

Wo ICH bin, fühle ich mich immer wohl

Vortrag mit anschließender Trance

Dieser Ausspruch stammt von einem Fünfjährigen und ist es wert, zum allgemeinen Lebensmotto erhoben zu werden. Auch wenn wir vielleicht die Erfahrung gemacht haben, dass wir uns mit uns selbst mitunter gar nicht so wohlfühlen, so ist die Fähigkeit, liebevoll bei sich selbst zu sein, in uns ungebrochen vorhanden.

In dem Vortrag geht es um diese grundlegende Fähigkeit, liebevoll bei sich selbst zu bleiben: Wie ist sie in uns angelegt? Wie wird sie blockiert? Wie können wir sie wieder in Fluss bringen? Die Anregungen aus dem Vortrag verhelfen dazu, das Lebensmotto *Wo ich bin, fühle ich mich immer wohl* wieder gelebte Wirklichkeit werden zu lassen. Der Vortrag endet mit einer Trance.

Di, 18. April 2017, 19:30 – 21.00 Uhr

Ort: Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2 Konferenzraum

Zu dem Ausspruch, der Titel dieses Vortrages geworden ist, gibt es eine Episode: Eine Mutter ist mit ihrem fünfjährigen Sohn auf einer Reise. Sie kommen in das Hotelzimmer, und die Mutter fühlt sich sofort irgendwie beklommen, weil das Zimmer relativ dunkel ist. Das Kind betrachtet alles neugierig – wie Kinder eben gerne alles Neue erforschen. Nach einer Weile legt der kleine Junge sich auf eines der Betten und strahlt eine tiefe Zufriedenheit aus. Diese Zufriedenheit wirkt fast aufreizend auf die Mutter und sie fragt irritiert: „Fühlst du dich etwa wohl hier“? Da bekommt sie die mit größter Selbstverständlichkeit ausgedrückte Antwort: „Wo ich bin, fühle ich mich immer wohl“. Und plötzlich fühlt sie sich auch wohler, weil sie ganz spontan etwas sehr Wesentliches begreift.

Worauf weist uns das Kind hin? Am leichtesten können wir diese Aussage so ganz von innen her erfassen, wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen und mithilfe der **Methoden der Objektiven Hermeneutik** jenen Ausspruch ganz genau betrachten.

Betrachten wir zunächst die Frage, die an das Kind gerichtet ist: **Fühlst du dich etwa wohl hier?**

In ihr schwingt vielleicht etwas Vorwurfsvolles, was nicht verwunderlich ist, weil die Mutter sich in dem Hotelzimmer nicht wohl fühlt. Ein Ausdruck von Neid kann enthalten sein, weil dem Kind etwas gelingt, was die Mutter gerade nicht kann. Das ist übrigens ein häufiger Grund für Unterdrückungsmaßnahmen gegen Kinder. Es kann aber auch Überraschung sein, was in der Frage mitschwingt, denn die Mutter erlebt ja gerade, wie stark ihr Wohlfühl von der Art der Umgebung abhängig ist: ein düsteres Hotelzimmer vermag ihre Stimmung zu verdüstern. Und überraschenderweise unterliegt das Kind diesem Einfluss nicht. Insofern drückt die Frage auch ein gewisses Interesse daran aus, zu erfahren, wie das Kind in guter Stimmung bleiben kann. In gewisser Weise kann diese Frage die Einleitung eines Lernprozesses sein, dem die Mutter sich zuwendet, um etwas über Wohlfühlen zu erfahren – und das Kind ist der Lehrmeister.

Das Kind könnte auf all diese Anmutungen und unterschweligen Erwartungen reagieren. Es antwortet fröhlich und unbefangen. Das bedeutet als erstes, dass es sich nicht nur unbeeindruckt von der düsteren Umgebung zeigt, sondern auch unbeeindruckt bleibt von den unterschweligen Gefühlen, die in der Frage der Mutter liegen mögen. Das Kind trifft eine autonome Entscheidung aus dem eigenen Wohlfühl, nämlich die, sich dieses Wohlfühl zu bewahren. Das ist das, was wir in der

Erwachsenensprache *bei sich selbst bleiben* nennen. Dieses Kind kann das; es beweist das, indem es sagt: **Wo ich bin, fühle ich mich immer wohl**. Wie seine Antwort zeigt, hat es sich entschieden, der Mutter sozusagen einen Tipp aus eigener Erfahrung zu geben in Sachen Wohlfühlen.

