

DIE „KANONENKUGEL“ METHODE

Bevor du beginnst, lass' dein Kind ein paar mal tief durchatmen und dabei entspannen. Sprich nun den untenstehenden Text deinem Kind vor und führe es durch die Visualisierung. Dein Kind kann dabei die Augen schließen oder auch offen behalten.

Stell' dir vor, dass all das Negative in deinem Kopf zu einer schwarzen Kanonenkugel geformt wird. Gib die Kanonenkugel in die Kanone. Feuere die Kanone ab und schieße die Kugel hoch in den Himmel bis in das Meer hinaus. Sieh' zu, wie die Kugel auf dem Wasser aufkommt und im Meer versinkt, bis du sie nicht mehr siehst und sie verschwindet.

Stell' dir vor, du bist Kapitän eines Segelschiffes (oder Piratenschiffes), und wenn der negative Gedanke zurückkommt, schickst du ihn zurück in die Kanone undfeuerst diese erneut ab. Das macht großen Spaß. Stell' dir vor, wie die Kanonenkugel tief im Meer versinkt, bis auf den Meeresgrund, ganz, ganz tief, dort, wo sie hinsoll. Du kannst dir auch vorstellen, wie sie mit einem dumpfen Schlag auf- kommt und in einem schleimigen Schlamm für immer verschwindet!