



# Tresorübung

Diese Übung eignet sich für den Umgang mit negativen, belastenden Gedanken, welche einen nicht loslassen wollen und aktuell nicht so einfach zu lösen sind.

Nehmen Sie alles, was sie jetzt von dem Geschehenen, was Sie aktuell belastet, vor Ihrem inneren Auge haben und mit Ihrem inneren Ohr hören, machen Sie einen Film daraus und packen Sie diesen Film auf eine Filmspule oder ein Speichergerät. Legen Sie dies in einen Karton oder eine Kiste und verschließen sie diese gut. Schaffen Sie dann diese Kiste in einen Tresor Ihrer Wahl. Achten Sie darauf, wie groß er ist, wo er sich befindet, aus welchem Material er gebaut ist und wie dick die Wände sind. Wie geht die Tür auf? Wie ist der Verschlussmechanismus des Tresors? Lagern Sie die Kiste an dem Platz im Tresor, der angemessen ist. Verschließen Sie den Tresor und merken Sie sich, wie er verschlossen und geöffnet wird.

Alles ist nun gut und sicher untergebracht und Sie können unbeschwert Ihren Alltagsgeschäften nachgehen.