Wie lassen sich die Tipps des Kindes im Einzelnen verstehen?

Wo nimmt Bezug auf einen Ort, eine Stelle oder eine Zeit, indem nun aber **ich bin** folgt, werden Ort und Zeit gleichzeitig beliebig und konkret; denn das Kind sagt nicht *Wo immer ich bin* oder *Wo ich auch bin*, sondern **Wo ich bin**. Das **Wo**, also der Ort oder die Zeit, in der das Ich sich gerade befindet, erfährt seine Bedeutung genau dadurch, dass **ich bin**.

Wo ich bin drückt also folgendes aus: Jede Stelle, jede Zeit wird erst bedeutsam und konkret, wenn **ich bin** beziehungsweise weil **ich bin**.

Und daraus folgt die Botschaft des Knaben: Indem ich die eigene zentrale Wichtigkeit aus mir selbst heraus erfahre und stetig wahrnehme, dass ICH es bin, der jedem Ort, jeder Zeit einfach durch meine Präsenz Bedeutsamkeit zuordne, bleibe ich in meinem ursprünglichen Wohlgefühl – **fühle ich mich immer wohl**. Mit **immer** wird jeder Zweifel im Keim erstickt, dass das jemals anders sein könnte, womit das Kind sein tiefes Vertrauen in sich selbst und in die Zuverlässigkeit der Welt bekundet.

Das Kind drückt hier ganz aus seinen ursprünglichen Empfindungen heraus eine machtvolle Erkenntnis aus, die unterschiedlichen Aspekte enthält und auf die im Folgenden näher eingegangen werden soll:

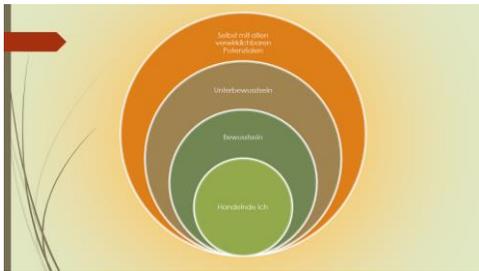
1. Das Kind ist sich seiner **Gegenwärtigkeit** bewusst. Durch unser „kontaminiertes“ Denken rasen wir innerlich oft zwischen Zukunftswünschen und Vergangenheitsfrustration hin und her und verlieren den Bezug zu dem, was und wer wir sind.
2. Es hat ein Gefühl von seiner eigenen **Wichtigkeit**. Wir sind mit so viel Unwesentlichem überfrachtet – auf allen Ebenen; dadurch verlieren wir aus der Wahrnehmung, dass wir selbst der Mittelpunkt des Lebens sind.
3. Es weiß um seine **Macht**, Zeit und Ort persönliche **Bedeutsamkeit** zu verleihen. Dass die eigenen Haltungen und Fähigkeiten in ihrer Umsetzung ins Handeln darüber bestimmen, was Bedeutsamkeit ausmacht, können wir oft gar nicht sehen.
4. Es ist in lebendiger **Beziehung zur Quelle** seines Wohlgefühls. Diese Quelle besteht aus der Sammlung an Erfahrungen von Ich-Selbst-Sein und von Selbstpotenzialen, die da sind.
5. Es weiß, dass diese **Quelle immer da** ist. Insofern sind wir immer mit dem Mysterium der Ewigkeit verbunden, ganz von innen her.
6. Aufgrund dessen kann es sich ganz **liebvoll und selbstgewiss entwickeln**. Wen die Schöpfung so geformt hat und umsorgt, der darf sich auch selbst umsorgen, ja, muss das sogar, einfach seiner schöpferischen Natur wegen.

Diese kindliche Aussage ist in ihrer Weisheit nicht zu übertreffen, und sie enthält alles, was wir auch als Erwachsene brauchen, um ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen.

Betrachten wir nun diese Aspekte genauer, um zu sehen,

1. wie unsere Potenziale in uns angelegt sind,
2. wie sie durch Einwirkungen von außen bestärkt oder beschädigt werden können und
3. wie wir sie im Falle der Beschädigung selbständig wieder ganz machen können.

1. Wie unsere Potenziale in uns angelegt sind: Um zu verdeutlichen, wie unsere Potenziale in uns angelegt sind und wie wir sie so nutzen können, damit auch für uns gilt: „Wo ich bin, fühle ich mich immer wohl“, betrachten wir zunächst das Modell der psychischen Struktur des Menschen, wie es C.G. Jung, Abraham Maslow, Milton Erickson und viele andere danach vertreten (Transpersonale Psychologie).



