



Emotionenbild mit Gouachefarben

Diese Übung lässt sich sehr gut mit der Farben-Balance aus Touch for Health verbinden, ist aber alleine ausgeführt auch sehr hilfreich.

Zuerst malst Du Deine Emotion. Dann machst Du die Farben-Balance und danach male erneut die Emotion und nimm die Veränderungen wahr.

Nachfolgend findest Du die von Rosmarie Sonderegger entwickelte **Farben-Balance** - von mir etwas angepasst - als wunderbares Instrument zur Selbsthilfe. Je öfter Du diese Technik für Dich verwendest, desto leichter wird es Dir in Zukunft fallen mit Deinen Emotionen konstruktiv und förderlich umzugehen. Du wirst Emotionen haben, aber immer seltener werden sie Dich haben!

Du findest aus den emotionalen Extremen zurück in die Natürlichkeit Deiner gefühlmäßigen Wahrnehmung.

Deine Farben-Balance zu mehr emotionaler Gelöstheit

Bevor Du beginnst, lokalisiere die **„Positiven Punkte“**. Gemeint sind die **Stirnbeinhöcker**, eine leichte Wölbung auf einer Vertikalen etwa in der Mitte Deiner Stirn links und rechts oberhalb Deiner Augen. Es handelt sich hierbei um die neurovasculären Kontaktpunkte des Magenmeridians. Diese Punkte sollen sanft gehalten werden, immer so lange, bis Du ein spürbares Gefühl der Erleichterung bzw. Entspannung wahrnehmen kannst oder sich auf beiden Seiten ein gleichförmiges Pulsieren einstellt. Nimm Dir Zeit, manchmal kann es länger dauern, wichtig ist, dass Du während des Haltens ganzkörperlich möglichst entspannt bleibst und gut atmest.



Ablauf der Farben-Balance:

Wähle eine Situation, die Dich emotional beschäftigt und stelle sie Dir möglichst lebendig und realistisch vor. Nimm Kontakt auf mit der damit verbundenen Emotion, fühle hin zu Deinen körperlichen Reaktionen, spüre Deine Wut, den Ärger oder ein anderes Gefühl. Beobachte, was die Emotion mit Dir macht - werde Dir darüber bewusst.

Hinweise zur Ausführung:

Achte für den Verlauf der gesamten Balance auf eine gute Atmung und eine möglichst entspannte Haltung, d.h. wenn Du während der Balance das Bedürfnis hast Deine Körperhaltung zu verändern - bitte tu es. Wenn Du Lust hast zu trinken, zu weinen, zu stöhnen, zu schreien, zu gähnen, zu tanzen, zu stampfen, kurz mal mit der Faust auf den Tisch zu hauen oder etwas Ähnliches - bitte erlaube Dir das, kommentarlos!

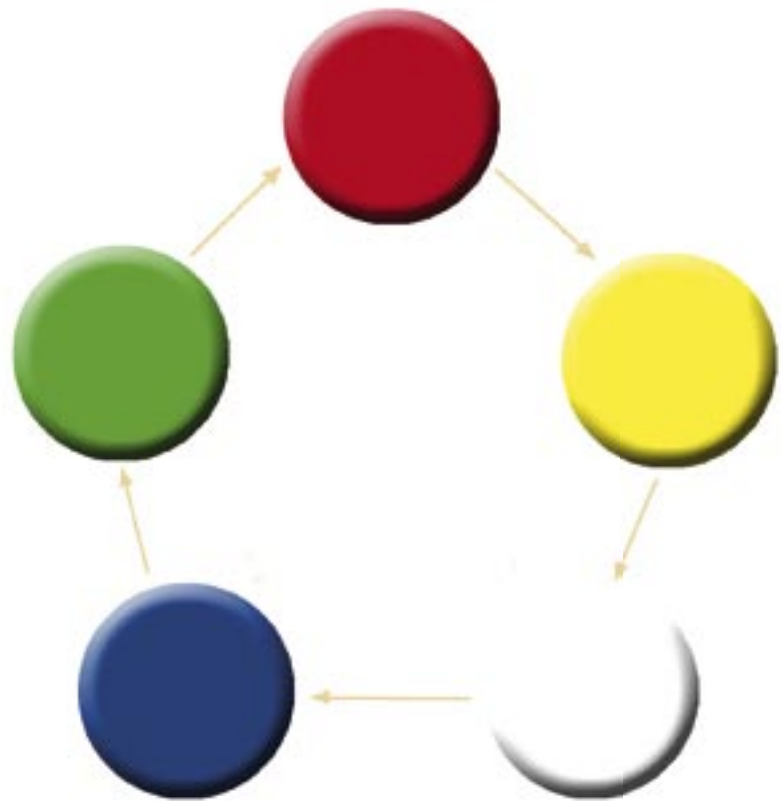
1. Teil:

Die 5 Elemente im stärkenden Sheng-Zyklus

Betrachte jenen **Farbkreis im Rad der 5 Elemente**, der Dich als erstes anzieht und halte gleichzeitig die „**Positiven Punkte**“ so lange, bis Du das Gefühl hast - es ist gut und genug.

Wiederhole diese Vorgehensweise mit der jeweils folgenden Farbe. Folge dabei den Pfeilen in der nebenstehenden Grafik - halte die vorgegebene Reihenfolge ein und schaue die ganze Zeit auf die jeweilige Farbe.

Beende diesen ersten Teil der Balance mit der Farbe, mit der Du begonnen hast.



2. Teil:

Die 5 Elemente im stabilisierenden Ko-Zyklus

Beginne wieder bei jenem Farbkreis, der Dich am meisten anspricht.

Halte wie schon im ersten Teil die Positiven Punkte und achte die ganze Zeit darauf, dass Du gut weiteratmest. Durchwandere nun die Elemente im Ko-Zyklus und folge dabei den Pfeilen in der nebenstehenden Grafik.

Beende das Prozedere mit jenem Farbkreis mit dem Du begonnen hast.



Denke nach der Balance noch einmal an die Situation, die Du zu Beginn ausgewählt hast und nimm die Veränderungen auf der körperlichen und mentalen Ebene wahr. Wenn Du im Vorfeld etwas gemalt hast, dann bringe nun, wenn Du Lust hast, wieder ganz spontan Deine jetzigen Gefühle dazu aufs Papier.