

Lektion 7 – Klarer Geist

Fokus: Klarheit & geistige Frische

Ziel dieser Übung

Die Vorstellung einer kühlen Stirn hilft Dir, auch in tiefer Entspannung geistig klar und präsent zu bleiben. Die Übung wirkt besonders ausgleichend, wenn Du zu Grübeleien, innerer Unruhe oder geistiger Überhitzung neigst – sie beruhigt den Verstand und erfrischt den Geist.

Affirmation dieser Lektion:

“Mein Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.”

Übungsablauf

Schritt 1 - Haltung einnehmen

Schritt 2 - Vorbereitende Übungen optional

Schritt 3 - Starte mit der Einstimmung

Schritt 4 - Formeln verankern

Entsprechend der aktuellen Stufe.

Schritt 5 - Rückholformel

Die drei Stufen der Kopf-Übung

Stufe 1

- Meine Arme und Beine sind ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Arme und Beine sind angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Körpermitte ist strömend warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Kopf ist ganz klar, meine Stirn ist angenehm kühl. 6x

Stufe 2

- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Körpermitte ist strömend warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Kopf ist ganz klar, meine Stirn ist angenehm kühl. 6x

Stufe 3

- Körper ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Körper angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Atem ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Herzschlag ruhig und gleichmäßig. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Körpermitte strömend warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Kopf ganz klar, Stirn angenehm kühl. 6x

Alternative Formeln zur Vertiefung

Du kannst mit den folgenden Formulierungen variieren – je nachdem, was zu Deinem Erleben passt:

- **Meine Gedanken sind ganz klar.**
- **Meine Gedanken sind ganz klar, meine Stirn ist angenehm kühl.**
- **Meine Gedanken sind ganz ruhig.**
- **Mein Kopf ist ruhig und klar.**
- **Meine Stirn ist angenehm kühl.**
- **Mein Geist ist wach und klar.**

Raum für Notizen & Gedanken

Lektion 7 – Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: