



**Spiel DU DEIN Spiel des Lebens.**

## Die Schritte des Frey Spiels

1 Schritt: **FEEL** Fühle, wie es dir geht. Fühle, was du wahrnehmen kannst im Körper. Fühle, wie es sich anfühlt, wenn es dir gut geht oder eben nicht. Wie sich Enge und Weite anfühlen. Fühle deinen Alltag: die Berührungen, dein Essen, die Nachrichten, die du liest, deine Aktivitäten, die Gegenstände, die du benutzt und berührst. Fühle deine Gefühle als Körperempfindung.

2. Schritt: **REPLAY** Drücke das, was du fühlst, in Bewegungen aus. Schüttle dich, robbe, krieche, verstecke dich, mach dich gross, mach dich klein, bewege dich schnell oder langsam, leg dich schwer auf den Boden, stell dich auf den Stuhl, drücke Empfindungen in Worten und Geräuschen aus.

3.Schritt: **EMPOWER** Spiele solange, bis du (in Teilen) ein Gefühl von Erleichterung, Kohärenz oder Weite hast.

4.Schritt: **YOU** Schau, was es für dich braucht. Spiele dein Spiel. Warte nicht darauf, dass sich da draussen jemand oder etwas verändert, damit du dich besser fühlen kannst. Du spielst dein Spiel des Lebens und darfst für dich Entscheidungen treffen und dich immer wieder neu erfahren.

## **Einstieg ins Frey Spiel mit einfachen Spielideen**

**1. Das Sofakissen** kannst du nutzen, um in Kontakt mit einem eher für dich negativ bewerteten Gefühl zu kommen.

Nimm das Kissen in die Hand oder lege es vor dich. Sag dem Kissen, dass es für dein Gefühl stehen darf. Sprich alles aus, was jetzt gerade zu diesem Gefühl auftaucht. Sag auch, wo es sich um Körper aufhält und warum es dir das Leben schwer macht. Sprich dich ganz leer.

Danach kannst du vielleicht erspüren, was das Kissen braucht. Vielleicht mag es einmal an der frischen Luft ausgestaubt, an einen schönen Ort gebettet oder fest in den Arm genommen werden? Lass deiner Kreativität freien Lauf.

### **2. Kreiere einen neuen Raum**

Du kannst ein Zimmer zum sogenannten "Raum der Wünsche" umwandeln. Hänge gerne ein Schild an die Tür, damit du weißt, sobald du diesen Raum betrittst, ist alles möglich. Du kannst dort Gefühle und Gedanken verwandeln und ihn zum Träumen nutzen.

Wenn du deinen Raum zum ersten Mal mit neuen Augen betrittst, kannst du dir vorstellen, wie du ihn einrichtest. Du kannst die Wände streichen, und besondere Luft in diesen Raum holen. Sprich alles aus, was du tust und bewege dich frei im Raum. Du kannst dir auch vorstellen, dass es Düsen an der Wand gibt, die dich und dein Zuhause mit allem Duschen und Füllen, was du gerade brauchst. Mach es so, dass du wirklich in die Einzigartigkeit dieses Raumes eintauchen kannst.

### **3. Die magische Tür**

Nutze eine deiner Türen als Pforte oder Schwellenübergang. Du kannst dazu ein kleines Bild oder einen Postit mit Text aufhängen. Dort kann etwas zu sehen sein, dass du dir in der Zukunft wünschst oder etwas, was du loslassen möchtest. Bei jedem Mal, wenn du die Tür durchschreitest bist du mehr in dem Gefühl, welches du dir wünschst. Vielleicht regnet es auch Gold bei jedem über die Schwelle treten oder du bekommst Rückenwind, um voran zu gehen. Schau, was du brauchst.

