**Die Tresorübung**

1. **Entspann dich:** Setz dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und nimm einige tiefe Atemzüge. Lass dich in den Moment fallen und konzentriere dich auf deine Atmung. Erlaube deinem Körper, sich zu entspannen und jegliche Anspannung loszulassen.
2. **Visualisiere deinen Tresor:** Stell dir vor, dass du einen großen, soliden Tresor vor dir siehst. Visualisiere ihn in all seinen Details - seine Größe, seine Farbe, das Schloss. Lass ihn realistisch und klar erscheinen.
3. **Identifiziere deine belastenden Gedanken:** Denk an die Gedanken oder Gefühle, die dich belasten und die du gerne loslassen möchtest. Das könnten Selbstzweifel, Ängste oder negative Erinnerungen sein. Identifiziere sie klar in deinem Geist.
4. **Packe deine belastenden Gedanken in den Tresor:** Stell dir vor, wie du diese belastenden Gedanken oder Gefühle in konkrete Gegenstände verwandelst. Vielleicht sind es dunkle Wolken, schwere Steine oder brennende Briefe. Nimm dir Zeit, um jeden Gedanken einzeln zu visualisieren und ihn dann behutsam in den Tresor zu legen.
5. **Verschließe den Tresor:** Wenn du alle belastenden Gedanken in den Tresor gelegt hast, schließe die Tür fest und sicher. Hör das Klicken des Schlosses, während du es zuschließt, und spüre, wie die belastenden Gedanken sicher eingeschlossen sind.
6. **Fühle die Erleichterung:** Nimm dir einen Moment, um die Erleichterung zu spüren, die mit dem Verschließen des Tresors einhergeht. Dein Geist ist jetzt frei von diesen belastenden Gedanken. Fühle die Leichtigkeit und den Frieden, die sich in dir ausbreiten.
7. **Öffne den Tresor bei Bedarf:** Wenn du bereit bist, mit den belastenden Gedanken umzugehen oder sie zu bearbeiten, kannst du den Tresor jederzeit sicher öffnen. Aber bis dahin lass sie ruhen, geschützt in deinem mentalen Tresor.

Die Tresorübung ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um belastende Gedanken loszulassen und inneren Frieden zu finden. Durch regelmäßiges Üben kannst du lernen, deine Gedanken zu kontrollieren und deine mentale Gesundheit zu stärken.