

Stabilisierungsübung Heißluftballon

Ziel ist, über die Imagination eine flexible Distanz zu belastenden Erinnerungen oder Bildern zu schaffen. Damit kann die Erfahrung einer bewussten Kontrolle über Nähe und Distanz ermöglicht werden sowie die der Selbstwirksamkeit.

Wichtig:

Im Kontakt bleiben und den Prozess wahrnehmen. Klient:innen haben die Kontrolle. Übung bei Bedarf anpassen oder auch vorab gemeinsam entwickeln - ggf. kurzer Check-In (z.B. Flugangst).

Ablauf:

Heißluftballon imaginieren und beschreiben lassen. Ggf. den Heißluftballon sicher machen: Prüfen, ob der Korb stabil ist, was braucht es?

Dann in den Heißluftballon steigen und mit diesem in die Höhe fahren. Von dort aus die belastende Situation betrachten. Bewusst die Distanz wahrnehmen. Ggf. auch die Umgebung wahrnehmen, was gibt es noch?

Die Mobilität des Ballons nutzen und näher heran- bzw. weiter wegfahren. Klient:in bestimmt, wie hoch der Ballon steigt – näher fliegen, um Details zu erkennen oder so hoch aufsteigen, dass die Situation kaum noch sichtbar ist.

Explorieren, z.B.:

Was nehmen Sie wahr?

Wie fühlt sich das an, hoch oben zu sein statt mittendrin?

Nehmen Sie nun etwas wahr, das Ihnen vorher nicht aufgefallen ist?

Gibt es etwas, das Sie ändern möchten?

Wie und wo möchten Sie landen?

Abschluss:

Landung vorbereiten, sicher auf dem Boden landen, aus dem Korb aussteigen.

Mit ein paar tiefen Atemzügen wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.



Seien Sie kreativ und entwickeln Sie diese Übung weiter.

Vielleicht entdecken die Klient:innen etwas, das für Sie auf dem Boden liegt, wenn Sie zurückkommen. Oder sie legen eine doppelte Distanz zu der belastenden Situation zurück, indem sie sich zuerst auf einem Berg imaginieren und von dort aus mit dem Ballon aufsteigen. Welche Ideen bringen die Klient:innen mit ein?

...eine schöne **Ballon-Variante** (kein Heißluftballon) ist auch, belastende Gefühle oder Gedanken in einen bunten Ballon zu pusten und diesen dann steigen zu lassen.

- Die Gefühle im Körper wahrnehmen und Stärke auf Skala von 1-10 einschätzen
- Farbe des Ballons für jeweiliges Gefühl auswählen und Gedanken / Gefühle aus dem Körper in den Ballon blasen
- Ballon hinter sich festbinden und mit dem nächsten Gefühl fortfahren
- Wenn alle Ballons voll sind, diese einzeln losbinden und davon fliegen lassen
- Wahrnehmen, wie sich dadurch die Intensität des jeweiligen Gefühls im Körper verändert hat

