

Manfred Dempf

www.manfred-dempf.de

Werden Sie ganz ruhig!

Diese Nummer eignet sich ideal als Einstieg in Versammlungen jeder Art, damit die TeilnehmerInnen ganz in dieser Veranstaltung ankommen. Sie kann je nach den Umständen variiert werden.

Sprechen Sie mit ruhiger, meditativer Stimme:

Meine Damen und Herren, damit Sie sich nun voll und ganz hier und heute einfinden können, möchte ich mit Ihnen zu Beginn eine kleine Meditation machen.

Setzen Sie sich dazu ganz bequem zurecht. - - Gut so. – Werden Sie nun ganz ruhig. Entspannen Sie sich. Sie werden ganz locker. - - Schließen Sie nun die Augen. - - Nur Mut, schließen Sie die Augen, damit Sie sich nun ganz im Einklang mit sich selbst befinden.

Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Sie fühlen sich nun wohl und entspannt. Sie vergessen alles um sich herum. Sie spüren nichts mehr.

Sie spüren nicht die Müdigkeit nach einem harten Arbeitstag. Sie spüren auch nicht, wie voll Ihre Blase ist, weil Sie es vorher vor lauter Stress nicht mehr geschafft haben, aufs Klo zu gehen.

Sie sind nun ganz ruhig.

Vergessen Sie alles, was hinter und vor Ihnen liegt. Denken Sie nicht an den Stress, der Sie nächste Woche erwartet und was Sie überhaupt die vergangene Woche alles tun wollten und dann doch nicht geschafft haben.

Denken Sie auch nicht daran, dass Sie heute Abend eigentlich was viel Besseres vorhatten als hier zu sitzen.

Sie sind ganz ruhig.

Vergessen Sie auch, wie Sie sich neulich so saublöd angestellt haben und wie jetzt jeder hinter Ihrem Rücken über Sie grinst.

Sie sind ganz ruhig.

Lassen Sie alle beunruhigenden Gedanken hinter sich. Zum Beispiel, ob Sie die Wohnung abgesperrt haben, als Sie vorhin gegangen sind. – Sind Sie sicher, dass Sie es getan haben?

Denken Sie auch nicht an den anstehenden Zahnarzttermin, an die Schmerzen, die Angst und das schrille, ekelhafte Geräusch des Bohrers.

Sie sind ganz ruhig.

Stellen Sie sich nicht vor, dass Sie jetzt möglicherweise der einzige sind, der noch die Augen geschlossen hat und alle anderen Sie jetzt anstarren.

Sie sind ganz ruhig.

Kommen Sie nun langsam wieder zu sich. Sie sind nun ausgeruht und entspannt und erfüllt von positiven Gedanken.

Und wenn diese Meditation jetzt nicht geholfen hat, dann liegt es ganz bestimmt nicht an mir!