



Innere Helfer: Hilfreiche Tiere

nach Lydia Hantke

Nehmen Sie sich etwa 15 Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen ungestörten Ort - zu Hause auf dem Sofa, auf einer Parkbank in der Sonne oder wo auch immer. Nehmen Sie erst mal gemütlich Platz und machen Sie es sich bequem. Strecken und räkeln Sie sich vielleicht ein wenig und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Führen Sie sich dann eine Aufgabe vor Augen, die demnächst zu bewältigen ist, oder ein Problem, dessen Lösung ansteht. Überlegen Sie, welche Fähigkeiten Sie zur Bewältigung der Aufgabe oder zur Lösung des Problems gebrauchen können.

Lassen Sie jetzt die Aufmerksamkeit schweifen, bis Ihnen ein Tier einfällt, das für Sie genau diese Fähigkeiten hat, die Sie gebrauchen können. Manchmal setzt sofort, nachdem die Vorstellung von einem Tier aufgetaucht ist, das kritische Bewusstsein ein und meint, dass das ja wohl die falsche Wahl sein muss. Lassen Sie sich nicht beirren und vertrauen Sie Ihrer spontanen Idee. Mag sein, dass Ihr Tier auch noch ganz andere und vielleicht unangenehme Fähigkeiten hat, doch die von Ihnen gesuchten sind höchstwahrscheinlich dabei.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nur auf diese Fähigkeiten bei dem Tier und stellen Sie sich das Tier dabei genau vor. Wie sieht es aus und wie bewegt es sich? Was für Töne gibt es von sich und was für ein Geruch geht von ihm aus? Können Sie sich langsam dem Tier nähern und es berühren? Wie fühlt es sich an? Versuchen Sie im nächsten Schritt, die Welt aus der Sicht dieses Tieres zu betrachten. Wie sieht und hört es, wie fühlt, riecht und schmeckt es? Wenn Sie nun mit den Fähigkeiten des Tieres in die anstehende schwierige Situation gehen würden, wie wird sich dadurch Ihr Handeln verändern? Wie werden Sie die Situation anders sehen oder hören, welche Gerüche werden Sie unterstützen?

Wenn Sie sicher sind, dass das Tier mit seinen Fähigkeiten für Sie unterstützend sein wird, dann ist es jetzt nur noch wichtig, sich rechtzeitig vor oder in der Situation an das Tier und Ihre erweiterten Fähigkeiten zu erinnern. Suchen Sie nach einem Erinnerungs-"Anker". Das könnte ein kleines Symbol sein, ein Stein etwa, den Sie immer in der Tasche tragen und auf den Sie so automatisch immer wieder stoßen. Es könnte aber auch ein in der Situation vorkommender Gegenstand sein, durch den Sie sich erinnern können: das Bild auf dem Schreibtisch des Chefs, ein spezifischer Geruch oder ein Kleidungsstück oder auch ein Wort oder ein Satz, der typischerweise gesprochen wird. All das wird Sie erinnern können an die Fähigkeiten des Tieres - Ihres inneren Helfers - die Sie sich zunutze machen können.