

Sie sind eingeladen, eine Reise durch die inneren Räume ihrer Psyche zu unternehmen. Ziel ist es, Ihren inneren Tresorraum durch Imagination zu entdecken und zu knacken. Befreien Sie das Potential, das in Ihrem Inneren verborgen ist. Entdecken Sie unbewusste Wirklichkeiten in einem unendlichen Möglichkeitsraum.

Werden Sie selbst aktiv-kreativ und erschaffen ein imaginäres Kunstwerk durch Ihre Vorstellungskraft. Integrieren Sie Ihre individuellen Bedürfnisse und Wertvorstellungen in den Schaffensprozess. Versuchen Sie über Ihre Grenzen zu gehen und neue Wertvorstellungen zu generieren. Erschaffen Sie Ihr inneres Kunstwerk ohne Einschränkungen.

Lesen Sie die **Handlungsanleitung** aufmerksam durch und machen Sie sich Gedanken und Notizen. Diese dient als Vorbereitung und wird durch Instruktionen im Video ergänzt. Schauen Sie das Video von Anfang an und folgen Sie den Instruktionen. Nehmen Sie sich Zeit!

- 1. Körperraum:** Schließen Sie Ihre Augen. Berühren Sie mit der linken Handfläche Ihr Herz und mit der rechten Ihre Stirn. Atmen Sie tief und langsam ein und wieder aus. Spüren Sie einen Raum in der Mitte?
- 2. Tunnelraum:** In Ihrer Vorstellung befinden Sie sich in einem dunklen Raum. In der Mitte sehen Sie einen Tunnelleingang, der rotes Licht abstrahlt. Gehen Sie auf den Tunnel zu und betreten Sie ihn.

Es eröffnet sich ein tiefer Blick in den Lichtkanal. Ein Sog zieht Sie ins Innere des Tunnels. Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang neunmal und zählen Sie mit. Sie merken, dass Sie bei jedem Atemzug ein Stück tiefer in den Lichttunnel gleiten. Sie atmen und bewegen sich durch neun Pforten nacheinander hindurch und kommen Ihrem inneren Tresorraum näher.

- 3. Tresorraum:** Am Ende des Tunnels erscheint Ihnen eine Tresortür. Sie kommen nicht mehr weiter, denn Sie haben Ihren inneren Tresorraum gefunden. Versuchen Sie sich vorzustellen, welche Dinge und Werte dahinter eingeschlossen sind? Wie können Sie in das Innere Ihres persönlichen Tresorraums vorstoßen? Entscheiden Sie sich, ihn zu knacken. Betreten Sie den Innenraum und lassen Sie eine neue Wirklichkeit entstehen.
- 4. Wirklichkeitsraum:** Sie sind im Innern Ihres Tresorraums angekommen. Der Raum ist so groß, dass Sie die Begrenzungen nicht sehen können. Um schwerelos im Raum zu schweben, brauchen Sie Leichtigkeit. Spüren Sie, wo es sich schwer anfühlt und was sie daran hindert zu schweben. Beschreiben Sie die Gefühle und benennen Sie die Dinge und Eigenschaften, die Sie am Boden halten und schwer machen. Befreien Sie sich von Ihren Lasten und werfen Sie sie nacheinander von sich. Nach jedem Stück abgeworfenen Ballast fühlen Sie sich leichter und spüren einen Auftrieb.

5. Möglichkeitsraum: Sie wollen abheben und ein schwebendes Kunstwerk in der Schwerelosigkeit erschaffen. Überlegen Sie sich leichte Eigenschaften, die wichtig für Sie sind, die Sie erlangen wollen, um Auftrieb zu bekommen. Beschreiben und benennen Sie diese Dinge und finden Assoziationen dazu.

6. Zielraum: Sie sind bereit für die Erschaffung Ihres inneren Kunstwerks. Entwickeln und produzieren Sie in Ihrer Vorstellung ein leichtes Kunstwerk, das flexibel und agil ist und schwerelos umherschweben kann. Denken Sie nach, was für Sie und das Kunstwerk wichtig ist und Wert hat. Welche Eigenschaften kann Ihr inneres Kunstwerk haben? Welche Materialien wollen Sie benutzen? Welche Form kann es annehmen? Was für einen Inhalt kann es transportieren? Sie können neue Materialien und Techniken, die es noch nicht gibt, in Ihrer Fantasie mit Leichtigkeit entwickeln und umsetzen. Alles ist möglich! Sprengen Sie die Grenzen in Ihrem Kopf! Es gibt keine Beschränkungen! Erschaffen Sie Ihr inneres Kunstwerk und installieren es im unendlichen Zielraum! Lassen Sie es davonschweben und frei transformieren! Was ist es Ihnen wert?

7. Ausgang: Atmen Sie tief ein und aus. Machen Sie eine Faust mit Ihren Händen, bewegen Sie Ihre Arme und Schultern und öffnen Sie Ihre Augen. Treten Sie aus Ihrem Fantasierraum heraus, indem Sie Ihre Umgebung in den Blick nehmen. Wenn Sie mögen, notieren Sie Ihre Erfahrung in Stichworten.