Psychische Struktur des Menschen



Bedürfnispyramide

2. A) Wie Potenziale durch Einwirkungen von außen bestärkt werden können

Die Ausführungen zu dem Weisheitsspruch haben ja schon gezeigt, welche Kräfte in einem Kind bestärkt werden sollen, damit jenes Grundgefühl von Wohlbehagen im Leben sich verankern kann (**FOLIE 2** noch mal zeigen). Ein einfaches Mittel, das die Erwachsenen in diesem Prozess zur Unterstützung der Selbstentfaltung des Kindes brauchen, ist die Wahrnehmung. Es geht letztlich nur darum, das Kind in seinen Ausdrucksformen wahrzunehmen, seine Interessen und Talente zu erkennen und ihm alles zur Verfügung stellen, wofür es deutliches Interesse zeigt (Freie Schule). Alles Weitere macht das Kind ganz aus sich selbst heraus. Die Erwachsenen müssen authentisch sein und wenn sie auch noch frei von extremem neurotischen Verhaltensweisen sind, steht der Selbstentfaltung des Kindes nichts mehr im Wege. Dann kann es sogar größere Krisen aus eigener Kraft bewältigen.



Selbstentwicklung

Jedes Bedürfnis wird bei jedem Auftauchen ausreichend beachtet und befriedigt.

Ursprünglich befinden wir uns in einem Zustand von Balance: Leib und Seele sind verbunden, interagieren auf intuitive Weise – wir sind praktisch ein Wesen mit organismischer Weisheit. Wir sind mit transpersonalen Kräften verbunden, weil wir seelische Kräfte haben. Wir sind aufgrund unserer Körperlichkeit mit der gesamten Natur verbunden. Und aufgrund unserer sozialen Natur mit nahen Menschen. In dieser Verbundenheit fühlen wir uns immer wohl.

2. B) Wie Potenziale durch Einwirkungen von außen beschädigt werden können



Durch Fremdanprüche gestörte Selbstentwicklung

Je massiver die Einwirkungen auf die Selbstentwicklung eines Kindes sind, umso traumatischer sind die Auswirkungen. Nicht jeder von uns hier würde sich als traumatisiert bezeichnen, und doch haben wir alle in dem einen oder anderen Bereich mit peinigenden Gefühlen, begrenzten Verhaltensmöglichkeiten oder gar körperlichen Symptomen zu kämpfen. Wir alle haben wiederholt Erfahrungen gemacht mit Frustrationen – und machen die auch im Erwachsenenleben weiter, einfach weil die gesellschaftlichen Bedingungen so sind wie sie sind. Dadurch haben sich Spannungen in unserem Körper eingenistet, die sich auf unsere Gefühle und Handlungen auswirken.

Ich will im Folgenden die Entwicklung dieser Spannungen etwas genauer erläutern: Wenn ein Kind die Erfahrung machen muss, dass seine Bedürfnisse in der Welt der Erwachsenen überhaupt nicht zählen, wenn die Erwachsenen vielleicht sogar mit direkter Gewalt gegen diese kindlichen Bedürfnisse vorgehen, werden nicht nur psychische Eindrücke wie Ausgeliefertsein, Unwertsein, Unbedeutsamkeit, totale Abhängigkeit, Unfähigkeit usw. innerlich verankert und zu Kategorien der Selbstwahrnehmung.

Allem voran gerät unser **Körper in großer Spannung**, verliert sein ursprüngliches, verankertes Wohlfühlgefühl. Dieses Wohlfühlgefühl ist das Maß, das alle Handlungen intuitiv regelt: Entfernt man sich davon, gibt es innere Impulse, die das Ich motivieren, etwas zu tun, um dieses Wohlfühlgefühl wiederherzustellen. Wird das Unwohlsein aber chronisch, verliert das handelnde Ich jedes innere Maß und wird abhängig von äußeren Kriterien (Lob, Ruhe-Arbeit, Anstrengung, Essen, medizinische Tabellen...).

