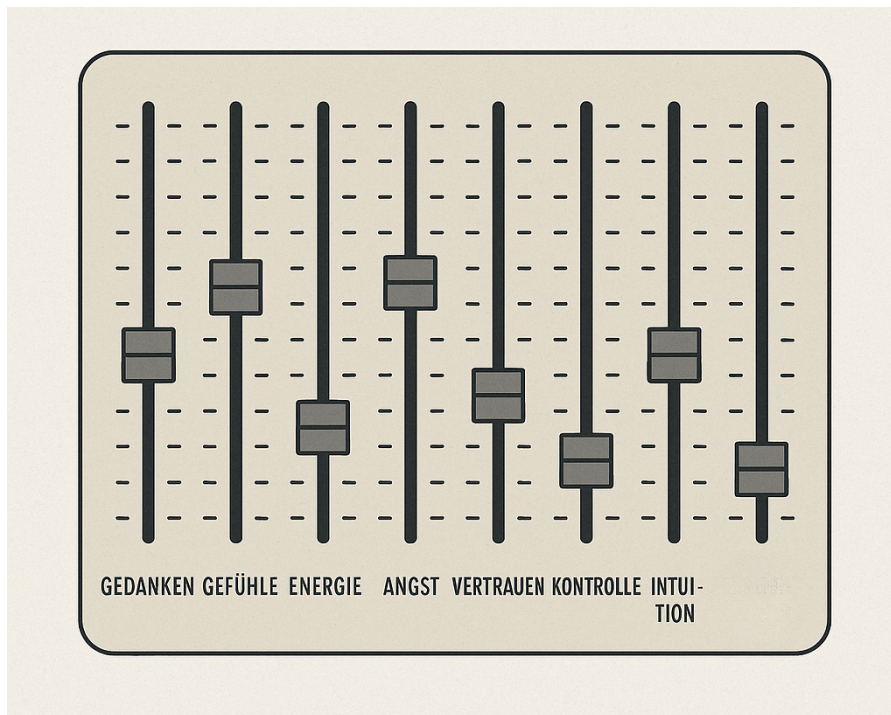




Innere Balance – Die Mischpult-Übung

🔥 Vorbereitung

Finde einen ruhigen Platz. Setze dich bequem hin, schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Erlaube dir, nach innen zu lauschen.

🎛️ Visualisation – Das innere Mischpult

Stell dir vor, vor dir steht ein großes, leuchtendes Mischpult – wie in einem Tonstudio.

Jeder Regler steht für einen Teil deiner inneren Welt:

- Gedanken
- Gefühle
- Energie
- Angst
- Vertrauen
- Kontrolle

- Intuition
- Körperempfinden
- Aktivität
- Stille

Sie alle haben einen Schieberegler – manche stehen zu hoch, andere fast auf Null.

Die Ausbalancierung

Geh nun langsam, Regler für Regler, mit deiner inneren Aufmerksamkeit durch:

1. **Welche Regler sind übersteuert?**
2. **Welche sind zu leise, fast unterdrückt?**
3. **Bei welchem fühlst du Spannung?**
4. **Bei welchem Ruhe?**

Dann beginn, **jeden Regler in die Mitte zu führen** – sanft, ohne Druck.

Nicht gleich viel. Nur so, dass es **ruhig** wird. **Zentriert. Gleichmäßig.**

Stell dir vor, wie ein warmer, klarer Klang entsteht – ein Ton, der dich selbst beschreibt: *deine Mitte*.

Spüren & Beenden

Wenn alle Regler in der Mitte stehen, bleib noch einen Moment in dieser Stille.

Spüre die Ruhe. Das Gleichgewicht. Die Ganzheit.

Atme ein paar Mal tief – und öffne langsam die Augen.