



*Copyright Silvia Szalony*

## Ich bin ein Baum

Wir lassen nun in unserer Vorstellung Wurzeln unter unseren Fußsohlen wachsen.

Zuerst bittest du jemanden zu testen, ob du schnell aus dem Gleichgewicht kommst, wenn dich jemand anstupst.

- 1) Setze dich zuerst auf den Boden und klopfe auf deine Sohlen, bis sie kribbeln.
- 2) Stelle dich nun auf und spreize deine Beine. Du spürst die Füße fest auf dem Untergrund stehen
- 3) Stelle dir nun vor, dass unter deinen Sohlen ganz langsam Wurzeln wachsen, grüne oder braune.
- 4) Mache vielleicht deine Augen zu, damit du dir besser vorstellen kannst, dass diese Wurzeln immer tiefer in den Grund wachsen, auf dem du stehst.
- 5) Nun hast du tiefe Wurzeln, auf denen du sicher stehst.
- 6) Fordere nun deinen Partner auf, dich wieder gleich stark wie vorher anzustupsen.

**Vergleiche mit vorher! Da ist ein Unterschied!**

Durch das Vorstellen der Wurzeln hast du wirklich mehr Standfestigkeit bekommen! Allein durch deine Vorstellung! So viel können deine Gedanken verändern!

Mache diese Übung immer, bevor du etwas erledigen musst, bevor du eine Prüfung hast oder eine wichtige Verabredung!