In der Situation der Missachtung des Kindes und seiner Bedürfnisse und Möglichkeiten werden die Alarmsysteme des Körpers aktiviert und lassen sich danach nie mehr völlig ausschalten, weil die Spannung sich nicht in sinnstrukturiertem Handeln entladen konnte. Die Folge ist die schmerzliche Erfahrung, sich nicht mehr richtig entspannt und behaglich fühlen zu können, weil das Gehirn die Umgebung ständig auf Gefahren und Überlebensebenen hin prüft. Der innere Wachposten ist ständig in Alarmbereitschaft, hindert am Schlafen, am Konzentrieren, am Entscheiden und viele mehr. Das Vertrauen darauf, dass alles seine Richtigkeit hat, ist zerstört. Und das Schlimmste ist, dass für diejenigen, die traumatisiert worden sind, der Körper zu einer Art fremder Macht wird. Er wird als unbekannt, unvorhersehbar, unzuverlässig und sogar als Feind an sich wahrgenommen.

Im Falle einer Gefahr (jede Frustration der Grundbedürfnisse kann als Gefahr erlebt werden) versucht der Körper uns möglichst rasch aus der Gefahrenzone zu bringen: das Herz schlägt schneller und kräftiger, die Muskeln spannen sich an, es wird mehr Sauerstoff aufgenommen, indem der Atem beschleunigt wird, das Gehirn zieht Energie von den Sprach- und Sinngewandlungscentren ab, um sie für das sensorische Gewahrsein, für die Stärkung der Muskelkraft und für emotionale Reaktionen zur Verfügung zu haben. All das hilft in der Regel, einen Angriff entweder abzuwehren oder sich ihm durch Flucht zu entziehen. Wenn sich diese natürlichen physiologischen Prozesse als unwirksam erweisen – wenn die Person also von einem Angreifer überwältigt wird und sich nicht wehren kann,

prägt sich der real erlebte Verlust der Kontrolle über den eigenen Körper so ein, dass dieser Verlust durch bestimmte Trigger (Gesten, Tonfall, Geruch...) jederzeit wieder ausgelöst werden kann.

Der Körper wird als Bewahrer von Schrecken und Schmerz betrachtet, weil er uns in einer entscheidenden Situation verraten hat, es nicht geschafft hat, uns in Sicherheit zu bringen. Deswegen fällt es vielen Menschen schwer, ihren Körper zu mögen, ihn angemessen zu nähren und freundlich für ihn zu sorgen.

Von Natur aus haben wir körperlich und intuitiv vier verschiedenen Strategien automatisch zur Verfügung, nämlich

1. Kampf
2. Flucht
3. Erstarrung
4. Unterwerfung.

Die Aktivierung der Überlebensreaktion basiert auf zwei wichtigen Systemen und des menschlichen Körpers: dem autonomen Nervensystem und dem endokrinen System (u.a. Adrenalin, Kortisol).

Welche Bewältigungsreaktion jeweils gewählt wird, wird durch die intuitive Wahrnehmung der Situation bestimmt. Entsprechend werden unterschiedliche körperliche Prozesse in Gang gebracht. Wenn diese körperlichen Kräfte nicht zur Rettung aus der Situation beitragen, müssen psychische Kräfte sozusagen als Nothelfer einspringen; so kommt es zur Verdrängung, Abspaltung, Dissoziation und ähnlichem. Auf diese Weise trennt sich das emotionelle System vom Körper; Gefühle und Körperempfindungen führen von da an getrennte Leben.

Auf der unbewussten Ebene machen wir also unseren Körper verantwortlich für die nicht bewältigten Erfahrungen und strafen ihn zeitlebens dafür, indem wir auf seine Signale nicht mehr oder auf eine schädigende Weise reagieren. Wir ignorieren sein Ruhebedürfnis und arbeiten weiter; wir hören nicht auf sein Sattheitssignal, sondern signalisieren ihm durch das eigene Handeln, das uns Magenschmerzen, Völlegefühle und Ähnliches egal sind. Und wenn der Körper auf seine Art und Weise, nämlich über Schmerz lauter schreit, geben wir ihn beim Arzt ab und erlauben selbst gefährliche Behandlungen.

Gleichzeitig ist der Körper mit allen Spannungen belastet, die in einer Situation nicht abgeleitet werden konnten. Chronische Spannungen sind praktisch Erinnerungsbilder an Situationen, in denen wir vor einer äußeren Macht kapitulieren mussten. Jede ähnlich wirkende aktuelle Situation kann diese Erinnerungen wieder aktivieren und uns in eine Art von partieller Regression führen; und dann fühlen wir uns genau wie das kleine Kind, das wir damals waren – und haben auch nur die Denk- und Verhaltensmöglichkeiten des Kindes zur Verfügung.

