

## Stirn-Hinterkopf halten mit der „Bilderrahmentechnik“

Diese Übung können Sie immer dann anwenden, wenn Sie irgendetwas belastet. Sie ist eine gute Methode Nervosität und Druck abzubauen (zum Beispiel vor Prüfungen oder nach Schocksituationen).

Sie legen eine Hand auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf und schließen dabei Ihre Augen. Nun **denken** Sie an die Situation oder Person, die Ihnen Probleme macht.

**Stellen** Sie sich ganz genau **vor**, was Sie stört, wovor Sie Angst haben, was Sie stresst oder worüber Sie zornig sind.

Nehmen Sie sich Zeit, bis Sie all diese Einzelheiten vor sich haben. Dann rahmen Sie dieses Bild dieser Situation oder Person ein.

Sehen Sie sich Ihren Bilderrahmen **gedanklich** genau an. Ist er groß oder klein? Schmal oder breit? Rund oder eckig? Vielleicht ist er auch oval?

Welche Farbe hat er? Ist er hell oder dunkel? Ist es ein alter oder neuer Rahmen?

Nun tauschen Sie den Bilderrahmen gegen einen aus, der Ihnen **besser** gefällt.

Und auch diesen Rahmen sehen Sie sich wieder ganz genau an, wie oben beschrieben.

Wenn Sie fertig sind:

Was möchten Sie mit diesem Bild machen? Möchten Sie es **in Ihren Gedanken** auf einem besonderen Platz aufhängen? Oder lieber am Meeresgrund deponieren? Vielleicht möchten Sie es aber auch verbrennen?

Wenn Sie sich entschieden haben und Ihr Bild samt Rahmen seinen Platz gefunden hat, holen Sie tief Luft und nun können Sie auch Ihre Hände wieder vom Kopf nehmen.

