

Mein innerer sicherer Ort

Finde mit dieser Übung einen inneren sicheren Ort für dich, an den du immer wieder zurück kehren kannst. Hier kannst du dich sicher und rundum wohl fühlen.

Nimm dir etwa 15 Minuten ungestörte Zeit, um einen inneren sicheren Ort für dich zu finden. Du kannst lernen, diesen Ort mit einer Geste so tief zu verankern, dass du jederzeit an ihn zurück kommen kannst.

Suche dir eine bequeme Position an einem ruhigen und ungestörten Platz.

Denke an einen Ort, an dem du dich rundum wohl und geborgen fühlst und stelle dir ein Bild von diesem Ort vor. Du musst den Ort noch nicht kennen, du musst noch nie dort gewesen sein.

Suche in deinem Inneren nach diesem Ort. Vielleicht taucht ein Bild vor deinen Augen auf, vielleicht ein Gefühl. Lasse alles da sein. Nimm alles wahr ohne zu bewerten. Vielleicht erfindest du einen ganz neuen Ort für dich.

Es kann sein, dass schlechte Orte auftauchen, an denen es dir nicht gut geht – gehe einfach weiter und schenke ihnen keine Aufmerksamkeit.

Denke daran, dass alles möglich ist auf der Suche nach deinem inneren sicheren Ort. Du kannst mit dem Schiff dorthin fahren oder zu ihm fliegen. Er kann auch unter Wasser sein oder in einem ganz anderen Universum. Du kannst sogar zaubern, um deinen inneren sicheren Ort zu erreichen.

Du hast die Kontrolle über diesen Ort und kannst ihn nach deinen Wünschen verändern. Nehme niemanden dorthin mit, dein innerer sicherer Ort gehört dir ganz alleine.

Wenn du ihn gefunden hast, überprüfe, ob du dich dort wohlfühlst. Ob du in Sicherheit bist und geborgen. Denke daran, dass du alles an deinem inneren sicheren Ort verändern kannst. Richte ihn dir so ein, dass es dir dort gut geht und du dich angekommen fühlst.

Spüre jetzt in dich hinein. Wie geht es dir hier? Wie geht es deinem Körper? Wie fühlt es sich an, an deinem inneren sicheren Ort zu sein?

Was fühlst du? Wie fühlt es sich an? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du auf deiner Haut? Wie verändern sich deine Muskeln? Was geschieht mit deiner Atmung?

Nimm dir Zeit, um alles wahrzunehmen. Spüre nach, wie es sich anfühlt, an deinem inneren sicheren Ort zu sein. Speichere all deine Sinneswahrnehmungen und Gefühle.

Wähle dann ein Zeichen für dich, das dir hilft, wann immer du möchtest, an diesen inneren sicheren Ort zu gelangen. Du kannst beispielsweise deine Hand zu einer Faust schließen, dich selbst umarmen oder dir die Hand geben. Präge dir die Geste gut ein und verbinde sie mit deinem inneren sicheren Ort. Du kannst, wann immer du möchtest, durch diese Geste wieder an deinen inneren sicheren Ort gelangen.

Spüre noch einmal wie es sich an diesem Ort anfühlt. Nehme dir die Zeit, die du brauchst.

Verlasse dann, wenn du bereit bist, deinen inneren sicheren Ort. Komme wieder zurück ins heute. Nehme ganz bewusst wahr, wo du Kontakt zur Welt hast – wo deine Füße den Boden berühren, wie du auf deinem Stuhl sitzt oder in deinem Bett liegst – und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt.