



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oldenburg eins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp 2 des Monats Dezember 2005: Konflikte in die Tasche stecken

Daniela Hirt (Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin):

Wenn man sich viel mit einem Problem auseinandersetzt oder mit einer Sache, die einen sehr belastet, kann man dieses Problem visualisieren und es sich z.B. auf die Handinnenfläche vorstellen oder wo es einem besser behagt. Dann schaut man sich das an und fragt sich: „Welche Farbe hat das? Wie groß ist dieser Konflikt oder Gedanke, an den ich ständig denke? Wie riecht der? Wie würde der denn schmecken, wenn ich ihn schmecken könnte?“. Dann stellt man sich vor, dass der Konflikt immer kleiner und kleiner wird, das man ihn nimmt und in die Tasche steckt. Und wenn er in der Tasche steckt, ist er weg.

Kontakt:

Radioteam: horizonte@wissensimpulse.de

Praxisgemeinschaft Donnersschweer Str. 226:

Daniela Hirt: daniela.hirt@web.de , <http://www.sothbepira.de/>