

Spot on-Technik
für
geniale Sitzungen



© 2019 Healing Art Seminare

Anja Corinna Straßner, Dr.-Köberle-Str. 8a, D-83125 Eggstätt, 08056/ 903935

www.healing-art.de

Vorbereitung:

1. Schreib Dir auf, welche richtig guten Momente in Sitzungen Du schon erlebt hast. Wenn Du Anfänger bist und deswegen noch nicht so viele Sitzungen gegeben hast, nimm einfach die Übungs-Sitzungen aus Deinen Ausbildungen und ähnliche Situationen aus dem Privatleben dafür, wo Du zum Beispiel mit einem Gespräch jemandem richtig weitergeholfen hast. Erinner dich, schreib alles auf, gute Momente, gute Ergebnisse, gute Gefühle in Deinen Sitzungen. Nimm Dir mindestens 10 Minuten Zeit dafür. Lies es Dir anschließend noch mal durch und stell Dir die einzelnen Momente dabei richtig intensiv und plastisch vor.

2. Schreib Dir als nächstes auf, wie Du Dir eine ideale Sitzung vorstellst, wie Du möchtest, dass es läuft und wie Du Dich dabei fühlen willst. Was wäre das Allerbeste, was passieren könnte? Gehe in die Details, beschreibe den Beginn, den Prozess, die Ergebnisse, alles was Dir selber dabei wichtig ist. Nimm Dir mindestens 10 Minuten Zeit dafür. Lies es Dir anschließend noch mal durch und stell Dir die einzelnen Momente dabei richtig intensiv und plastisch vor.

Wenn Du diese Vorbereitung ein Mal gemacht hast, gelingt die eigentliche Übung spielend...

Taaadaaa – hier also die eigentliche „Spot- On-Technik“ für geniale Sitzungen:

Das erste Mal würde ich mir eventuell ein bisschen mehr Zeit nehmen als nur eine Minute pro Phase, später klappt es dann meistens gut als schnelle Zentrierung direkt vor einer Sitzung.

1. Die Pausentaste für die Welt und für alle Deine Aufgaben drücken. Wahrnehmen, wie es sich anfühlt, ganz auf Pause zu sein. Einfach da zu sein und nichts müssen. Nichts wissen müssen, niemand sein müssen, um nichts kümmern müssen. Präsent sein. Alles ist gut, so wie es ist.
2. An gute Sitzungen und gute Therapieergebnisse aus der Vergangenheit farbig und intensiv erinnern. Sich selbst Wertschätzung geben für diese Begegnungen.
3. Ideale Sitzungsergebnisse in der Zukunft vorstellen, konkret, sinnlich, anschaulich. Was wünschst Du Dir am meisten? Was wäre das Beste, das passieren könnte?
4. Leer machen. Die Wahrnehmung öffnen auf allen Ebenen. Mich wahrnehmen, die Umgebung wahrnehmen, meinen Klienten wahrnehmen. Unsere Verbindung wahrnehmen. Meine Wahrnehmung zulassen. Erlauben, all das gleichzeitig zu spüren, zu fühlen, zu erfahren.

Jede Phase für eine Minute halten. Wenn Du Lust hast, kannst Du die Übung am Morgen auch länger machen. 3 Minuten, 4 Minuten, 5 Minuten pro Phase. Und direkt vor der Sitzung dann mit 1 Minute pro Phase. Teste selbst, welche Dauer für Dich die besten Ergebnisse bringt.

Hol Dir eine App oder einen Meditationstimer, wo Du 4-mal eine Minute/zwei Minuten einstellen kannst. Oder Du nimmst Dir einen Gong oder eine gesprochene Anleitung für Dich auf.

Wenn Du magst, kannst Du Dir **HIER** auch eine von mir gesprochene Anleitung herunterladen.

Mit Dank an und Verbeugung vor Paul McKenna, Richard Bandler und Jesse Elder, die mich zu dieser Übung inspiriert haben und dafür Pate standen...