### **4. Reinige deine Räume:**

Geh durch deine Räume. Fühle, was darin ist. Nimm deine Hände und entferne alles, was du nicht mehr darin haben möchtest. Alle alten Geschichten, alles, was dir nicht mehr dient. Sprich dich laut aus, nimm es mit deinen Händen und entferne es. Sprich es laut aus, damit es jede Zelle deines Körpers hört, dass diese alten Geschichten dir nicht mehr dienen und dass sie jetzt gehen dürfen. Auch dass die alten Geschichten hören, dass sie gehen dürfen. Fühle, was in dir auftaucht. Lass dich voll darauf ein. Du kannst die Räume lüften, oder auch räuchern. Vielleicht reicht die Zeit, einen oder mehrere Räume so einzurichten oder aufzuräumen, wie du es dir schon lange vorgestellt oder gewünscht hast. Oder du füllst deine Räume mit dem was es grad braucht. Du kannst die Liebe in deine Räume einladen, oder die Geborgenheit, die Klarheit, die Wärme, die Weichheit. Fühle, was es IN GENAU DIESEM Raum braucht. Mach es dir schön, stell dir Blumen auf, wähle einen wohltuenden Duft, zünde eine Kerze an. Mach es dir schön.

## 5. «In sich investieren» statt «sich etwas leisten»

Spiele mit dem Wort investieren statt leisten können (da steckt noch die Leistung drin, oder dass da eine Leistung vorhergehen muss) - und was es dir ermöglicht, wenn du diese Investition wählst (und nicht eine günstigere mit weniger Qualität, die nicht den Effekt hat).

Fang bei allen finanziellen Entscheidungen an - Essen, Benzin, Rechnungen, Reparaturen... Und dehne es dann immer weiter aus.

Selbstfürsorge für meinen Körper – vielleicht jeden Tag die Sauna einheizen, sich mit einem wertvollen Öl salben, dem müden Rücken eine Pause gönnen.

Im Garten 3 lauschige Plätze gestalten (für unterschiedliche Bedürfnisse)?

Zimmer leer räumen und beginnen, sie neu zu gestalten?

In eine neue Matratze investieren und innerhalb des Hauses umziehen?

Dein Zuhause dekorieren und gestalten?

Nur für dich alleine was richtig Leckeres kochen oder backen und dich feiern?

Finde diese Feiermomente in deinem Alltag, sie sind zeitlos und durchfluten alles.

Immer und immer wieder.

## 6. Ich bin ein Baum

Stell dir vor, du bist ein Baum. Deine Wurzeln reichen von deinen Füßen bis in die Erde. Tief hinab, unter dich, neben dich.

Dicke Wurzeln, die sich in immer feiner werdende Wurzeläderchen verzweigen. Deine Wurzeln stossen durch die Erde, manchmal ist da ein Stein im Weg, dann gehst du drum herum. Und denk an all deine Wurzeln, sie sind überall, ein Stein hält dich nicht auf.

Ist die Erde trocken oder feucht? Fühlt es sich kühl an? Wie ist es da unten? Wie fühlt es sich an, so tief in die Erde zu reichen, so verwurzelt zu sein? Wie weit reichen deine Wurzeln? Sprich alles laut aus.

Dann zieh das Wasser oder die Nährstoffe in deine Wurzeln, hinauf in deinen Baumstamm, in die Rinde, in deine Äste, deine Zweige, in deine Blätter, deine Blüten und Früchte, hoch in jede Zelle. Vielleicht bist du gerade auch ein Baum im Herbst oder Winter. Die Kraft, sie sammelt sich im Stamm, du ziehst dich mehr zu dir und dehnt dich weniger aus. Dennoch nimmt dein Wurzelwerk und dein Geäst denselben Platz ein wie im Sommer.

Vielleicht bist du auch ein Baum im Frühling oder Sommer.

Wachse zum Himmel, wenn du magst. Lass deine Blätter wachsen, deine Blüten, deine Früchte. Spüre auch immer wieder, wie du trotz Wachstum tief in der Erde weilst.

Welcher Baum bist du? Bist du gross und stark? Oder noch fein und jung? Welche Blätter und Früchte trägst du? Fühlst du dich nach Herbst und Winter oder nach Frühling und Sommer?

Wie fühlst du dich? Was bedeutest du anderen Menschen? Was kannst du geben? Was bist du für dich selbst? Was möchtest du sein?

