

## Die Augenuhr

- Mit dieser kleinen Übung kannst du jede Angst, jedes schwierige Gefühl, jede Irritation und jeden Ärger auflösen. Manchmal wirst du mehrere Durchgänge brauchen, um die Ladung auf 0 zu bringen.
- Du kannst auch mit jedem Projekt auf diese Weise arbeiten
- und du kannst die Übung auch als Surrogat für jemanden anderen machen.
- Du kannst diese Übung mit bilateralem Tappen verbinden, sie funktioniert aber auch gut ohne das Tappen, so daß du sie überall dort anwenden kannst, wo du kurz die Augen schließen kannst.
  
- Suche dir ein belastendes Gefühl aus und rate es von 0 – 10 ein.
- Stell dir dann mit geschlossenen Augen vor dir eine Uhr vor und schau sie an.
- Schau dann mit deinen Augen an:
  - 12 in weiß
  - 3 in gelb
  - 9 in rot
  - 7 in grün
  - 4 in orange
  - 8 in blau
  - 2 in orange
  - 11 in violett
  - 7 in grün
  - 9 in rot
  - 3 in gelb
  - 12 jetzt in orange
- und in die Mitte der Uhr schauen
- einen Atemzug machen, die Augen öffnen und schauen, wie hoch das schwierige Gefühl jetzt lädt.
- Und wo fühlst du dich entspannter, weiter und offener?
- Wenn du noch nicht bei 0 bist, dann mache weitere Runden.