

Wie du dich schützt: wenn dich jemand aufregt, du wütend bist oder dich ausgeliefert fühlst

- 1 Skaliere kurz: Wie schlimm ist das Gefühl, wenn du an diesen Menschen denkst? 0 ist Null und 10 ist ziemlich heftig.
- 2 Suche dir ein ruhiges Plätzchen, an dem du ein paar Minuten Zeit für dich allein hast. Schließe deine Augen und stelle dir alle Menschen dieser Erde um dich herum vor. Deine Liebsten sind nahe, weiter weg deine Freunde, noch weiter weg deine Bekannten und so weiter.
- 3 Dann suche denjenigen/diejenige, der/die dich ärgert:
Wo ist er, vorn/hinten, links/rechts?
Wie ist die gefühlte Augenhöhe?
- 4 Suche dir einen Menschen, über den du dich auch schon sehr geärgert hast, aus deiner Vergangenheit, der dich aber inzwischen kaltlässt. Wo steht dieser Mensch? Dort ist dein inneres Archiv der Störenfriede.
- 5 Bewege nun den aktuellen Störenfried ins Archiv. Verkleinere ihn.
- 6 Baue Schutz für dich auf: Als Erstes visualisiere ein Datenkabel, durch das er dich bis gerade eben erreicht hat. Durchtrenne es. Und an dieser Stelle lässt du etwas Friedliches entstehen: vielleicht eine Leitung mit verständnisvoller Kommunikation oder etwas Ähnliches.
- 7 Fühlt sich das schon gut an? Benötigst du weiteren Schutz?
Wenn du mehr wünschst, sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Hier einige Beispiele:

- Burggraben zwischen euch,
- eine Plexiglaswand errichten,
- eine Domina mit Peitsche zum Aufpassen,
- bissiger Wachhund,
- Krokodil,
- Stacheldraht,
- Gebirge zwischen euch,
- Nebelwand,
- etc.

- 8 Experimentiere so lange mit deinem inneren Bild, bis du dich deutlich wohler fühlst oder sogar in dich hinein grinsen musst.