Wie fühlt es sich an, wenn Wind, ein Sturm kommt? Am Stamm, an der Rinde? In deiner Krone? Kann der Sturm dir was anhaben? Was wünschst du dir, was mit dir passiert, wenn ein Sturm kommt? Bewege dich.

Was macht die Sonne, der Regen mit dir?

Zieh dir alles aus dem Boden, was du brauchst. Sage laut, wie du dich fühlst, als Baum in seiner Kraft. Fühle, was in deinem Körper geschieht. Sprich es laut aus. Geniesse es.

Beende das Spiel, wenn es für dich passt.

Dieses Spiel lässt sich auch wunderbar mit Kindern spielen, überall, auch draussen.

## **7. Mein Tag als Kugel**

Ich habe heute meinen Tag als Sphäre begrüsst. Ich habe ihn zwischen meine Hände gelegt und gefühlt, wie ich ihn wahrnehme, was da alles ist, ist da Eile, ist da eine Erwartung oder ist da Leichtigkeit.

Wie gross oder wie klein ist sie? Wie fühlt sich die Oberfläche an? Sprich alles aus, beweg dich.

Du kannst alles abschöpfen, aus deiner Sphäre, was du heute nicht da möchtest, rausziehen mit den Händen oder wegblasen. Und du kannst mit deinem Atem und deinen Händen alles hineinholen, reinschöpfen, was du dir in der Sphäre wünschst. Und wenn sie so ist, wie du dir das vorstellst, dann kannst du sie grösser werden lassen, so gross, wie du das gerne möchtest. Geniesse das Gefühl und sprich aus, wie es ist, so einen Tag vor sich zu haben.

## 8. Ein Spiel zum Loslassen

Wähle einen Gegenstand und halte ihn so fest du kannst. Presse die Finger rundherum.

Nun lasse ihn gespielt los oder fallen.

3

2

1

Loslassen

Schaffst du es?

Kommen Gefühle, Gedanken, Widerstände hoch? Angst, Augenrollen, Schnell etwas anderes machen? Szenarien, Stimmen, Bilder?

Höre sie dir einen Moment an.

Probiere gerne aus, ob es Unterschiede gibt, wenn du das Loslassen mit der rechten oder der linken Hand machst.

Versuche auch gerne, das Spiel zu spielen, in dem du in die Rolle deines inneren Kindes schlüpfst.

Wähle verschiedene Gegenstände aus, «einfache» und «schwierigere». Du kannst auch mit dem Untergrund spielen, zuerst einen Untergrund wählen, der dir das Loslassen vereinfacht und dich dann immer mehr herausfordern.

## 10. Entscheidungen treffen

### 1. Der Beratertisch

Überleg, in welchem Thema du dir eine Veränderung wünschst und such dir stellvertretend für dein Thema einen Gegenstand. Sag diesem, wofür du ihn in dein Spiel holst, und erlaub dir zu fühlen, dass er nun dein Thema repräsentiert, welches du dir im Spiel anschauen möchtest. 2. Leg einen Gegenstand als lange Tafel bzw. großen Tisch auf den Boden oder spiel das folgende Spiel direkt an einem Tisch. 3. Setz nun all die Menschen und Energien an deinen Tisch, von denen du dir Antworten wünschst. Möchtest du vielleicht deine verstorbene Urgroßmutter um Rat fragen? Willst du wissen, was Gott, die Liebe, dein Nachbar oder ich zu deinem Thema sagen? Prima, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Dabei kannst du für jeden Berater einen Gegenstand wählen, durch den dein Gast repräsentiert wird oder du schreibst deine Besucher auf Zettel. 4. Jetzt fehlt nur noch ein Gegenstand für dich. Wie immer sagst du auch diesem, wofür er dort liegt, und wartest, bis du das Gefühl hast, dass du nun wirklich ein zweites Mal anwesend bist. 5. Spiel nun zuerst dich und sprich dich vor deinen Gästen aus. Heiße dafür alle willkommen und beschreib dein Thema ausführlich. Dafür kannst du den Gegenstand, der dein Thema repräsentiert, auch ganz bewusst anschauen und dir erlauben, deinen Gästen das Thema wirklich so zu beschreiben, als würden sie es eventuell noch nicht kennen. 6. Sobald du dich ausgesprochen hast, kannst du den Gegenstand in der Mitte des Tisches platzieren oder nacheinander den Rollen an deinem Tisch in die Hand geben! Sprich dich jetzt auf der jeweiligen Position aus und wechsele danach zur nächsten. 7. Wenn du magst, kannst du am Ende noch einmal dich selbst spielen und dich bei allen Anwesenden für ihre Unterstützung bedanken. Dieses Spiel kann helfen, Entscheidungen zu treffen, den eigenen Blickwinkel zu verändern oder eine neue Klarheit in einem Thema zu bekommen.

