

ein paar kleine Tipps fürs Lesen

1. ruhig und langsam sprechen
2. Die gesetzten Pausen „.....“ einhalten
3. Bei den Anmerkungen „[Pause – „Raum geben“]“, ruhig 30 bis 60 Sekunden warten.

„Das Fähigkeiten- Gewächshaus“

Mache es dir nun auf deinem Stuhl bequem so wie es für dich angenehm ist so dass du am besten entspannen kannst vielleicht magst du deine Augen schließen mit locker geschlossenen Augen entspannt es sich oft *noch besser* achte einen Moment auf deinen Atem wie er ein und aus strömt bei jedem Atemzug kannst du mehr und mehr entspannen und zu Ruhe kommen vielleicht hörst du noch ein Geräusch doch auch das lässt dich nur tiefer und tiefer entspannen zur Ruhe kommen

Lasse in deiner Phantasie in deinem Inneren Bilder entstehen Bilder oder kurze Filme von deinen Fähigkeiten ein Bild oder kurzer Film nach dem anderen in deinem eigenen Tempo

Deine Fähigkeiten die du gerade in die Finger deiner aufgemalten Hand geschrieben/gemalt hast Fähigkeiten die sich nun unter deinen Fingern befinden werden nun in dir lebendig du erkennst was du alles kannst ich werde jetzt mal eine halbe Minute ruhig sein in der du an deine Fähigkeiten denken kannst du kannst *darauf vertrauen* dass du in dieser Zeit alle das erleben kannst was zu deinen Fähigkeiten dazu gehört

[Pause – „Raum geben“]

Wie siehst es für dich aus wenn du diese deine Fähigkeit ausübst ihr nachgehst sieh es dir genau an erlebe deine Fähigkeiten du weißt was du alles kannst nimm auf deine besondere Art erlebe auf deine Weise was du schon alles kannst

Stelle dir vor deine Fähigkeiten sind wie Pflanzen jede deiner Fähigkeiten ist eine einzelne und ganz besondere Pflanze

Erschaffe in deiner Phantasie ein Gewächshaus für deine Fähigkeiten-Pflanzen dein eigenes Fähigkeiten-Gewächshaus dein persönlicher Ort für deine Fähigkeiten.....

Wie sieht dein Fähigkeiten-Gewächshaus aus? sieh es dir ganz genau an wie groß ist es? hast du Platz für alle deine vorhandenen Fähigkeiten-Pflanzen? hast du Platz für neue Fähigkeiten-Pflanzen? haben alle Pflanzen genug Platz um zu wachsen um noch größer zu werden um noch stärker

zu werden gestalte dein Fähigkeiten-Gewächshaus so wie du es brauchst in deiner Phantasie ist alles möglich

Sorge für deine kostbaren wertvollen wunderbaren Fähigkeiten-Pflanzen

Pflanze sie in dein Fähigkeiten-Gewächshaus versorge die Pflanzen mit allem was sie brauchen Licht Wasser Dünger lass sie in Ruhe *wachsen* sich auf ihre Art und Weise *entwickeln* *größer* werden *stärker* werden ich werde jetzt nochmal eine halbe Minute ruhig sein dir etwas Zeit geben deine Fähigkeiten-Pflanzen zu versorgen du kannst *darauf vertrauen* dass du in dieser Zeit deine Pflanzen so optimal wie möglich versorgen kannst

[Pause – „Raum geben“]

Vielleicht möchtest du dir ja noch eine Maschine erschaffen ein Gerät dass deine Pflanzen immer voll automatisch mit allem versorgen was sie brauchen oder vielleicht möchtest du lieber einen Helfer einen Gärtner anstellen der deine Pflanzen pflegt sie versorgt alles was dir noch einfällt, damit deine Pflanzen optimal versorgt sind immer genau das haben was sie brauchen jeder Zeit die richtigen Menge an Licht Wasser Dünger kannst du jetzt noch hinzufügen und ergänzen ich werde jetzt nochmal eine halbe Minute ruhig sein dir etwas Zeit geben in der du das noch tun kannst kreativ sicher und mit Leichtigkeit was du noch tun möchtest damit deine Pflanzen bestmöglich versorgt sind du kannst *darauf vertrauen* dass du in dieser Zeit deine Pflanzen so optimal wie möglich versorgen kannst

[Pause – „Raum geben“]

Sieh dir noch einmal dein Fähigkeiten-Gewächshaus von außen an sieh dir die *kostbaren* *wertvollen* *wunderbaren* Fähigkeiten-Pflanzen im Inneren deines Gewächshauses an

Deine Fähigkeiten *geschützt* *versorgt* zum *Wachsen* zum *größer* werden zum *stärker* werden bereit

Du kannst dich schon jetzt *freuen* *freuen*, über deine Fähigkeiten dein Können und alles was an neuen Fähigkeiten hinzu kommen wird

Mit dieser Freude über deine Fähigkeiten, kannst du dich wieder ins hier und jetzt orientieren, dich recken und strecken, dich frisch und munter fühlen.

