



Inner Garden*

- Einen inneren Garten, ganz nach dem Geschmack des Klienten, visualisieren lassen.
- Fragen dabei können sein:
 - „Wie groß ist er?“
 - „Welche Begrenzungen hat er?“
 - „Wie ist der Zugang gestaltet?“
 - „Besteht die Wahrnehmung von außerhalb oder innerhalb des Gartens?“
 - „Gibt es Lieblingsbäume oder -pflanzen im Garten?“
 - „Gibt es dort Brunnen, Bänke, Schaukeln, Stühle, Tische o.ä.?“
 - „Was ist dort „das Tüpfelchen auf dem i“?“
- Eventuell zum Schluss noch einmal die Vogelperspektive einnehmen (wenn es für den Klienten o.k. ist) – „Wie schaut die Nachbarschaft/ Natur aus?“
- Aspekte von Sicherheit, Kraft, Entspannung etc. bewusst machen.
- Dann noch einmal intensiv dort auftanken – den Körper damit anfüllen.
- 5-7 Sets **langsame** Butterfly- oder Tipping-Stimulation
- Danach: Reorientierung im Hier und Jetzt

Diese Übung kann der Klient auch später für sich machen – falls alles positiv verlaufen ist.

In weiteren Sitzungen kann dort auch das innere Team eingeladen werden.

**Inspiziert durch Michael Huber*



Andreas Zimmermann
Innauenstr. 5 - 94060 Pocking
Fon: 08538-911216 Fax: 08538-911217
Email: Zimmermann.Partnerin@t-online.de