

## Checkliste „Reif für die Inseln?“

### Mit Abstand besser lösen

*Die Körperhaltung zur Abgrenzung nutzen*

#### **Kennen Sie das auch?**

Sie sind in einer Situation, die Ihnen so zusetzt, dass Sie Ihre Gedanken kaum stoppen können. Das geht Ihnen sprichwörtlich an die Nieren oder schlägt Ihnen auf den Magen. Sich aktiv an einer Konfliktlösung zu beteiligen scheint Ihnen unmöglich.

Tipp aus der  
**Mediation**

- Errichten Sie Ihr eigenes Schutzschild. Richten Sie sich auf, atmen Sie durch und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach vorne.
- Schieben Sie die erdrückende Situation (sinnbildlich) von sich weg und spüren Sie mit den Handflächen Ihre persönliche Schutzschicht.
- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich richtig gut gefühlt haben - stark und kompetent - welche Körperhaltung haben Sie eingenommen?
- Erhobenen Hauptes und mit gestärktem Rücken und einer Schutzschicht rundum sieht die Situation vielleicht auch anders aus.

#### **Hintergrund**

Wir erleben belastende Situationen so, als würden Sie unser Leben ganz vereinnahmen. Dadurch haben wir keinen Zugriff zu unseren Fähigkeiten oder positiven Erlebnissen. Eine veränderte Körperhaltung kann unser Gehirn "umorientieren" und wir sind wieder handlungsfähiger und damit auch wieder fähig, Konflikte konstruktiv zu lösen.

#### **Versuchen Sie es so**

meine persönliche Schutzschicht	meine gestärkte Körperhaltung
Beispiele: Panzerglas, Blase, Gummischicht, Bubble, Watte Schicht usw.	Beispiele: aufrecht, entspannte Muskeln, tiefe Atmung, Beine am Boden usw.

#### **Quelle**

In der Hypnosystemischen Arbeit wurde im Zusammenhang mit der Hirnforschung entdeckt, dass Veränderungen der Körperwahrnehmung den Zugriff zu Kompetenzen fördern.