



Eine geführte Bildsprache: Die Organisation der Erfahrung

In der psycho-spirituellen Psychotherapie ist die geführte Bildsprache ein mächtiges Werkzeug zur Transformation der inneren Welt. Durch Vorschläge, Bilder, manchmal skizzierende Erzählungen führt und erleichtert der Therapeut den Klienten oder die Gruppe durch eine Reise, einen Prozess der inneren Entdeckung, der einzigartig und magisch ist. Eine geführte Bildsprache ist immer eine enge, intime persönliche Erfahrung, die Ihnen eine neue Erfahrung mit sich selbst ermöglicht und nicht realisiertes Potenzial offenbart. Hier ist, wie Sie es tun. In einer Gruppe ist es in gewisser Weise einfacher. Wenn Sie zu zweit sind, kann der eine dem anderen langsam und gleichmäßig, sanft und mitfühlend …



In der psycho-spirituellen Psychotherapie ist die geführte Bildsprache ein mächtiges Werkzeug zur Transformation der inneren Welt. Durch Vorschläge, Bilder, manchmal skizzierende Erzählungen führt und erleichtert der Therapeut den Klienten

oder die Gruppe durch eine Reise, einen Prozess der inneren Entdeckung, der einzigartig und magisch ist. Eine geführte Bildsprache ist immer eine enge, intime persönliche Erfahrung, die Ihnen eine neue Erfahrung mit sich selbst ermöglicht und nicht realisiertes Potenzial offenbart.

Hier ist, wie Sie es tun.

In einer Gruppe ist es in gewisser Weise einfacher. Wenn Sie zu zweit sind, kann der eine dem anderen langsam und gleichmäßig, sanft und mitfühlend mit häufigen Pausen die geführten Bilder vorlesen. Dann können Sie die Rollen vertauschen und es umgekehrt machen. Alternativ kann einer von Ihnen die geführten Bilder auf ein Aufnahmegerät einlesen und wiedergeben. Dies ist der beste Weg, wenn Sie es alleine tun. Ob Sie alleine, in einer Gruppe oder mit einer anderen Person eine geführte Bildsprache vorbereiten, schaffen Sie die Bedingungen für einen Meditationsraum. Trennen Sie Telefone und andere laute Geräte, die Sie stören könnten. Schließen Sie Türen und sagen Sie allen anderen Personen im Raum, dass Sie nicht unterbrochen werden sollen. Der Raum, in dem Sie die geführten Bilder machen, sollte sauber und ordentlich, frei von Unordnung, schlicht und vorzugsweise geräumig sein, mit friedlichen Bildern und Ornamenten. Die Temperatur sollte angenehm sein, damit Sie über einen mittleren bis langen Zeitraum entspannt und ungehindert sitzen oder liegen können. Bewusstes Atmen durch den Körper, von den Füßen bis zum Scheitel des Kopfes, kann Ihnen zu einem tieferen Gefühl der Entspannung verhelfen. Wenn all dies erledigt ist, nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um bewusst zu atmen, bevor Sie beginnen.

Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.

Hier ist eine grundlegende geführte Bildsprache, die Sie erleben können.

Versetzen Sie sich zurück in die Kindheit. Folgen Sie Ihren Erinnerungen an frühe Unschuld und Naivität, in eine komplexe

Welt mit Menschen, Tieren, Farben, Vertrauen, Wetter, Mysterium, Wind und Natur. Erinnern Sie sich an Ihre frühesten Erfahrungen, als all dies und mehr in Ihrem Bewusstsein zu entstehen beginnt, wenn Sie beginnen, sich zu öffnen und Impulse von der Außenwelt zu empfangen. Für eine Weile ist es nicht von dir getrennt, weil du ein Teil von allem bist. Aber ich möchte, dass Sie sich jetzt an den Punkt bringen, an dem Sie und all dieses „Andere“ sind, die Welt, wie sie auf Ihre Sinne einwirkt. Sie sehen, berühren, fühlen, riechen und schmecken es und es umgibt Sie und kommt durch Ihre Sinne zu Ihnen. Sie sind irgendwie involviert und es kommt ein Punkt, an dem Sie einen Sinn daraus machen müssen. Wir nennen das die „Organisation der Erfahrung“, denn der Mensch hat einen Organisationszwang, und wenn man darüber nachdenkt, ist das wahr. Wenn Sie jetzt hier sind, können Sie sehen, was Sie getan haben, um sich, Ihre Sitz- oder Liegeanordnung, mit Ihrer Ausrüstung um sich herum zu organisieren. All dies haben Sie gelernt.

Verbringe jetzt ein wenig Zeit damit, dich daran zu erinnern, wie du deine frühen Lebenserfahrungen organisiert hast...

Überlegen Sie nun, wie all diese erlernte Organisation und dieses Verhalten Sie heute beeinflusst. In einigen Fällen kann es Sie einschränken; in anderen Fällen kann es Ihr Leben bereichern und Ihnen zugute kommen. Versuchen Sie, auf keinen Fall zu verurteilen.

Atmen Sie tief ein, rollen Sie sich auf die linke Seite und ziehen Sie die Knie an die Brust und entspannen Sie sich für mindestens zehn Minuten, um den Vorgang abzuschließen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki