

**Schamanismus**  
**18.3.2013**

**Sivan:** Ist heute Unterricht?

**Sivan:** *sich verplant umschaut*

**CoralyneFelicia:** Soweit ich weiß, ja...

**CoralyneFelicia:** *schaut fragend*

**Lyll:** ja ist

**Sivan:** oh gut.. wer macht das Protokoll und wer sagt den anderen das unterrichtet ist?

**CoralyneFelicia:** Ich protokolliere und Lyll kümmert sich um die anderen.

**CoralyneFelicia:** *steht nun doch von der Tischplatte auf und setzt sich auf den Stuhl, die Beine übereinandergeschlagen*

**Lyll:** *geht kurz weg*

**Sivan:** irgendwo hatte ich auch einen zettel was ich mit euch machen wollte

**Sivan:** oder hatten wir überfluss und mangel schon... ich meine mich zu erinnern *zerstreut*

**Lyll:** *geht nach ganz hinten und setzt sich hab bescheid gesagt*

**CoralyneFelicia:** Ich bin mir selbst nicht ganz sicher. Es ist ja schon Einiges an zeit vergangen seit der letzten Stunde.

**Sivan:** Ja gut tun wir das übliche wenn niemand mehr was weiß

**Sivan:** wir machen etwas anderes

**Sivan:** was könnt ihr mir zum Visualisieren sagen?=  
**CoralyneFelicia:** Visualisierung ist eine Möglichkeit, dem näher zu kommen, was man erreichen will.

**CoralyneFelicia:** *Visualisierung ist eine Möglichkeit, dem näher zu kommen, was man erreichen will.*

**CoralyneFelicia:** *Lyll ansieht und darauf zu warten scheint, dass er auch mal etwas sagt*

**Sivan:** auch das... ja visualisieren heißt eigentlich... wie vom "sehen" das man sich etwas so sehr vorstellt das man es förmlich vor sich sieht

**Sivan:** habt ihr das schonmal probiert?

**Sivan:** *hofft das die Schülerlein noch wach werden*

**CoralyneFelicia:** Ehm...natürlich. Sogar hier im Unterricht.

**Lyll:** weiß ich nicht mehr

**Sivan:** und was habt ihr visualisiert?

**CoralyneFelicia:** *runzelt die Stirn und denkt nach Gute Frage.*

**Sivan:** habt ihr seitdem noch irgendetwas anderes visualisiert? Auf Entspannungsreisen oder sonst wo?

**Lyll:** *denkt nach*

**CoralyneFelicia:** Das letzte Mal, dass ich mich bei mir daran erinnern kann, etwas zu visualisieren, war, als es mir nicht sonderlich gut ging und ich quasi visualisiert habe, dass ich wieder gesund bin. Und Entspannungsreise...nicht wirklich. Für mich allein in der Stille.

**Sivan:** Das ist aber wirklich wichtig das ihr diese Fähigkeit trainiert... könnt ihr euch denken warum?

**Lyll:** um sein Ziel schneller zu erreichen? *heute etwas verwirrt ist*

**CoralyneFelicia:** Um...mir Dinge besser vorstellen zu können, natürlich. Und wenn man relativ...spontan visualisiert, zum Beispiel bei einer Entspannungsreise, hilft das noch, kreativ zu denken, würde ich sagen.

**Sivan:** na kommt Leute der unterricht ist schon halb herum... ein wenig mehr Power *mal entschlackende Räucherstäbchen anzündet*

**Sivan:** zu *Lyall* das ist richtig wenn jemand ein Ziel erreichen will... was meint ihr ... zB ihr wollt eine schwere Prüfung bestehen

**Sivan:** wie könntet ihr das visualisieren?

**CoralyneFelicia:** man setzt sich hin und stellt sich vor, wie man die prüfung erfolgreich meistert...so detailreich wie möglich.

**Lyall:** eine Prüfung kann man eigentlich nur bestehen wenn man lernt und bei der visualisierung versuchen sein Gedächtnis mehr zu ordnen

**CoralyneFelicia:** Man stellt sich die Umgebung vor und die innere Ruhe, die man dabei hat, wie man davon überzeugt ist, sie zu bestehen....dann noch das Glücksgefühl, wenn mitgeteilt wird, dass man bestanden hat...

**Sivan:** zu *Lyall* Lernen muss man antürlich trotzdem. visualisierung ist kein Freischein für "nicht denken müssen"

**Sivan:** im Gegenteil... normal würde man sich vorstellen wie man im moment seines ERFOLGES aussieht

**Sivan:** was meint ihr warum eher das visualisiert wird?

**CoralyneFelicia:** Weil man viel entspannter ist, wenn man ein gutes Endergebnis erwartet?

**Lyall:** um mit einem guten Gefühl die Prüfung zu machen da man glaubt das man sie bestehen kann

**Sivan:** hmm O.o was meint ihr dann WANN man visualisiert?

**Lyall:** in diesem Falle einen Tag vor den Prüfungen bevor man sie verpasst

**CoralyneFelicia:** Immer und immer wieder.

**CoralyneFelicia:** Nur in ruhigen, entspannten Momenten, natürlich.

**Sivan:** also normalerweise beginnt man mit der visualisierung

**Sivan:** wenn man ein Ziel ansteuert. Also zb wenn man reiten lernen will, bei der ersten Reitstunde. Man stellt sich vor wie man später reiten wird. Was nutzt einem das?+

**CoralyneFelicia:** Man hat eine feste Vorstellung von dem, was man erreichen will.

**CoralyneFelicia:** Wenn man dieses Ziel dann erreicht hat, kann man sich ein weiteres stecken...wenn man z.B. dann reiten kann, könnte man anfangen, mit dem Pferd über kleine Hindernisse zu gehen.

