

Ablauf für eine Reise an einen physischen Ort

Ablauf:

- Wähle einen Ort aus. Zu Beginn einen in Deiner Nähe.
- Beginne mit einem gleichmässigen, schnellen Trommelschlag, der Dir leicht fällt und der Dir keine Mühe, oder besondere Konzentration verlangt.
- Nach einiger Zeit werden sich Deine Gedanken beruhigen. Lege Deine Aufmerksamkeit im Inneren auf Dein Tier, aus dem Deine Trommel gebaut ist. Wenn das Tier auftaucht, dann begrüsse es, gut ist es, dem Tier dabei in die Augen zu sehen und teile ihm mit, wohin Du mit ihm reiten möchtest.
- Lege nun die Aufmerksamkeit auf den Weg, den Du „abreiten“ möchtest. Stelle ihn Dir so genau und „ruckelfrei“ wie möglich vor und vor allem SPÜRE ihn!

Spüre, wie es sich anfühlt, als würdest Du diesen Weg tatsächlich gehen, je intensiver Du die ATMOSPHERE der Umgebung/Landschaft fühlst, während Du sie durchreist, umso mehr Details wirst Du wahrnehmen!

- Beginne langsam. Du kannst als erstes einfach vor Dein Haus treten/reiten! Es ist dabei möglich, mit oder ohne Trommelreittier, durch die Wände hindurch zu gehen! Springen, tauchen, fliegen, oder über Wasser reiten, ALLES ist möglich und, wie Du Dir sicher vorstellen kannst, sehr lustig, aufregend und magisch.
- Timing: Beginne dabei mit 3, dann mit 5 Minuten und steigere Dich langsam bis 12 Minuten! 12 Minuten sind bei dieser Übung schon recht viel, wenn Du wirklich die Landschaft, die Erde bereisen möchtest! Und es reicht aus um die halbe Welt zu umrunden!

Auch dabei gilt, umso intensiver Du es FÜHLST, umso mehr Informationen nimmst auf Deiner Reise auf und wahr!

Beispiel: Eine kleine Übungsrunde bei mir führt mich mit meinem Reittier aus dem Fenster auf das Garagendach und von dort so detailliert wie möglich auf dem Weg zur Schleuse in Birsfelden auf die Kraftwerksinsel. Dort reiten wir über das Wasser der Staustufe und heben dann ab, oder reiten bergauf durch den Wald auf die Hörnlispitze. Dort geniessen wir die Aussicht auf Basel. Von dort springen wir in die Luft und reiten durch die Luft auf den grösseren der beiden Rochetürme (Für etwas müssen sie ja gut sein). Wir lassen uns dort oben den Wind um die Ohre pfeifen. Dann springen hoch in die Luft und landen mitten auf dem Rhein, auf dem wir dann in rasendem Galopp zurück zum Birsköpflli reiten!

Wir springen das Ufer hinauf, über die Matte und auf das Garagendach, durch das Fenster zurück! Ich bringe mein Tier und Reisegefährten zurück an seinen Platz im Inneren Garten, [Sparky](#) kehrt z.B. in den Kreis seines Rudels in einem Wald zurück. 6 Minuten.

Variante:

- Besuche auf diese Art eine Freundin/einen Freund. Macht eine genaue Zeit ab. Nimm Dir 3 Minuten Zeit für den Weg zu Deiner Freundin/Deinem Freund, bleibe 6 Minuten bei ihm und spüre ihn und die Atmosphäre in der er sich befindet und reite dann 3 Minuten zurück!

Deine Freundin/ Dein Freund kann Dich unterstützen, indem er die 12 Minuten seine Aufmerksamkeit bei Dir hat. Besonders in den 6 Minuten in denen Du bei ihm, an seinem Ort verweilst!

Zum Timing gibt es ein extra Artikel! Hier nur soviel! SETZTE DIR EINE ZEIT! Eine organisatorische Zeit, also eine Zeit, die auf der Uhr messbar ist, und setze sie so, dass Du die Aufmerksamkeit sicher halten kannst! Es macht nur halb soviel Spass, wenn sich die Aufmerksamkeit verzettelt und Du die Hälfte nachher vergessen hast!

Also kurz: Weniger und intensiv, ganz bei der Sache bringt viel mehr als ewig lange und am Schluss abgelenkt!

12 Minuten volle Konzentration/Aufmerksamkeit ist schon recht lang, des halb beginne mit 3-5 Minuten und steigere Dich dann..

Vorübung:

- Übe den gleichmässigen, schnellen Trommelschlag und die Absicht Dein Tier im Inneren Garten so stark zu empfinden, dass Du auf ihm reiten kannst, oder es einen Wagen zieht, in den Du Dich setzen kannst. (Z.B., wenn Du ein kleineres, zierliches Tier hast.) Oder lasse Dein Tier wachsen, dass Du Dich auf seinem Rücken sicher fühlst!

- Schwing Dich auf den Rücken Deines Tieres und reite einige Schritte mit ihm im Zimmer oder in der unmittelbaren Umgebung umher. 3 Minuten! Nicht länger.