



## Erkenne die Macht deiner Gedanken

### Die Daumendrehübung

Für diese Übung stellst du dich gerade hin. Deine Beine stehen schulterbreit auseinander. Du bleibst während der gesamten Übung genau so stehen. Jetzt streckst du einen Arm gerade vor dir aus und ballst die Hand zu einer Faust. Den Daumen streckst du nach oben. Am sinnvollsten nimmst du deine dominierende Hand. Jetzt drehst du dich, mit Blick zu deinem Daumen, soweit es geht nach hinten. Merke dir genau im Raum, wie weit du gekommen bist. Fixiere diesen Punkt gedanklich.

Drehe dich nun zurück und lass deinen Arm wieder hängen.

Mache diese Übung noch einmal in Gedanken. Schließe dafür deine Augen.

Stelle dir vor, wie du deinen Arm hebst und ihn mit nach oben gerichtetem Daumen nach hinten drehst. Diesmal hältst du aber nicht an dem vorherigen Punkt an, sondern du drehst so lange weiter, wie du es dir in deinen Gedanken vorstellen kannst. Du drehst, soweit du möchtest. Wenn du auch gedanklich nicht mehr weiterdrehen kannst, kommst du wieder in die Ausgangsposition zurück.

Jetzt kannst du deine Augen wieder öffnen und dich ein wenig ausschütteln und entspannen.

Wenn du dazu bereit bist, wiederholst du die Übung noch einmal in der Realität.

Was ist geschehen? Was hast du erkannt?

Wenn du weiter als beim ersten Mal gekommen bist, dann deswegen, weil du es dir in deinen Gedanken vorstellen konntest. Du hast hier die Kraft deiner Gedanken erfahren.

Übrigens nutzen auch viele Hochleistungssportler diese Technik.