

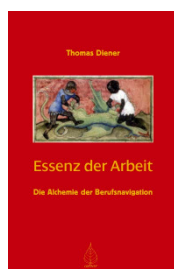
## Postkartenorakel

Geführte Fantasiereise

Material: Viele Postkarten (irgendwo im Raum ausgelegt)

Ziel: Das Unbewusste einbeziehen um Fragen zu beantworten.

- 1) Notiere dir eine Frage, die dich zum jetzigen Zeitpunkt des Seminars im Bezug auf dein Thema am meisten beschäftigt .
- 2) Schreibe diese Frage auf.
- 3) Leg den Zettel weg.
- 4) Entspann dich, geh in einen schläfrigen Zustand, lass es zu, das es etwas unscharf wird im Denken. („fuzzy mind“)
- 5) Geh zu den ausgelegten Postkarten und bleib dabei in diesem unscharfen, schläfrigen Zustand.
- 6) Nimm die Postkarte, die dich als erstes „anspringt“. Du bleibst in deinem passiven Zustand, die Karte wählt sozusagen dich.
- 7) Geh zu deinem Platz zurück
- 8) Setz dich entspannt hin und betrachte die Karte.
- 9) Was, welche Farbe, welche Form, welche Qualität hat dich an der Karte angezogen?
- 10) Träum in die Karte, die Qualität, die Farbe, die Form hinein.
- 11) Wenn diese Qualität ein Wesen wäre, ein Mensch, ein Tier oder eine Phantasiegestalt, wie würde dieses Wesen aussehen?
- 12) Stell dir einen Ort vor, an dem du diesem Wesen begegnest.
- 13) Das Wesen will dir etwas mitteilen. Es tut das dadurch, dass es dir etwas sagt. Vielleicht ist aber auch einfach sein Verhalten oder sein Aussehen eine Botschaft für dich.
- 14) Nimm diese Botschaft auf und bedanke dich für die Begegnung.
- 15) Kehre von dieser Vorstellungsbildung mit dieser Botschaft zurück.
- 16) Nimm den Zettel mit deiner ursprünglichen Frage wieder hervor.
- 17) Betrachte die Botschaft des Wesens versuchsweise als Antwort auf diese Frage.
- 18) Macht das für dich Sinn?
- 19) Teile die Frage und die Botschaft des Wesens mit anderen in der Gruppe. Welche Ideen, Assoziationen haben diese dazu?



Übung zum Text auf Seite 84 „Essenz der Arbeit“  
Arbor Verlag, Freiburg 2006