

# Die kleine „Lass-dein-Licht-wieder-leuchten“ - Übung vor dem Einschlafen

---

Folgende Anregung ist kein Ausflug in die Esoterik sondern soll Achtsamkeit für die eigene Wirksamkeit und das Gelingen zurück bringen. Oft spüren wir nicht mehr, was wir alles schaffen und wie das geht. Wichtig: Versuche es so 3x die Woche und für 3 Wochen zu üben, 9x also und mach dir danach ein Bild, was es dir gebracht hat.

## Schritt 1

Vor dem Einschlafen nimmst du im Bett eine gemütliche entspannte Haltung ein und atmest 3x tief ein und wieder aus. Dann gehst Du in Gedanken deinen Tag durch und **haltest Ausschau nach Erlebnissen, bei denen dir etwas gut gelungen ist**. Lass dazu entsprechende Bilder auftauchen.

Denk es nicht zu kompliziert, alles zählt. Es geht nicht um „Wunder“ die dir heute geschehen sind sondern um **Dinge, die du selbst gemacht hast**. Wenn du findest, dass du deinen Kakao besonders cremig angerichtet hast – passt! Wenn du heute jemandem etwas gut erklären konntest, wenn dir die Frisur, der Lidstrich oder das Essen gelungen ist oder du eine klare Ansage gemacht hast, ... gilt alles. **Eines pro Tag reicht, darf aber auch mehr sein**. Es geht mehr um die Qualität und achtsame Hinwendung zu (d)einem Inneren.

## Schritt 2

Nimm dir nun ein „Gelungenes“ aus der Tagessammlung und überlege, **welche deiner Eigenschaften oder Fähigkeiten zum Gelingen beigetragen hat**. Das darf auch wieder etwas **Einfaches** sein. Als Beispiel: „ein gelungener Schaum auf dem Kakao“: weil du ausdauernd bist oder geschickt mit dem Schneebesen; weil du heute eine ruhige Hand hast, weil du gelassen bleiben konntest, mutiger als sonst warst, ... deutlicher für deine Anliegen eingetreten bist, ... Stelle dir bildhaft vor, wie es eine **Verbindung zwischen dem Geschafften und deiner Fähigkeit gibt**. Eine Brücke, ein Pfeil, eine Linie, zwei sich berührende Hände, ein roter Faden ... UND wichtig: **erfreue dich daran** und schlafe mit dem beruhigten Gefühl ein, dass deine Talentesammlung groß ist und mit jedem Tag ein Stück wächst. Lass dein „Licht der Fähigkeiten“ sichtbar werden.

---

Du kannst das Gelungene + deine Fähigkeit der vergangenen Abendübungen zusammensammeln indem du dich an alle Fundstücke nochmals erinnerst. Du kannst dir eine schöne Karte schreiben, auf der die gefundenen „Paarungen“ (Gelungenes+Fähigkeit) aufgeschrieben sind – lege sie an einen Ort, wo du öfters vorbeikommst.

Falls es schwierig sein sollte, etwas Gelungenes zu finden kann es daran liegen: Du bist noch nicht zur Ruhe gekommen, oder zu schnell durch die „Tagesschau“ gesaust, mach es nochmals langsamer - oder deine Erwartung, dass es etwas Besonders sein muss liegt zu hoch.

Vielleicht brauchst du auch erst etwas mehr Übung, dich mit deiner Innenwelt zu beschäftigen. Berichte, wie es dir mit der Übung ergangen ist. (gerne per Email: [pdpraxis@w4psy.at](mailto:pdpraxis@w4psy.at)) Rede auch mit deinem Partner oder mit einer/m Freundin über **Gelungenes in eurer Beziehung**.