### 2. Such dir zwei Gegenstände aus und leg sie auf den Boden.

- Nun beschreib, welcher Gegenstand welchen Weg repräsentiert und warte, bis du fühlst, hier liegt Weg A und dort Weg B vor mir!

- Stell dich nun auf oder über den Gegenstand für Weg A und fühl, wie es ist, wenn du diese Entscheidung getroffen hast. Sprich deine Empfindungen laut aus. Das könnte zum Beispiel so aussehen: „Die ganze Zeit habe ich mit mir gerungen und jetzt habe ich endlich die Entscheidung getroffen, dass ich diesen Weg einschlagen werde ...“ Spiel an dieser Stelle so, als hättest du die Entscheidung tatsächlich getroffen! Du tust also nicht nur so, sondern fühlst es mit deinem ganzen Sein. Du hast jetzt die Entscheidung getroffen, diesen Weg zu gehen. Achte in diesem Schritt darauf, wie dein Körper mit dir kommuniziert, welche Emotionen aufsteigen und welche Gedanken du wahrnehmen kannst. Sprich ruhig alles laut aus.

- Wenn du dich ausgesprochen hast, geh einen Schritt nach vorne und überleg, in welchen Zeitraum in der Zukunft du schauen möchtest, um zu bewerten, ob die Entscheidung die richtige war?! Möchtest du dich ein Jahr später besser fühlen? Willst du nach drei Monaten finanziell besser dastehen? Schau auch hier, wie dein Körper mit dir kommuniziert. Kannst du andere Dinge wahrnehmen? Hast du andere Gefühle? Wie geht es dir in der Zukunft? Schau dich gerne um und sprich alles aus, was du wahrnehmen kannst. Falls sich hier Zweifel einmischen in dem Spiel mit der Zukunft, so könntest du genau das auch in Worte kleiden. Zum Beispiel könntest du sagen: „Ich weiß nicht, ob das wirklich mein künftiger Zustand wäre oder ob es doch meinem Verstand entspringt, aber ich habe das Gefühl ...“



- Nun wechselst du auf Weg B und gehst Schritt 2 und Schritt 3 auch an dieser Stelle durch. Du schaust also zuerst, wie du dich mit der Entscheidung fühlst, wenn du sie getroffen hast und dann gehst du auch hier in die Zukunft, um zu erfahren, wohin dich der Weg führt. Du hast alle Optionen durchgespielt? Dann darfst du dich jetzt entscheiden! Denn im Spiel geht es immer wieder darum, dass wir uns trauen, radikal den Weg zu gehen, der uns am meisten erfüllt. Oft ist das übrigens auch der Weg, der uns etwas mehr aus der Komfortzone lockt. Falls du also nicht den Mut haben solltest, den Weg zu gehen, der dir attraktiver erscheint, dann könntest du genau diese Angst wieder aufspielen! Ich empfehle dir dafür ein Spiel in deine Vergangenheit, um die Angst dort anzuschauen, wo sie einst genährt wurde.

## 10. Eine Spielidee zum Auflösen „negativer“ Emotionen (von Felicitas Frey)

Das Frey Spiel ist das effektivste Werkzeug zur persönlichen Entwicklung und Problemlösung. Trotz seiner unglaublichen Kräfte haben die meisten vergessen, wie sie das Spiel bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen könnte. Deshalb zeigen wir mit dem "Frey Spiel" einfache und praxisnahe Wege auf, wie auch du als Erwachsener von der Kraft des Spiels profitieren kannst. Das Spiel lässt dich out of the box denken, die wahren Ursachen deiner Blockaden erkennen, diese im Ursprung auflösen und dich schneller wieder wohl fühlen. Folgend findest du eine Spielidee, zum Auflösen von negativen Emotionen. Dein limbisches Gehirn, der Sitz deiner Emotionen kann nicht zwischen Spiel und Realität oder Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden, und so kann das Spiel mit deinen Themen unglaublich kraftvoll sein!

