TROPFENÜBUNG UND LASERSTRAHLEN

- Von jetzt auf gleich ruhig werden. Das geht sehr schnell mit der **Tropfenübung**. Einfach hinstellen und in sich eine Leere fühlen. Kopf, Hals, Oberkörper und Bauch sind hohl, bis zum Beckenboden. Alles hohl und leer. Wie eine Höhle. Ganz unten in der Höhle ist ein See. Nun spüren Sie, wie sich langsam innen an der oberen Schädeldecke ein Tropfen bildet, sammelt, größer wird und dann, so schnell es geht, runterfällt in den See. Dort entstehen durch das Reinfallen des Tropfens konzentrische Kreise. Diese Kreise im ganzen Beckenboden spüren und sogar die Beine hinunter. Mit dem Gefühl dort unten bleiben. Wenn Sie merken, dass Sie mit den Gedanken wieder nach oben kommen und sich wieder im Kopf verhaken, dann schnell wieder einen Tropfen sammeln und in den See fallen lassen. Am Anfang üben Sie diese Vorstellung mit der Höhle, dem See und dem Tropfen. Später funktioniert es auch so, ohne sich erst eine Höhle und alles andere vorstellen zu müssen. Der Sinn und Zweck ist, dass Sie sofort aus Ihrem Kopf herauskommen und tief im Bauch landen. Dadurch entspannen Sie im unteren Beckenbereich, können wieder tief atmen und entspannen noch mehr.

- Bis in die letzte Reihe alle Zuhörer spürbar erreichen. Das schaffen Sie mit den **Laserstrahlen.** Einfach eine Farbe vorstellen und den ganzen Raum in Farbe tauchen. Diese farbigen Laserstrahlen kommen direkt aus Ihrer Mitte. Aus dem Bauch. Sie strahlen nach vorne, nach hinten und zur Seite. Damit tauchen Sie den gesamten Raum in Farbe. Durch die Konzentration auf den eigenen Bauch und gleichzeitig auf den gesamten Raum verschaffen Sie sich mehr Präsenz. Sie spüren sowohl sich als auch den Raum. Und die Zuhörer werden diese Präsenz spüren. Sie können sich mit Laserstrahlen auch bewegen. Gehen Sie hin und her und spüren Sie die ganze Zeit, wie Sie den Raum mit Farbe und somit Ihrer Ausstrahlung ausfüllen. Um die letzte Zuhörerreihe auch wirklich zu erreichen, müssen Sie die Laserstrahlen bis zur Wand hinter den letzten Zuhörern senden, damit selbst bei einem leichten Konzentrationsverlust die Laserstrahlen immer in der letzten Reihe spürbar bleiben. Wenn Sie mit jemandem gemeinsam auf der Bühne stehen und der andere mit Reden dran ist, dann fahren Sie Ihre Laserstrahlen wieder ein. Sonst sind Sie spürbarer als Ihr Gesprächspartner. Üben Sie die Laserstrahlen auch draußen in der freien Natur. Jeder Platz, jeder Park „gehört" Ihnen. Sie können alles in Farbe tauchen, alles mit Ihrer Präsenz erobern, und dann gehen Sie über den Platz, durch den Park und spüren genau, wie Sie an dem intensiven Gefühl der Farbe und der Laserstrahlen dranbleiben. Wichtig ist auch immer der Raum hinter Ihnen. Selbst wenn Sie hinter sich kaum Raum haben, dann stellen Sie sich einfach vor, Sie hätten hinter sich so viel Raum wie vor sich. Damit Sie sich immer als Zentrum fühlen können. Sie dürfen sich nie verlieren. Sie sind die Basis. Denken Sie daran, wie Sie früher mit einem Dosentelefon gespielt haben. Je straffer das Seil gezogen wurde, desto besser war die Verbindung von einer Dose zur anderen. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie ein Bollerofen sind. Je mehr Sie heizen, desto mehr Energie (Laserstrahlen) können Sie abgeben und desto intensiver können Sie den Raum erobern.