



Hammer Yvonne

Psychologische Beraterin

Als visueller Typ nimmst du deine Umgebung hauptsächlich über deine Augen wahr, du erkennst Details und denkst in Bildern. Erzählt dir jemand etwas, hast du sofort Bilder dazu bzw. kannst dir das Berichtete richtig gut vorstellen. Wenn du auf deine Art zu sprechen achtest, kannst du vielleicht feststellen, dass du eher schnell sprichst. Der äußere Eindruck ist dir wichtig, schöne Dinge tun deiner Seele gut und ziehen dich an.

Typische Aussagen können sein: „schau dir das an“, „da muss ich mir selber ein Bild machen“, „etwas unter die Lupe nehmen“, „das hab ich mit eigenen Augen gesehen“, usw...

Auch für einen 5 Minuten Kaffee oder Tee kann man die Lieblingstasse nehmen, eine farblich passende Serviette dazu, eine schöne Untertasse, ein Platzset, alles was deine Augen gerne wahrnehmen. Was ist deine Lieblingsfarbe – gestalte einen Teil deiner Umgebung damit.

Wenn du alleine frühstückst, decke deinen Platz auch nur für dich alleine schön ein.

Hast du einen Lieblingsplatz – halte ihn in Ordnung, nur für dich, mit deinen Farben, Lieblingsdingen, vielleicht ein Foto, ein Bildband, eine schöne Zeitschrift...

Du hast einen Garten, Balkon oder Terrasse – nutze sie. Gestalte für dich einen Rückzugsort, einen Platz, der dir gut tut.

- ▶ Suche dir ein Objekt (Bild, Blumenstock, ein Punkt an der Wand, ect.) und konzentriere dich für 2 Minuten nur auf diese Stelle.
- ▶ Suche dir eine Form, Farbe, Ding aus, mache einen Spaziergang, eine Runde durch dein Haus oder deine Wohnung und lenke deine ganze Aufmerksamkeit nur auf diese Sache.
- ▶ Mache in Gedanken einen Spaziergang, gehe ganz fokussiert deinen Weg, nimm alles in der Umgebung wahr.
- ▶ Atme – Nimm beim Einatmen etwas Entferntes wahr und beim Ausatmen etwas Nahegelegenes – 10x.
- ▶ Male oder zeichne etwas, schau dir Bilder oder Bildbände zu Themen an die dich interessieren, mache eine Collage aus Dingen, die für dich besonders sind.

Du findest auf meiner Homepage auch eine auditive Fantasiereise. Nutze sie und lass dich von deinen inneren Bildern auf eine Reise davontragen.

Ich wünsche dir eine wunderbare Zeit mit dir selbst
deine Yvonne