

# Wie formuliere ich eine Intention?

- Positive Formulierung und Absicht
- So spezifisch und präzise als möglich

Beispiel:

**Ich verliere innert 2 Monaten 5 kg Körperfett und bin  
in jeder Hinsicht vital und gesund**

ist besser als

*ich nehme von Tag zu Tag mehr ab*

oder

*ich erreiche mein Idealgewicht*

# Vorgehen Gruppenintention I

- Wähle eine ruhige Umgebung und entspannte Haltung
- Wenn es dir hilft, wähle Musik, die Entspannung fördert
- Konzentriere dich auf deinen Atem, atme bewusst ein- und aus
- Nimm achtsam deine Umgebung wahr
  - Wie fühlst du dich? Müde, entspannt, hast du Verspannungen, etc?
  - Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an, die Kleidung auf deiner Haut?
  - Welche Geräusche hörst du?
  - Welche Gerüche nimmst du wahr? Etc.

# Vorgehen Gruppenintention II

- Fühle die Präsenz der Gruppe, lass dich von ihr tragen
- Richte den Fokus auf die positive Intention
- Wiederhole vor deinem inneren Auge die Intention (natürlich darfst du auch auf die geschriebene Intention blicken) → analog zu einem Mantra
  - visualisiere die Person/Situation im gewünschten Zustand
  - fühle die positiven Emotionen, die dadurch entstehen
  - Sprich die Intention lautlos vor dich her (Mantra)
    - wähle die Art des Fokus der dir am leichtesten fällt
- Wenn du gedanklich abschweifst, kommst du einfach wieder zur Intention zurück
- Bleibe 6 - 15 Minuten im fokussierten Zustand

# Anwendungsbereiche

- Gesundheitliche Themen aller Art
  - Berufliche und finanzielle Situation
  - emotionale/psychologische Themen und Blockaden
  - Thematiken, die uns beschäftigen (Umweltschutz, sozialpolitisch, etc)
- 
- die empfangende Person muss nicht an den Effekt glauben, damit eine Heilwirkung entstehen kann.
  - Aus ethischen Gründen ist es ratsam, die betroffene Person jedoch um ihr **Einverständnis** zu bitten (mit Ausnahme von kleinen Kindern, bewusstlosen oder geistig beeinträchtigten Menschen etc).