

Eine Reise zu deinem inneren sicheren Ort

Wir machen nun zusammen eine kleine Reise, nämlich eine Übung zur Entspannung und inneren Sicherheit. Wir nehmen uns dazu ein paar ruhige Minuten Zeit, in denen du ganz entspannt sein kannst und niemand dich stört. Schliesse nun gerne deine Augen, wenn du möchtest, oder schaue auf einen bestimmten Punkt. Vielleicht spürst du, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Wie deine Füsse den Boden berühren oder wie deine Hände leicht kribbeln. Erlaube dir, für einen Moment ganz bei dir anzukommen. Spüre, wie du mit jedem Atemzug etwas ruhiger wirst. Lass deinen Kiefer locker und entspanne bewusst deine Schultern. Alles, was du wahrnimmst, ist in Ordnung. [...]

Ich lade dich ein, dir vorzustellen, dass du auf einer Wolke sitzt und zu einem Ort schwebst, an dem du dich richtig wohl, geborgen und sicher fühlst. Das kann ein Ort sein, den du schon einmal besucht hast. Vielleicht erinnerst du dich an einen besonderen Platz, den du magst und der dir ein gutes Gefühl gibt. Es kann auch ein Ort sein, den du dir ausdenkst und gestaltest – vielleicht hast du davon gelesen oder geträumt. In deiner Fantasie ist alles möglich. Falls du gerade keinen Ort findest, stelle dir einen ruhigen Raum oder ein sanftes Licht oder eine Farbe vor, die du magst.

Dieser Ort gehört nur dir und du darfst bestimmen, wie er aussieht. Vielleicht gibt es dort freundliche Wesen oder Tiere, die dir helfen oder Gesellschaft leisten. Lass dir Zeit, um diesen Ort in deiner Vorstellung zu finden.

Stell dir nun vor, wie du auf deiner Wolke zu diesem Ort schwebst. Ich zähle von 7 rückwärts und bei 1 landest du ganz sanft an deinem schönen Ort: 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Wenn du möchtest, suche dir ein bequemes Plätzchen an deinem Ort und erkunde ihn mit allen Sinnen: Was kannst du sehen? [...] Gibt es Geräusche? [...] Spürst du etwas auf deiner Haut? [...] Riechst du etwas? [...] Alles ist so, wie du es brauchst und du kannst jederzeit Dinge ändern, wenn sie nicht mehr so sind, wie du möchtest. [...]

Wenn dabei Gedanken oder Bilder kommen, die dir nicht gefallen, dann ist das überhaupt nicht schlimm. Stell dir einfach vor, dass sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Du kannst die Gedanken begrüßen, ihnen hallo sagen und sie wieder verabschieden.

Bleib noch einen Moment an deinem Ort. Nimm das gute Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit ganz bewusst wahr. Atme tief ein und noch tiefer aus. [...]

Wenn du dich an diesem Ort sicher fühlst, kannst du dir ein Zeichen ausdenken. Eine kleine Geste, die dich an diesen Ort erinnert. Vielleicht ein sanftes Berühren deines Handgelenks, eine Augenbewegung, ein tiefes Ein- und Ausatmen oder ein Wort, dass du dir in Gedanken sagst.

Nimm dir noch einen Moment Zeit an diesem Ort. [...]

Wenn du bereit bist, komm langsam zurück. Ich zähle von 5 bis 1:

5 – Du nimmst den Raum um dich wahr.

4 – Du spürst deinen Körper.

3 – Du bewegst sanft deine Finger und Zehen.

2 – Du atmest etwas tiefer ein und aus.

1 – Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und strecke dich, wenn du magst.

Wie geht es dir nun? Möchtest du etwas teilen?