

Den Kraftjoker wecken – der Anker für mehr Erfolg

Eine Übung von Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

Sich auf knifflige Situationen vorzubereiten gelingt mit einer mentalen Übung, die eine Brücke zu unserer inneren Kraft herstellt. Sie brauchen dazu

- eine leere Briefkarte (oder ein halbiertes Blatt Papier)
- einige farbige Stifte und
- etwas Ruhe und Aufmerksamkeit für sich selbst.

Machen Sie es sich bequem. Spüren Sie, wie Sie sitzen, wie die Füße auf dem Boden stehen, wo Sitzfläche und Arme den Stuhl berühren oder der Rücken das Sofa. Die Schultern hängen. Atmen Sie aus – noch einmal, kräftig die verbrauchte Luft ausstoßen. Einatmen geschieht von allein. Beobachten Sie, wie Ihr Atem ganz von selbst fließt. Vielleicht schließen Sie die Augen. Nehmen Sie wahr, was Sie hier, jetzt, außen und innen wahrnehmen.

Erinnern Sie sich nun an eine Situation, die Sie in Ihrem Leben gemeistert haben, etwas, das Ihnen gelungen ist. Erlauben Sie sich, erneut das Gefühl von damals zu spüren: Sie hatten etwas Anspruchsvolles vor sich – und Sie haben es geschafft.

Seien Sie aufmerksam, welches Symbol Ihnen dazu wie von selbst in den Sinn kommt. Oder bestimmen Sie Ihr spezielles Symbol für die gelungene Situation, z. B. eine Pflanze, eine Farbe, einen Klang, einen Gegenstand.

Dann malen Sie dieses Symbol, so wie Sie es empfinden und ohne sich um irgendwelche inneren Zensoren zu kümmern, auf die Karte. Eine einfache Form in einer Farbe reicht völlig aus. Wenn Ihnen das nicht so leicht fällt, genügt auch ein Begriff, der Ihnen bei dieser Übung in den Sinn gekommen ist. Ihr kleines Bild ist nur für Sie da, als materieller Merk- und Unterstützungspunkt. Als Symbol für eine Ihrer zahlreichen inneren Kräfte. Diese Kraft, an die Sie sich jetzt erinnern haben, können Sie in anforderungsreichen Situationen einsetzen wie einen Joker im Kartenspiel.

Besonders wirksam ist es, wenn Sie Ihr Jokerbild in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes unterbringen, etwa in einer Schublade, und ab und zu einen Blick darauf werfen. Immer wenn Sie es sehen, stellt sich von selbst eine Verbindung her zu Ihrer inneren Kraft.