1. **ACHTSAMKEIT** Nehme Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze wahr, die dich einschränken, Stress auslösen oder dich aus dem inneren Gleichgewicht bringen.

2. **KÖRPER** Lokalisier die Emotion im Körper, welche du mit der Situation oder dem Glaubenssatz verbindest und konzentriere dich nur auf dieses Gefühl. Vielleicht zeigt es sich als Druck im Brustraum? Eventuell hast du einen Kloß im Hals oder spürst du eine Last auf den Schultern? Atme nun direkt in die Region des Körpers, wo dieses Gefühl sitzt und stelle dir vor, du würdest es mit deinem Atem langsam größer werden lassen, wie einen Ballon.

3. **ERINNERUNG** Erwinnere dich nun an einen Moment aus deiner Vergangenheit und bleibe bei der ersten Situation stehen, die dir in den Sinn kommt. Wenn du Schwierigkeiten haben solltest, eine Erinnerung aufsteigen zu lassen, dann kannst du es mit geschlossenen Augen probieren oder wenn du dich abends hinlegst, zum Schlafen. In beiden Situationen verändern sich deine Gehirnwellen und du kommst leichter an deine Gefühlswelt bzw. an alte Erinnerungen. Wenn sich immer noch keine ganze Erinnerung zeigt, dann taucht vielleicht ein Satz, ein Geruch oder ein Bild auf, woraus du eine alte Situation kreieren kannst.

4. **SPIELVORBEREITUNGEN** Lege stellvertretend für jede Person aus deiner Erinnerung Kissen, Zettel oder dir passend erscheinende Gegenstände auf den Boden. Für ein echtes Spiel mit den Gefühlen kann es helfen, wenn du deine Hände auf den jeweiligen Gegenstand legst und deutlich aussprichst, wen dieser Gegenstand für das Spiel repräsentiert. Warte, bis du das Gefühl hast, so fühlt es sich an, wenn die Person nun tatsächlich dort anwesend wäre. 5. **SPIELEN** Stelle dich auf oder neben den Gegenstand, den du für dich auserwählt hast und spreche laut aus, was damals passiert ist, dass du es mit deinen eigenen Ohren hörst. Spiele so als wäre die Situation von damals jetzt gegenwärtig und finde mit deinem ganzen Sein in deine damalige Rolle, wie ein guter Schauspieler dies auch tun würde! Kinder tun übrigens auch nicht nur so, als wären sie Ritter oder Einhorn... sie SIND Ritter oder Einhorn, auch sie fühlen es, mit ihrem ganzen Sein!

Im Spiel kommst du jetzt vermutlich an einen Punkt, an dem es dir damals nicht wirklich gut ging. Statt der Situation nun so ausgeliefert zu sein, nimmst du erst einmal alles wahr und sprichst aus, was du in der Situation nicht verbalisieren konntest. Welche Bedürfnisse hattest du? Was hättest du dir gewünscht? Was ist stattdessen passiert? Welche Emotionen hast du unterdrückt? Sollte dich die Situation zu sehr herausfordern, kannst du dir gerne auch eine stärkende Rolle wie zB. dein Erwachsenes-Ich, einen Engel oder einen Freund dazu holen. Darüber hinaus ist es natürlich jederzeit denkbar, dich für Spiele auch mit anderen ganz real zu verabreden. Prinzipiell wollen Emotionen nicht unterdrückt werden, du darfst hier also weinen, schreien, wütend sein und alles ausleben, was du damals nicht ausleben „konntest“ Du hast dich leer gesprochen? Prima! Dann gebe dir jetzt die Empathie oder die Ressourcen, die du damals gebraucht hattest. Dafür kannst du zB. aus der Rolle deines Erwachsenen-Ichs agieren und dir auf Augenhöhe zuhören, dich in den Arm nehmen oder den Ort verlassen. Vielleicht möchtest du auch den anderen erklären, warum du so gehandelt hast, dass du selber mehr Empathie für dich empfinden kannst? Im letzten Schritt suche ich gerne den Schatz,

