

Wie Sie mit inneren Bildern ihre Selbstheilungskräfte fördern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 14. Januar 2014 um 17:11 Uhr

Kennen Sie das auch? Sie haben akut körperliche Beschwerden wie beispielsweise eine Erkältung oder Bauchschmerzen und sie merken, dass Sie aus den negativen Gedanken und Gefühlen nicht mehr rauskommen? „Es denkt sich so“ in Ihnen, ohne das Sie den Eindruck haben es selbst beeinflussen zu können und sie fühlen sich immer schlechter statt besser?

Dann möchte ich Ihnen heute eine Selbstcoaching- Methode vorstellen, mit der Sie es schaffen ihre Selbstheilungskräfte und somit den Weg zu ihrer Gesundheit zu fördern.

Gesundheits-Imagination oder Visualisierung

Das heißt, die Fähigkeit jedes Menschen, in Entspannung Körper und Geist miteinander Verbindung treten zu lassen, ist eine geeignete Methode, seinen eigenen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu gehen und dem „inneren Arzt“ zu unterstützen.

Die Zusammenhänge zwischen unserem mentalen und emotionalem Seelenleben und den Auswirkungen auf den Körper sind aus der Psychosomatik schon lange bekannt.

So gilt es für jeden herauszufinden, was einem der eigene Körper durch die „Krankheit“ beziehungsweise das Symptom mitteilen möchte. Dazu gilt es in diesen genau hineinzuhören und zu fühlen.

Beheben wir dann die Ursache respektive ändern das, was für die Disbalance gesorgt hat, zeigt sich: auch in der körperlichen Auswirkung Besserung und Heilung möglich.

So arbeiten Sie nun mit Gesundheits-Imagination:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich erst einmal nur darauf, dass Ihr Atem gleichmäßig und völlig unanstrengend leicht ein- und ausströmt.

Wie Sie mit inneren Bildern ihre Selbstheilungskräfte fördern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 14. Januar 2014 um 17:11 Uhr

Lenken Sie (nachdem ihr Atem gleichmäßig ist) Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper. Wie fühlen sich die einzelnen Bereiche und Organe an?

Wenn Sie dort im Körper angekommen sind, wo sie etwas unangenehmes feststellen, schauen Sie mal innerlich hin. Welche Farbe und Form hat das Gefühl? Was würde es Ihnen jetzt sagen, wenn es reden könnte? Fragen Sie sich, was diese Körperstelle, dieses Organ gerade bräuchte, um sich besser anzufühlen!

Aus diesen „Antworten“ heraus starten Sie jetzt ihren eigenen Gesundheits-Kinofilm.

Entwickeln Sie kraftvolle, helfende Bilder, damit ihre Selbstheilungskräfte aktiviert werden!

Zum Beispiel hatte eine meiner Klientinnen sich einen Smiley vorgestellt. Stellvertretend für mehr Optimismus, den der Körper und somit auch sie damals brauchte. Da Sie Schmerzen im Gesicht hatte, stellte sie sich vor, wie jetzt dieser Smiley sich vermehrt und hat dann eine Smileyparade an die schmerzende Stelle geschickt, um dort eine „Gute-Laune-Optimismus-Party“ zu feiern.

Um körperlich gesund zu werden, muss man auf die Selbstheilungskräfte vertrauen

Wenn Ihnen das nicht von alleine oder mit Imagination gelingt, kann Ihnen auch ein [wingwave](#) [®-Coaching](#)

helfen. Etwa um die „Stresserinnerung“, die zum Beispiel durch einen Unfall entstanden ist, zu elimieieren. Positive Überzeugungen können über Gesundungskräfte neurobiologisch „eingewoben“ werden.

Je öfter Sie auf ihren Körper hören und einen Bodyscan machen, desto schneller werden Sie die Zeichen der Körpers verstehen und berücksichtigen können.

Wie Sie mit inneren Bildern ihre Selbstheilungskräfte fördern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 14. Januar 2014 um 17:11 Uhr

Weitere Tipps zum Selbstcoachen finden Sie auch im Artikel „[Wie Sie unliebsame Gefühle und Schmerzen verändern](#)“ und „[Str](#)
[ess abbauen durch Augenturnen](#)“

“

Bis zur nächsten Woche wünsche ich Ihnen eine auf allen Ebenen eine gesunde Zeit!

Ihre Mental- und wingwave®-Gesundheitscoach

Sonja Volk