



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Das Füttern der Dämonen

(Erinnerungshilfe um die Übung zuhause zu machen)

1) Den Dämon finden

Entscheide mit welchem Dämon du arbeiten möchtest

Wo im Körper spürst du diesen Dämon? Wie genau fühlt sich das an? Welche Farbe hat das Gefühl? Welche Körperteile sind davon noch betroffen? Temperatur? Beschaffenheit?

2) Den Dämon fragen

Setze dich dem Dämon gegenüber. Sieh ihn als lebendiges Wesen. Wie sieht er aus? Wie groß ist er? Haut? Augen? Geschlecht? Größe? Charakter? Gemütslage? Ausdruck?

Fragen an den Dämon

- Was willst du von mir?
- Was brauchst du von mir?
- Wie fühlst du dich, wenn du hast was du brauchst?

3) Der Dämon sein

Platz wechseln und als Dämon diese Fragen beantworten/eventuell aufschreiben

- Wie sieht das alles aus der Sicht des Dämons aus?
- Was ich von dir will ist.....
- Was ich von dir brauche ist.....
- Wenn ich das bekomme, dann fühle ich mich.....

4) Den Dämon füttern

Gib dem Dämon was er braucht. Zerfließe in den Nektar dessen, was er sich wünscht und gib ihm alles, soviel er will. Gib dich ganz hin, gib ganz auf. Löse deinen Körper auf in das Gefühl, das der Dämon haben wird, wenn er hat, was er braucht.

Füttere ihn bis er satt ist

Verwandelt sich der Dämon? Wie sieht er jetzt aus? Wie fühlt er sich jetzt an? Wie fühlst du dich?



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

5) Der Verbündete erscheint

Vielleicht erscheint jetzt der Verbündete

Wie sieht der aus? Größe, Farbe, Eigenschaften?

Fragen an den Verbündeten

- Wie wirst du mir helfen?
- Wie wirst du mich beschützen?
- Welches Versprechen kannst du mir geben?
- Wie kann ich zu dir Kontakt aufnehmen?

Platz tauchen und als Verbündeter diese Fragen beantworten

Nun einfach im Gewahrsein der veränderten Realität ruhen und diesen Zustand genießen