gerade in schwierigen Erinnerungen. Dafür könntest du dich auf einen erhöhten Gegenstand stellen, dass du von einer höheren Warte aus auf die Situation schaust. Dort kannst du nun in eine Rolle wie z.B. das „allumfassende-Wissen“ schlüpfen, Gott oder einen erfolgreichen Therapeuten, der schnell die Zusammenhänge erkennt. Nun frage dich, warum du diese Erfahrung sammeln musstest? Welcher Schatz könnte dort für dich verborgen sein? Warum könntest du dir das so kreiert haben? 6. KÖRPER Atme zum Abschluss noch einmal tief in deinen Körper. Wie fühlst du dich jetzt? Wie fühlt sich die Region deines Körper an, wo sich zuvor das negative Gefühl breit gemacht hat? Noch ein negatives Gefühl? Dann beginne wieder bei Punkt 2. 7.

**SPIELABSCHLUSS** Wenn du möchtest, dann kannst du die Gegenstände wieder aus ihren Rollen entlassen, vielleicht indem du ihnen sagst, dass sie nun wieder der Gegenstand sind, der sie eigentlich waren und die Energien gehen dürfen. Du fühlst dich komisch damit? Du musst keinen dieser Schritte befolgen! Kinder spielen auch ganz frei und geben den Gegenständen ständig neue Rollen und Funktionen.

## 11. Glaubenssätze auflösen

Für viele Menschen ist das Erkennen von Glaubenssätzen herausfordernd. Und zwar deswegen, weil sie uns schon seit Jahren, meist seit der Kindheit begleiten. Und unser Verstand hilft uns immer wieder, Beweise dafür zu finden, dass sie richtig sind. Wenn du also denkst « Mein Partner unterstützt mich mit den Kindern zu wenig» oder «Ein Leben mit Kindern und Berufstätigkeit ist anstrengend», dann wird dein Verstand dich immer wieder auf Situationen aufmerksam machen, in denen das wirklich so ist. Hast du dann mal entdeckt, wie so ein Glaubenssatz bei dir lautet, dann kannst du ihn umdrehen. Also das Gegenteil aufschreiben. In diesem Moment wird alles in dir rebellieren. Vor allem, wenn es hartnäckige Glaubenssätze sind. Ein Teil in dir wird beim Aufschreiben als lächerlich und unwahr einordnen, wird dir sofort Beispiele bringen, dass das nicht stimmt. Ich habe zu Beginn die Erfahrung gemacht, dass ich das Gegenteil nicht sofort glauben muss. Das heisst, du kannst deinen Verstand dazu einladen, sich für «Beweise» des Gegenteils zu öffnen. Das würde dann so aussehen, dass du auf einen Zettel schreibst, dass du dich für Beweise öffnest, dass «mein Partner mich mit den Kindern wunderbar unterstützt» oder «dass sich Beruf und Familie mit Leichtigkeit vereinen lassen.»

Ganz allgemein lässt sich sagen, dass sich einige Glaubenssätze sehr einfach umwandeln lassen, quasi in einem Schritt. Du fühlst, was es braucht, vertraue darauf. Es kann sein, dass du ihn einfach löschen kannst. Wegblasen. Umdrehen und fertig. Und bei einigen Glaubenssätzen kann es sein, dass sie in Spielen immer wieder auftauchen, obwohl du dachtest, sie seien weg. Nur Mut, verändern wird sich dennoch vieles.

### Das Spiel

Ich lade dich ein, bewusst dein Gefühl zu einem Glaubenssatz zu verändern. Glaubenssätze lassen sich oft relativ einfach finden, wenn du in Momenten der Enge laut sprichst oder dir über längere Zeit Gedanken oder Satzketten zu einem Thema auf Zettel schreibst. Du kannst die Zettel sammeln und dann irgendwann lesen. Schau, ob du ein «Haupt»thema finden kannst, in dem was du dir aufgeschrieben hast.

