

Entspannungsübung

Schließe deine Augen und achte darauf, dass deine Zunge am Mundboden liegt. Der Mund ist geschlossen, ganz weich. Die Kopfhaut ist entspannt. Du spürst, dass du immer mehr loslassen kannst. Du gibst dein Körpergewicht an deine Unterlage ab. Du fühlst dich wohl und du achtest auf deine Atmung, du atmest ein und aus, den Rhythmus bestimmst du selbst.

Du liegst auf einer wunderschönen, grünen Wiese und über dir ist der blaue Himmel mit einigen kleinen weißen Wolken. Wenn jetzt Gedanken in dir auftauchen, legst du diesen Gedanken einfach auf diese kleinen weißen Wolken und lässt die Wolken dahinziehen. Jedes mal wenn ein Gedanke auftaucht, legst du ihn auf eine kleine weiße Wolke und lässt diese Wolke davonziehen. Du ruhst dich aus auf deiner grünen Wiese und spürst die Wärme der Sonne. Genieße diesen Zustand eine Weile, ganz für dich allein.

Wann immer du möchtest, kommst du langsam wieder zurück. Du spürst die Entspannung und die Kraft, die durch deinen Körper fließen, du spürst die Unterlage auf der du liegst(sitzt), du bewegst deine Arme und Beine, du streckst dich ein bisschen und öffnest langsam die Augen.

*Anmerkung: Diese Entspannungsübung ist übrigens wunderbar zum Einschlafen geeignet. Gerade, wenn uns die alltäglichen Sorgen so beschäftigen, dass wir schlecht einschlafen können oder wenn wir einen anstrengenden Tag hinter uns haben.
Ist hervorragend als sogenannter „Tagesabschluss“ geeignet und wir schlafen entspannter ein.*

Wohlfühlmeditation

Mit folgender Meditation kannst du aktuelle Angelegenheiten in deinem Leben bearbeiten. Wenn du bewusst etwas nicht siehst, kannst du etwas erfahren, was für dich wichtig ist.

Du gehst zu deinem Wohlfühlplatz draußen in der Natur. Dieser Platz ist an einem Wasser, es ist ein Fluss, oder das Meer, oder ein See, was dir gut gefällt. Du setzt dich am Ufer hin, du hast einen sehr bequemen angenehmen, weichen und geschützten Sitzplatz und du schaust auf das Wasser, wie es sich bewegt. Du weißt, das Wasser ist warm und ruhig. Du fühlst dich wohl an diesem Platz, du genießt es.

Nach einiger Zeit stehst du auf, gehst hin zu deinem Wasser und du siehst ein Boot, das auf dich wartet. Du steigst in dieses Boot und wie von ganz allein trägt dich dieses Boot und bringt dich zu einer Insel. Du kommst am Strand an, steigst aus und gehst am Strand entlang oder in das Innere der Insel. Hier wirst du wahrscheinlich verschiedenen Lebewesen begegnen: Menschen, Tieren oder Pflanzen. Grüße Sie und sag ihnen, dass du dich freust, sie zu sehen und dann frage: Was ist wichtig für mich, was möchtest du, das ich tue? Du wirst irgendeine Antwort erhalten, bedanke dich dafür und setze deinen Weg fort und nimm wahr, wer oder was dir begegnet.

Wann immer du willst gehst du wieder zurück zum Strand, wo das Boot auf dich wartet. Du steigst ein und das Boot bringt dich wieder zurück zu deinem Wohlfühlplatz. Du setzt dich hin, ruhst dich noch ein bisschen aus. Das hat dir jetzt sehr gut getan und du weißt, du kannst jederzeit hierher kommen. Du stehst auf und kommst wieder zurück. Du nimmst wahr, dass du hier in diesem Raum bist, du fühlst worauf du liegst, du streckst dich, und jetzt bewege dich wieder langsam und öffnest langsam die Augen.

Anmerkung: Notiere, wem du begegnest bist und was sie dir mitgeteilt haben. Gehe regelmäßig dorthin, denn mit dieser Übung hast du Zugang zu deinem Inneren. Wenn du jemanden nicht begegnen möchtest, weiche trotzdem nicht aus, denn diese Person hat dir etwas zu sagen.