3. Wie wir unsere Potenziale im Falle der Beschädigung selbständig wieder ganz machen können

Wenn wir uns diese Entwicklung einmal bewusstmachen, wird schnell deutlich, dass ein erster Schritt zur Herstellung des eigenen Wohlfühls und damit zu einem gesünderen und sich selbst mehr würdigenden Leben die Wiederherstellung einer freundlichen Beziehung zum eigenen Körper ist.

Hier ist der Rat von Teresa von Ávila (1515 – 1582 Spanien):

SEI FREUNDLICH ZU DEIENEM LEIB, DAMIT DIE SEELE FREUDE HAT, DARIN ZU WOHNEN.

Und hier sind einige Hinweise aus der Psychotherapiepraxis:

- ▶ Sagen Sie Ihrem Körper: **Ich höre dir zu**. Und tun Sie das öfter am Tag ganz bewusst.
- ▶ Nehmen Sie eine Haltung von Neugier ein, und betrachten Sie so Ihre körperlichen Empfindungen - auch die, die Sie bisher gefürchtet haben.
- ▶ Wählen Sie vielleicht sogar ein Kosewort, mit dem Sie Ihren Körper von jetzt an ansprechen.
- ▶ Finden Sie ein Bewegungssystem, das Sie dabei unterstützt, wieder langsam und sicher in die ursprüngliche freundliche Haltung zu Ihrem Körper zu kommen.

Indem wir uns klarmachen, dass wir in der Beziehung zu unserem Körper den falschen Lehren gefolgt sind, können wir eine neue Entscheidung treffen und uns dem eigenen Leib wieder in all der Liebe und all dem Respekt zuwenden, den wir von allem Anfang an damit verbunden haben.

Wählen Sie eine Bewegungsform, die Ihnen gefällt und die eine Geschwindigkeit von Ihnen fordert, bei der Sie sehr genau die Wirkungen einer jeden Bewegung wahrnehmen können. Glauben Sie nie jemandem, der sagt: *Wenn es weh tut, mach weiter*. Schmerz ist immer das Signal, das auffordert, im aktuellen Handeln etwas zu verändern, damit sehr schmerzlich verringern beziehungsweise ganz verschwinden kann.

Lernen Sie auf diese neugierige Weise mit ihrem Körper zu kommunizieren. Auf der Basis von freundlicher Neugierde werden Sie sich Ihrem Körper gegenüber wie ein liebender Mensch verhalten, der schon auf kleinste Signale des Geliebten zu reagieren weiß – und nicht erst, wenn der Geliebte zu schreien anfängt.

Wenn ein Schmerz im Körper zu spüren ist, kann es auch wichtig sein, dem neugierig zu begegnen: Was will er sagen? Wozu motiviert er mich? Wann ist er ruhig, wann laut? Was hilft ihm, sich in Entspannung zu verwandeln? Gibt es Gedanken, die ihn anheizen bzw. beruhigen?...

Natürlich gilt das auch für die Empfindungen, die mehr psychischer Art sind. Auch mit unseren Stimmungen sollen wir freundlich umgehen. So mag zum Beispiel eine große Unlust auftauchen, die Körperübungen tatsächlich zu machen, die man sich vorgenommen hat. Unlust ist in der Regel eine unbekömmliche Mischung aus Impulsen aus dem Selbst und gelernten Verhinderungsstrategien. Und weil Letztere im Moment noch stärker im Gewohnheitsmodus aktiv sind, schlagen die oft durch. Nehmen Sie sich also selbst freundlich an der Hand und gehen Sie einfach weiter in der Richtung, für die Sie sich entschieden haben. Denn es gilt immer: **ALLES HEILT DER ENTSCHLUSS (Christian Morgenstern, 1871 – 1914, München)**.

Neugier ist die Grundhaltung, mit der wir geboren werden. Ohne das Interesse an uns selbst und an dem was uns umgibt, können wir nichts lernen, uns nicht entwickeln. Im Laufe des Lebens spezialisiert sich unsere Neugier, inspiriert von den Selbstpotenzialen. Im günstigsten Fall finden wir mithilfe dieser Energiekombination heraus, welche Talente wir haben und auf welche Art und Weise wir sie in die Welt bringen können. Hier ermutigt uns **Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916, Mähren**, zu der wichtigsten Grundhaltung):

WENN ES EINEN GLAUBEN GIBT, DER BERGE VERSETZEN KANN, SO IST ES DER GLAUBE AN DIE EIGENE KRAFFT.

