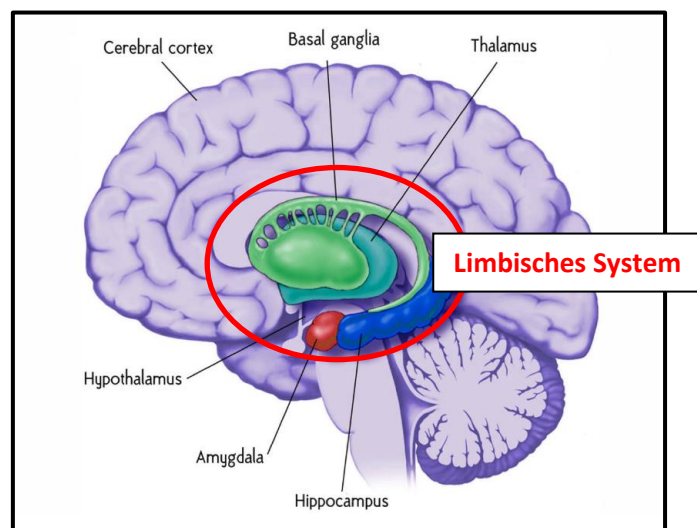


1. Setze dich still an einen ruhigen Ort; die Wirbelsäule aufrecht, die Hände nach oben geöffnet auf den Oberschenkeln, Daumen und Zeigfinger berühren sich leicht.
2. Nimm drei tiefe bewusste Atemzüge (sei dir bewusst, dass du einatmest und sei dir bewusst, dass du ausatmest).
3. Werde dir bewusst, welche Emotion du im Moment empfindest (Angst, Frustration, Unsicherheit, Wut, Ärger, Unruhe, Besorgtheit etc.).
4. Beobachte, woher die Gedanken kommen: aus der Vergangenheit, aus der Zukunft, projizieren sie aus der Vergangenheit in die Zukunft?
5. Stelle dir vor der Stirn, zwischen den Augenbrauen, eine hell leuchtende Flamme vor (wie eine Kerzenflamme).
6. Nimm die Flamme dann mitten in deinen Kopf (ins Mittelhirn) und lasse sie dort weiter hell leuchten. Wenn du nicht visualisieren kannst, fühle das Licht.

Die ganze Übung dauert ungefähr drei Minuten. Es ist gut, sie jedes Mal zu machen, wenn man merkt, dass die Gedanken im Negativen zu drehen beginnen.



Die Übung bewirkt, dass die Aktivität des Gehirns vom Mittelhirn (limbisches System) in den mittleren präfrontalen Kortex verlegt wird, wo positive Emotionen generiert werden. Das Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren. Mit der Zeit bauen sich neuronale Netzwerke auf, die uns erlauben, in einem guten Zustand und gelassen zu sein, auch in Situationen, die vielleicht unangenehm erscheinen.