

Lasse deinen Klienten die Energie dieses Schmerzes im Körper lokalisieren.
Verwende eher das Wort Unbehagen als Schmerz.

Sage dann:

„Ich möchte dir gerne eine kleine Übung zeigen. Dazu brauche ich natürlich deine volle Mitarbeit. Ist das in Ordnung für dich?

Wo genau kannst du dieses Unbehagen jetzt? (Schreibe alle Antworten auf)

Wie fühlt es sich an? (So wie...)

Welche Form hat es, wenn es eine Form besäße?

Welche Farbe hat es?

Wie groß ist es?

Stell dir jetzt bitte vor, du könntest es von (Stelle wo das Gefühl ist)

herausnehmen, und stelle es dir wirklich vor. Ich möchte dass du dir vorstellst, wie du es in deiner Hand hältst. Möchtest du es rechts oder links halten?

Lass uns jetzt damit beginnen, seine jetzige Form (Form benennen) in eine Kugel zu transformieren.

Stelle dir die Kugel genau vor, hat sie immer noch die gleiche Farbe, Größe, wie schwer wiegt sie?

Wir werden jetzt damit beginnen, alles an der Kugel zu verändern, was ihr erlaubt an positiver Energie zu gewinnen.

Erlaube dir auch dass sie ganz glatt ist, sollte sie es nicht sein.

Welche Farbe ist deine Lieblingsfarbe? (Farbe benennen lassen)

Ändere die Kugel nun in deine Lieblingsfarbe so, dass so dadurch eine positive Energie erhält.

Steht sie gerade still, oder dreht sie sich? Wenn Ja, welche Richtung und wie schnell?

Lass sie jetzt in einer für dich besten Richtung drehen und zwar in der Geschwindigkeit, wie es für dich am besten ist. (Warte auf Bestätigung)

Schmerzmanagement- Kugeltechnik

Ändere jetzt auch die Größe deiner (Farbe) Kugel. Mach sie so Klein es nur geht und es für dich wieder passend ist.

Schaue sie dir jetzt genau an und sage mir, wie sie auf dich wirkt? Du kannst ihr noch einen Musiktitel geben, Namen oder sonstiges was sie freundlicher macht.

Was ändert das an dem Bild, das du vorher von ihr hattest?

Wenn alles so stimmig ist, wie es für dich seine kann, dann sage es mir.

Nimm sie nun behutsam und lege sie mit deiner Hand wieder dorthin wo sie vorher im Körper war. (Lasse den Klienten die Bewegung mit der Hand vollziehen)

Spüre jetzt wie es sich anfühlt. Lass dir Zeit wahrzunehmen und sage mir, wie fühlt sich das für dich jetzt an? (Gefühl beschreiben lassen)

Von jetzt an, bist du selber immer in der Lage, genau das zu tun. Immer dann sobald du merkst, dass sich die Kugel wieder verändert.

Nimm sie in deine Hand und mache sie zu dem was für dich am besten ist bevor du sie wieder dorthin zurückführst.“