



Alice Haller-Berger

Übung: Dämonen-Füttern in 5 Schritten

Vorbereitung

Zwei Stühle vis à vis aufstellen, einer davon ist für dich selber bestimmt und auf dem anderen wird später visuell der Dämon platziert.

Der Abstand der Stühle soll einen Platzwechsel mit geschlossenen Augen gewährleisten.

Neun Atemzüge zum Entspannen

Der Atem findet jede physische Anspannung und lässt sie beim Ausatmen los.

Drei Atemzüge

In alle emotionalen Spannungen hinein atmen und auch diese loslassen.

Nochmals drei Atemzüge

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Schritt 1: Den Dämon finden

Du atmest in die mentalen Spannungen hinein und fühlst, wo im Körper Nervosität, Sorgen oder mentale Blockaden am deutlichsten werden und sie sich dadurch zu einem Thema verdichten lassen.

Als nächstes intensivierst du Körperempfindungen und verdichtest dadurch das Thema zu einem Dämon.

Du lässt ihn nun auf dem Stuhl gegenüber Gestalt annehmen.
Wie sieht dieser Dämon aus? Du betrachtest ihn genau in allen Einzelheiten, Aussehen, Haltung, seinen Blick und seine gefühlsmässige Stimmung.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Schritt 2: Den Dämon personifizieren und fragen, was er braucht

Das Gefühl weiter zur Gestalt werden lassen, Arme, Beine, Augen.
Bei unbelebtem Gegenstand, sich vorstellen wie er aussehen würde, wenn er ein lebendiges Wesen wäre.

Frage den Dämon jetzt:

Was willst du von mir?

Was brauchst du von mir?

Wie wirst du dich fühlen, wenn du bekommst was du brauchst?

Wenn deine Bedürfnisse befriedigt sind – wie fühlt sich das an?

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Mit geschlossenen Augen den Platz wechseln, in den Dämon einfühlen:

Schritt 3: Zum Dämon werden

Du erlebst dich kurze Zeit im Dämon, schlüpfst in seine Haut und aus der Sicht des Dämons beantwortest du folgende Fragen:

Was ich von dir will, ist...

Was ich von dir brauche, ist...

Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich...

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Platzwechsel auf deinen **ursprünglichen Platz** zurück:

Schritt 4: Den Dämon füttern

Du gewöhnst dich wieder an deinen ursprünglichen Platz, du schaust den Dämon an, schaust ihm in die Augen und stellst dich in der Vorstellung neben deinen Körper. Dein eigener Körper verwandelt sich nun in Nektar, der genau die Qualität des Gefühls besitzt, welches der Dämon hätte, wenn er bekäme, was er wirklich braucht.

Du lässt die Nahrung auf jede gewünschte Art und Weise zum Dämon fließen und fütterst ihn so lange, bis er vollkommen satt ist.

Wenn er unersättlich erscheint, stellst du dir vor, wie er ausschauen würde wenn er satt wäre.

Dem/der Verbündeten begegnen

Wenn ein Wesen an Stelle des Dämons erscheint, fragst du es, ob es dein/e Verbündete/r werden kann.

Wenn nicht, kannst du eine/n Verbündete/n einladen oder vom himmlischen Management eine/n anfordern.

Den/die Verbündete/n in allen Einzelheiten wahrnehmen: Farbe, Grösse, Augenausdruck.

Du stellst der/dem Verbündeten folgende Fragen:

Wie wirst du mir helfen?

Wie wirst du mich beschützen?

Welches Versprechen kannst du mir geben?

Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Platz wechseln zum/zur Verbündeten:

Du fühlst dich in den/die Verbündete/n ein und beantwortest als Verbündete/r obige Fragen:

Ich werde dir helfen, indem ich...
Ich werde dich beschützen, indem ich...
Ich verspreche dir, dass ich...
Du kannst mich herbei rufen, indem du...

Platz wechseln auf deinen **ursprünglichen Platz** zurück:

Du vergegenwärtigst dir Hilfe und Schutz, du stellst dir vor, wie du mit dem/der Verbündeten eins wirst.

Du löst dich mit dem/der Verbündeten zusammen in einem grossen leeren Raum auf.

Schritt 5: Im Gewahrsein ruhen

Jetzt im Zustand des gegenwärtigen Gewahrseins ruhen.

Den Geist ruhen lassen, lange darin verweilen, ohne den Raum auszufüllen, ohne etwas erreichen zu wollen, ohne so rasch wie möglich die Übung beenden zu wollen.

Zum Abschluss kannst du die positive Energie, die in dieser Übung entstanden ist, dem Wohle aller Lebewesen widmen.

Hilfreich ist es auch, die Erfahrungen aus den Übungen aufzuzeichnen, sozusagen ein Dämonen- und Verbündeten-Tagebuch zu führen, sie zu malen oder mit Ton zu transformieren.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Literatur

Text Hervorhebung Alice Haller aus dem Buch: Allione, T. (2009).
Den Dämonen Nahrung geben. München: Arkana

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch