

# Scheibenwischer



## Ziele

Integration der Sinneskanäle mit Hilfe von Augenbewegungen. Alte, schmerzende, neurologische Verankerungen lösen und damit Türen in neue Richtungen öffnen. Erhöhung der Flexibilität aller Sinne.

1. Spüre dein negatives Gefühl  
Wo und wie fühlst du es in deinem Körper?
2. Treffe die Entscheidung und sage „Ja“ zur Veränderung
3. Halte deinen Kopf und dein Kinn gerade
4. „Wische“ mit zwei Fingern wie auf der Abbildung  
Ausatmen nicht vergessen
5. Wiederhole diesen Vorgang mindestens 3 mal
6. Fühle wie sich das Gefühl in ein positives Gefühl wandelt  
und lasse dir einen neuen, positiven Zielsatz schenken

*Was ist jetzt möglich?*

*zähle mindestens 3 neue Möglichkeiten für dich auf*

