



Visualisierung

Eine neue Perspektive für ein Problem finden

Hinweise zur Anwendung:

Versuche vor der Visualisierung das Problem, das Du beleuchten möchtest, in wenigen Worten zu formulieren.

Manchmal tauchen Lösungsideen Stunden oder Tage nach dieser Visualisierung auf.

Nicht immer sind Lösungen möglich, aber eine Gelassenheit oder friedliche Koexistenz mit dem Problem wird in dieser Visualisierung fast immer erreicht.

Entspannung:

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf Gedanklicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

Ruhiger Raum:

Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

Wiederholung:

Eine Wiederholung macht nur Sinn, wenn sich neue Ausgangssituationen oder Ereignisse bzgl. des Problems eingestellt haben

Warnhinweise:



Für mehr als 95% aller Menschen ist diese Visualisierung völlig harmlos.

Abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schwersten Herzerkrankungen
- unter einer aktuellen Thrombose
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**
- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**



Gedank-Licht.de übernimmt **keine Haftung**.
Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