**Gwîndôr:** >>> 'Seth' betritt den Raum Klassenraum.

**Sivan:** Richtig denn visualisieren hat eine Macht die nur wenige berücksichtigen

**Sivan:** Hallo Seth es geht ums visualisieren setz dich

**Sivan:** und zwar das es die eigene Einstellung ändert

**Sivan:** wenn man sich sieht wie man reitet im Traum immer und immer wieder

**CoralyneFelicia:** Das ist doch...der eigentliche Sinn dahinter, dachte ich.

man ändert damit nichts an der Umwelt, aber an sich selbst.

**Sivan:** geht man viel... O.o entschuldigt das Wort... Leistungsbereiter an die Sache heran

**CoralyneFelicia:** Motivierter? *schmunzelt*

**Sivan:** ja... weil normal .. wenn wir etwas anpacken stehen wir uns dabei eher selber im Weg

**Sivan:** warum tun wir das wohl?

**CoralyneFelicia:** Weil wir Angst haben, dass wir scheitern.

**CoralyneFelicia:** Und uns dann selbst nicht genügen, was uns unglücklich macht, was wiederum dafür sorgt, dass wir nicht mehr sehr motiviert sind.

**CoralyneFelicia:** Eine Art...teufelskreis.

**Lyall:** *schweigt da Cora eh schon alles sagt*

**Sivan:** genau außerdem dauert das Visualisieren nicht lange

**Sivan:** man schließt die Augen Sieht sein Ziel vor sich... und TSCHACKA man packts an

**Sivan:** man lernt wie irre

**CoralyneFelicia:** *nickt* Solange man konzentriert ist und seine Ruhe hat.

**CoralyneFelicia:** Zumindest bei mir ist das so.

**Sivan:** oder macht sonderbare Gymnastik die stellen dehnt die man selber nicht kannte

**Sivan:** und wenn es einem wehtut.. O.o dann kann man doch wieder das Bild des Erfolges hochholen

**Sivan:** zu Cora was "stört" denn deine "Ansichten"

**CoralyneFelicia:** Schreiende Menschen?

**CoralyneFelicia:** Wenn jemand ständig meine Zimmertür öffnet...

**CoralyneFelicia:** ...um mir zu sagen, was ich noch alles tun muss.

**Sivan:** *nickt* ja das stimmt

**Sivan:** Aber es gibt eine Möglichkeit dagegen "anzugehen"

**Sivan:** und zwar wenn man eine Visualisierung festigt

**Sivan:** das macht man folgendermaßen... als erstes stellt man sich selbst vor

**Sivan:** und dann wie man arbeitet... wie man zu seinem Ziel kommt

**Sivan:** dann stellt man sich vor wie man mit der bestandenen Prüfung dasteht

**Sivan:** so ein Bild ist aber ziemlich facettenreich mit Gefühlen und all dem... also bindet man das Empfinden an etwas anderes

**Sivan:** was meint ihr könnte das sein?

**CoralyneFelicia:** Vielleicht...an einen Gegenstand in der Visualisierung? *ist sich nicht ganz sicher, was er mit seiner Frage meint*

**Sivan:** nicht ganz....

**Sivan:** Lyall eine Idee?

**Lyall:** ähm...an das Gefühl und das was man erreichen will das man durch das Bild direkt sehen kann und somit noch mehr das Ziel erreichen will

**Sivan:** Nein es muss doch etwas sein das man jederzeit hervorrufen kann

**Sivan:** innerhalb weniger sekunden

**CoralyneFelicia:** Geräusche? Gerüche?

**Lyall:** das Gefühl was zu erreichen, Glück?

**Sivan:** ^^ man nimmt sich ein Bild

**Sivan:** odr einen Gegenstand...

**Sivan:** den man ebenfalls visualisiert.

**Sivan:** zB einen Hufabdruck

**CoralynFelicia** flüstert an **Tylor:** ((Dimi sagt nein~))

**Sivan:** und man sagt sich "immer wenn ich mein Ziel aus den Augen verliere oder die Unterstützung meiner eigenen Kraft brauche... denke ich an den Hufabdruck. Er wird mich daran erinnern was mein Ziel ist und das ich es erreichen werde"

**Sivan:** Was darf man auf KEINEN Fall beim Visualisieren tun?

**CoralynFelicia:** Negative Gefühle zulassen.

**Lyall:** sich ablenken lassen und mit den Gedanken abschweifen

**CoralynFelicia:** Wenn man selbst nur den geringsten Zweifel daran hat, dass es schiefgehen könnte, zieht man negative Energie quasi direkt zu sich.

**Sivan:** zu *Lyall* sich ablenken lassen ist weniger schlimm und passiert mir ziemlich oft...

**Sivan:** und auch zweifeln zu *Coralyn* wird man immer... auch wenn man versucht es zu verbannen

**Sivan:** was man Niemals tun darf sind negative Formulierungen benutzen

**Sivan:** weil das Unterbewusstsein sowas nicht schnallt

**Sivan:** will man abnehmen und denkt sich ne halbe Stunde "nicht essen nicht essen" versteht unsere Seele nur Essen :D Essen :D Essen und dabei unglücklich sein"

**Sivan:** den Rest O.o könnt ihr euch denken

**CoralynFelicia:** *nickt*

**Sivan:** es ist neun die Stunde ist herum... als Hausaufgabe ... würde ich es genießen wenn ihr mir von einem Ziel schreibt das ihr erreichen wollt. und wie ihr beim Visualisieren vorangegangen seit.

**Sivan:** seid O.o

**Sivan:** schöne Woche :D

**CoralynFelicia:** Können wir auch ein Ziel nehmen, das wir schon erreicht haben?

**Sivan:** meinetwegen ^^

**Sivan:** aber das würde euch spirituell nicht wirklich weiter bringen