

Der innere Wohlfühlort

Nehmen Sie sich etwa 15 Minuten Zeit, in denen Sie möglichst ungestört sind.

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Ihre Fußsohlen stehen fest auf dem Boden, Ihr Rücken berührt die Lehne, Ihre Hände ruhen auf Ihren Oberschenkeln. Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Mit jedem Atemzug nehmen Sie etwas Ruhe in Ihren Körper auf, werden Sie ruhiger und entspannter.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und suchen Sie Ihren persönlichen inneren Wohlfühlort auf. Dies kann ein Ort auf der Erde sein, eine Landschaft, ein angenehmer Raum, oder ein Ort, den Sie ganz neu in Ihrer Fantasie erschaffen.

Diesen Ort können nur Sie allein betreten, andere Menschen sollten keinen Zugang haben. Es kann sein, dass der Ort ganz nahe, oder dass er sehr weit entfernt ist. Sie können Fahrzeuge benutzen, um dorthin zu kommen, oder sogar magische Hilfsmittel.

Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie diesen Ort in sich, lassen sie in Ihrem Inneren Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen...

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie einen Ort gefunden haben, an dem Sie sich ganz sicher und geborgen fühlen, sehen Sie sich um: Ist alles was Sie sehen angenehm? Wenn es etwas geben sollte, das sich nicht gut anfühlt, verändern Sie es. Stellen Sie sich vor, Sie hätten „Zauberkräfte“ und könnten alles nach Ihrem Belieben gestalten. Verändern Sie Ihren Ort so lange, bis sich alles an diesem Ort positiv und angenehm anfühlt.

Wenn Sie diesen Ort erreicht haben, lassen Sie sich dort nieder und nehmen Sie ihn mit all Ihren Sinnen wahr.

Was sehen Sie? Wie ist das Licht an Ihrem sicheren Ort? Wie hell ist es? Machen Sie es heller oder dunkler, bis das Licht für Sie in Ordnung ist.

Welche Farben hat Ihr Ort? Vielleicht sind es sanfte Farbtöne, oder kräftig leuchtende Farben. Passen Sie das Farbschema an, dass es sich für Sie angenehm anfühlt.

Was können Sie hören? Ist alles, was Sie hören für Sie angenehm? Verändern Sie alle Geräusche, bis Sie nur noch von angenehmen umgeben sind.

Was spüren Sie auf der Haut? Wie ist die Temperatur an Ihrem Ort? Vielleicht ist es angenehm kühl und erfrischend, oder vielleicht wärmt die Sonne Ihre Haut.

Können Sie etwas riechen, oder vielleicht sogar etwas schmecken?

Stellen Sie nun fest, dass dieser Ort in Ihnen alles hat, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen: Ihr Körper fühlt sich wohl an, die Temperatur und das Licht sind genau richtig, Geruch und Geschmack stimmen. Lassen Sie alle Eindrücke Ihres Ortes noch einmal auf sich wirken.

Spüren Sie, wie die Kraft des Ortes auf Ihren Körper übergeht, mit jedem Atemzug fühlt sich ihr Körper wohliger, kräftiger und gesünder an. Spüren Sie welcher Teil Ihres Körpers sich am wärmsten anfühlt. Spüren Sie, welcher Teil Ihres Körpers sich am kräftigsten anfühlt. Nehmen Sie diese Gefühle einfach wahr.

Sehen Sie sich nun noch einmal an Ihrem Wohlfühlort um, nehmen Sie alle Sinneseindrücke noch einmal intensiv in sich auf. Was Sie sehen.... Was Sie hören... Was sie spüren... Was Sie riechen... Was Sie schmecken können.

Damit Sie in Zukunft leichter an Ihren Ort zurückkehren können, vereinbaren Sie mit sich selbst ein Zeichen, das Sie ganz schnell zu Ihrem Ort bringen wird. Dies kann ein Wort sein oder eine kleine Geste. Sprechen Sie dieses Wort nun aus, oder führen Sie diese Geste durch und denken Sie dabei noch einmal ganz intensiv an Ihren Ort und das Wohlgefühl, das er auslöst. Lassen Sie das angenehme Gefühl Ihres Ortes noch einmal durch Ihren ganzen Körper fließen.

Sie können nun langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt kehren. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Körper auf, strecken Sie sich und atmen Sie einige Male tief ein und aus.