**Überleg dir dafür zuerst, welcher Glaubenssatz dich derzeit am meisten einschränkt oder belastet.** Wenn du ihn gefunden hast, dann notier ihn bitte hier und fühl im nächsten Schritt, wo du ihn gefühlt lokalisieren kannst. Nun notiere möglichst detailliert durch körperliche Symptome, Farben, Formen, Töne usw. wie du den Glaubenssatz durch deine Wahrnehmung beschreiben kannst.

Kannst du auch erkennen, zu welchen Handlungen er verleitet?

### Dreh den Satz um

Jetzt darfst du den Satz einmal umdrehen. Also statt "ich schaffe das nicht" würdest du dir nun ein "ich schaffe das" hier notieren.

Wie fühlt sich der Satz jetzt an? Kannst du die Veränderung im Körper wahrnehmen? Beschreib all deine Gefühle, inneren Bilder oder Empfindungen. Kannst du darüber hinaus erkennen, wie du von dir selbst denken würdest, wenn du an den Glaubenssatz glaubst? Welchen Einfluss hätte er auf deine Grundstimmung oder dein Handeln, wenn du ihn mit durch deinen Tag nimmst? Bitte beschreib deine Erkenntnisse möglichst ausführlich.

### **Gib dem Glaubenssatz eine Rolle**

Nun nimmst du erneut den Glaubenssatz aus der vorletzten Übung. Wir sind also wieder bei dem Satz, der dich ursprünglich so belastet hat. Kannst du ihn noch etwas fühlen?

Prima! Dann stell dir bitte vor, dass alles im Leben Energie ist - auch dieser Glaubenssatz. Wäre dieser Satz nun ein Mensch, wie würde er dann aussehen? Wäre er alt oder jung? Wäre es ein gesunder Mensch oder eher jemand, der krank ist? Wie sieht er konkret aus und welche Beziehung hast du zu ihm? Such dir nun einen Gegenstand und sieh den Glaubenssatz (als Mensch) in ihm. Beschreib dafür mit deinen eigenen Worten, was du wahrnimmst. Lass dir für diesen Schritt gerne etwas Zeit.

### **Verändere die Rolle**

Wenn du die Rolle deines ursprünglichen Glaubenssatzes voll in dem Gegenstand fühlst, dann fang an ihn zu verändern und achte währenddessen darauf, was die Veränderungen in dir auslösen! Möchtest du mit ihm sprechen? Ihn anders kleiden, anmalen, mit ihm tanzen... deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte probier dich hier frei aus. Wenn du spielst, dass sich der Glaubenssatz verändert, dann wird das unweigerlich auch Auswirkungen auf den ursprünglichen Satz in dir haben.

Bitte spür auch hier nach, was der Satz jetzt noch für eine Auswirkung auf dich hat, wie er sich nun anfühlt und halte deine Erkenntnisse gerne hier fest.

Und auch hier werde ich nicht müde, es zu sagen: Du wirst die Magie des Spieles nur erfahren, wenn du selbst spielst. Alle Spielanleitungen sind nur Anleitungen. Und unser Verstand ist Meister darin, uns vom Spielen abzuhalten, indem er dir erzählt, dass du die Antworten schon weisst, jetzt gerade keine Zeit für Spielereien ist und sowieso, was soll das bringen. Nimm für diesen Anteil gerne auch einen Gegenstand ins Spiel und setz ihn für diese Zeit auf den Pausensessel oder vor die Tür. Jetzt willst du spielen und er darf zuschauen.

Wenn du Unterstützung brauchst oder Fragen zum Spiel hast, melde dich immer gerne bei mir! Ich spiele auch mit dir gemeinsam ein Spiel, sei es bei mir im Raum, draussen oder per Telefon.

Von Herzen, Esther

Esther Schnidrig

**Tel.:** 078 697 32 82 **Mail:** kontakt@schwesther.ch

**Website:** <https://schwesther.ch>

**Telegramkanal:** <https://t.me/schnidrigesther>