Im ungünstigen Fall wurden wir mit so vielen Erwartungen, Verpflichtungen, Verhaltensvorschriften überfrachtet, dass die Neugier durch Erfüllungsdruck ersetzt wurde. Da unser Selbst aber nie aufhört, seine Potenziale an das handelnde Ich zu melden, sterben die Neugier und die mit ihr verbundene Selbstentfaltungskraft nicht. Minimale Reize genügen oft, und wir schauen wieder mit interessiertem, neugierigem Blick in die Welt und gehen weiter.

Erlauben Sie sich also – am besten jeden Tag – ein Experiment in der Art von Folgendem:

- Besinnen Sie sich auf etwas, was sie schon lange nicht mehr gemacht haben. Und machen Sie es!
- Durchbrechen Sie Ihre Routine, indem Sie zum Beispiel etwas unterlassen, was Sie sonst regelmäßig gemacht haben oder etwas früher/später machen.
- Gehen Sie an einen Ort in Ihrer näheren Umgebung, an dem Sie bisher noch nicht waren.
- Sprechen Sie einen fremden Menschen an – freundlich, interessiert.
- Reden Sie darüber, wie stolz Sie auf etwas sind, was Sie gemacht, erreicht haben oder was Sie an sich mögen; zeigen Sie Ihre Bedeutsamkeit.
- Reagieren Sie auf einen unfreundlichen Menschen freundlich – einfach, weil Sie wissen, wie schlimm es ist, mit schlechter Laune rumlaufen zu müssen; nehmen Sie Ihre Macht über Ihre Gefühle wahr.
- Reagieren Sie auf einen überheblichen Menschen freundlich – einfach, weil Sie wissen, wie schwer es ist, sich ständig überheben zu müssen; nehmen Sie Ihre Macht über Ihre Gefühle wahr.

Wohlgefühl verankern

Neben der Notwendigkeit, freundlich zum eigenen Leib, zu den Impulsen aus dem Selbst und zu sich selbst insgesamt zu sein, gibt es einen weiteren wichtigen Aspekt, um in jene Haltung zu kommen, die Thema dieses Vortrages ist: Wo ich bin, fühle ich mich immer wohl.

Wir brauchen die Qualität des Wohlfühlens als eine lebendige Quelle in uns selbst, zu der wir immer wieder zuverlässig zurückkehren können, auch wenn es uns einmal in die gegenteilige Richtung geführt haben mag. Das persönliche Wohlgefühl ist ein qualitatives Maß, an dem wir uns orientieren können, das uns klare Entscheidungen in jeder Situation und in jeder Beziehung ermöglicht.

Jeder Mensch kennt aus Erfahrung bewährte Situationen, in denen er sich schon wohlgeföhlt hat; das sind praktisch Situationen, in denen alle Grundbedürfnisse befriedigt sind. Oft sind sie mit einem Naturelement oder einem Ort oder einer Person oder einem Tier oder Kunst in unterschiedlichster Form oder ... oder ... verbunden. Am besten besinnen Sie sich jetzt selbst einmal auf eine dieser Situationen, in der Sie sich versorgt, sicher, geschützt, geliebt, wichtig und frei geföhlt haben. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit allen Sinnen die Qualitäten dieser Situation jetzt hier wahrnehmen.

Jetzt nehmen Sie wahr, wo in Ihrem Körper Sie das Wohlgefühl am deutlichsten spüren. Stellen Sie sich nun vor, wie dieses Wohlgefühl sich wie eine stetig aktive Quelle an dieser Stelle des Körpers verankert hat und infolge der aktuellen Wahrnehmung wieder kraftvoll zu sprudeln beginnt. Lassen Sie sich einige Atemzüge lang Zeit, damit sich Ihr ganz persönliches Wohlgefühl stabil und sicher und lebendig genau da verankern kann.

Seien Sie sich gewiss, dass sie von jetzt an immer wieder – einfach indem Sie diese Körperstelle berühren oder an das Wohlgefühl denken – die Kraft mobilisieren, die Sie in die Lage versetzt, das Wohlgefühl als Seinsqualität in jeder Situation und in jeder Beziehung zur Verfügung zu haben.

(Es folgt eine Trance zur Verankerung des Wohlgeföhls in Leib und Seele.)