

**Übung****3-D (nach Dr. Phillipp Zindel)****Zeitbedarf****5 bis 10 Minuten****Übungsintervall****einmal täglich üben – über eine Woche****Ziel der Übung**

Diese Übung kommt aus der Hypnose und unterstützt Menschen, ein starkes Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Entspannung in sich selbst zu finden und dieses selbst herzustellen.

Immer wenn du Sicherheit, Geborgenheit und Entspannung benötigst, kann Dir diese Übung eine wertvolle Unterstützung bieten, z.B. im Vorfeld einer Präsentationssituation, in Vorbereitung auf ein schwieriges Gespräch, im Rahmen einer schwierigen Projektphase, usw.

Viele Menschen berichten, sich zentrierter, klarer, entspannter oder geborgener zu fühlen als vorher.

Aktiviere mit dieser Übung unterschiedliche innere Stärken und Kraftquellen gleichzeitig – körperlich, psychisch und sozial. Spüre dabei, wie die Kraft und Sicherheit in Dir wächst und wie Du all das ganz von selbst schaffst.

## Hintergrund

Menschen repräsentieren Probleme oftmals räumlich. Dies wird deutlich, wenn jemand sagt, er bekomme „Querschüsse von der Seite“ oder ein „unangenehmer Zeitgenosse sitze ihm im Nacken“.

Die 3-D Übung nutzt dieses Phänomen, tauscht jedoch die Probleme aus durch Ressourcen. Diese Ressourcen sind vor allem Personen aus dem aktuellen Leben oder aus vorherigen Lebensphasen, mit denen positive Erfahrungen und Gefühle verbunden sind. Dies können beispielsweise Partner, Kinder, Freunde, Verwandte, oder Wegbegleiter wie LehrerInnen, Vorgesetzte, Mentoren oder Nachbarn oder auch Orte sein.

Entscheidend ist, dass es eine Erfahrung ist, mit der Du Dich wohlfühlst oder Dinge, die Dir wichtig sind und positive Gefühle auslösen.

Während der Übung gruppierst Du diese Unterstützerinnen und Unterstützer rechts und links neben Dir, vorne vor Dir und hinten hinter Dir sowie über und unter Dir.

Alles mit der Kraft der Vorstellung. Du wirst spüren, wie effektiv Du damit Einfluss auf Dich selbst nehmen kannst.

## Ablauf der Übung

1. Setze Dich einmal so hin, dass Du mit beiden Füßen Bodenkontakt hast und Du spürst, wie Du an deinem Stuhl anlehnt. Lege Deine Hände auf die Oberschenkel. Schließe die Augen für diese Aufgabe, weil es dann leichter ist innere Bilder zu entwickeln.
2. Spüre, wie Dein Atem kommt und geht. Wie Du mit jedem Ausatmen Oberflächenspannung abatmest. Und wie es einfach guttut, einen Moment die Augen schließen.
3. Wen oder was wünschst Du Dir in diesem Moment jetzt an deiner rechten Seite? Lass dir Zeit dabei. Dies können Personen sein, die Dir momentan oder in vielen Situationen sehr wichtig sind wie Partner, Kinder oder Freunde. Es können aber auch Orte sein, an denen Du Dich wohlfühlst, oder Aktivitäten, die Dich glücklich machen sowie Dinge, die Dir guttun, die sich gut für Dich anfühlen. Wichtig ist zu schauen, wer oder was in diesem Moment passt. Lasse Dir Zeit dabei. Wen oder was wünschst Du Dir nun rechts neben Dir?
4. Wen oder was wünschst Du Dir in diesem Moment jetzt an deiner linken Seite? Lass dir Zeit dabei.
5. Wen oder was wünschst Du Dir jetzt hinter dir? Wie so eine Art Rückenstärkung.
6. Wen oder was wünschst Du Dir jetzt vor dir, als eine Art Schutzschild?
7. Wen oder was wünschst Du Dir jetzt über dir, als eine Art Schirm?

8. Wen oder was wünschst Du Dir jetzt unter dir, als eine Art sicheren Boden?

Spüre, wie es sich so anfühlt, in diesem 3-dimensionalen Raum zu sein. Genieße das einfach einen Moment lang. Bleib einen Moment in diesen Zustand und lade dich so richtig auf, mit dieser positiven Energie.

– hier wäre nach einiger Übung eine Erweiterung möglich –

Mitunter tauchen auch Bilder von Gegenständen auf wie eine Sonne oder ein blauer Himmel über Dir oder ein Frühlingswiese unter Dir. Wie fühlt es sich an, in diesem Raum zu sein? Wie fühlt sich Dein Körper an? Wie Dein Kopf? Beobachte das Gefühl und lasse es sich in Dir ausbreiten.

Bereite dich dann in deinem Tempo darauf vor und lass dir viel Zeit dabei, mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu kommen in das Hier und Jetzt.

#### Hinweis(e)

Für diese Übung braucht es etwas Ruhe und Vorstellungskraft. Mit etwas Erfahrung kannst Du sie überall und jederzeit durchführen und Dein persönliches Unterstützungsnetzwerk aktivieren: in Meetings, bei herausfordernden Gesprächen oder in wichtigen Präsentationen.

#### Erweiterung/ Variation

Eine Erweiterung der 3-D Übung ist oben markiert. Du kannst diese 3-D Übung wundervoll mit einer für Dich relevanten Situation/Thematik (z.B. einer schwierigen Projektphase, die es zu meistern gilt oder eine konkrete Präsentationssituation) verbinden. Hierzu schließe einfach an die Stelle der obigen Erweiterungsmarkierung (8.) nachfolgend an.

9. Dann denke einmal an Dein Thema oder Deine Situation, welche(s) Dich aktuell beschäftigt.

10. Wenn Du das Thema vor Augen hast, dann schau einmal, was Dein Team, das Du hier um dich versammelt hast und dass es wirklich gut mit Dir meint – Dir dazu zu sagen hat. Welche Kompetenz oder welche Ressource sieht Dein Team in Dir, mit der Du zuverlässig diese Herausforderung meistern wirst, mit der Du erfolgreich sein wirst?

11. Was hörst Du da von der rechten Seite? Was hörst Du von links? Was hörst Du da von hinten? Was hörst Du von vorne? Was hörst Du von oben? Was hörst Du von unten?

Spüre, wie es sich so anfühlt, in diesem 3-dimensionalen Raum zu sein. Bleib einen Moment in diesen Zustand und lade Dich richtig auf, mit dieser positiven Energie und den bestätigenden Äußerungen Deines Teams.