

10 Rückzugsort

Machen Sie es sich im Sitzen so bequem wie möglich. ... Wenn Sie mögen und es für Sie passt, können Sie für die folgende Übung die Augen sanft schließen. Wenn Ihnen das nicht angenehm ist, dann lenken Sie Ihren Blick auf einen Punkt im Raum. ... Wende Sie nun Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Atem zu und achten Sie auf die Bewegungen Ihres Körpers beim Atmen ... Spüren Sie, wie Ihr Atem durch die Nase einströmt und durch die Nase wieder ausströmt.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an einem ruhigen Ort, einem persönlichen Ort, an den Sie sich gerne zurückziehen, von dem aus Sie die Natur und den Himmel gut betrachten können. Dieser Ort gehört Ihnen ganz allein. Es könnte eine gemütliche Hütte im Wald, ein ruhiger Strand oder jeder Ort sein, der Ihnen Frieden und Ruhe oder ein entspanntes Gefühl bringt. Wohin Ihr Auge blickt, sehen Sie nur für Sie angenehme Natur, der Himmel ist leicht bewölkt und die Sonne scheint Ihnen warm ins Gesicht. Umgeben Sie sich mit den Bildern, Geräuschen und Empfindungen, die Sie am meisten beruhigen und sicher fühlen lassen.

Stellen Sie sich vor, eine schützende Barriere oder ein schimmerndes Energiefeld umgibt Ihren Rückzugsort. Diese Barriere ist undurchdringlich und stellt sicher, dass nichts Unerwünschtes in Ihren Raum kommen kann.

Während Sie weiter entspannen, beobachten Sie, wie Wolken am Himmel über Ihrem Rückzugsort vorbeiziehen. Lassen Sie Ihren Blick weiterhin über den Himmel wandern: Er ist leuchtend blau und ein paar Wolken ziehen darüber hinweg. Jede Wolke steht für einen Gedanken oder eine belastende Situation. Einige Wolken sind klein und flauschig. Andere sind größer und dunkler.

Beobachten Sie, wie sich diese Wolken unabhängig von Ihnen bewegen. Die Wolken können kommen und gehen, wie es Ihnen gefällt. Denken Sie daran, Sie haben die vollständige Kontrolle darüber, ob Sie diese Wolken in Ihr Refugium lassen oder nicht. Das sind nur Gedanken, die Ihnen nichts anhaben können, Sie sind in Ihrem geschützten Rückzugsort, von dem aus Sie in Ruhe und Entspannung beobachten können.

Beobachten Sie nun Ihre Wolken, während Sie in den Himmel blicken. Manchmal braucht man vielleicht eine Weile, bis man einzelne Gedanken oder eine belastende Situation erkennt – geben Sie sich Zeit.

Lassen Sie die Wolken am Himmel vorbeiziehen. Manche gleiten langsam über den Himmel, andere huschen schnell vorbei. Vielleicht können Sie sogar zusätzlich kräftig pusten oder der Wind frischt kurz auf, sodass manche Wolken auch schnell wieder weg sind. Manche verschwinden eventuell kurz und tauchen dann wieder auf. Wenn sich eine dunkle oder stürmische Wolke nähert, visualisieren Sie diese als weit entfernt, jenseits Ihrer Barriere. Sie können sie aus sicherer Entfernung beobachten, ohne dass die Wolke Sie beeinflusst.

Wenn eine unerwünschte Wolke versucht, Ihren Rückzugsort zu betreten, leiten Sie diese sanft zurück in den Himmel. Stellen Sie sich einen mentalen »Löschknopf«-Knopf vor, den Sie drücken können, um unerwünschte Gedanken-Wolken zu verwerfen.

Richten Sie Ihren Fokus nun auf die Sonne. Stellen Sie sich vor, wie ihre warmen, goldenen Strahlen Ihren Rückzugsort durchdringen. Jeder Strahl steht für einen positiven Gedanken, ein positives Gefühl oder eine angenehme Situation. Lassen Sie diese Strahlen Ihren Raum füllen und Ihnen Wärme und Trost bringen.

Während Sie sich im Sonnenlicht sonnen, beobachten Sie, wie Ihre negativen Gedanken zu verschwinden beginnen. Die Wolken werden kleiner und weniger, während die Sonnenstrahlen stärker werden. Geben Sie sich Zeit und lassen Sie die Sonnenstrahlen Ihren Körper durchfluten, bis eine angenehme, wohlige Wärme entsteht.

Beenden Sie jetzt allmählich die Übung, verlassen Sie den Rückzugsort und kommen Sie mit jedem Atemzug immer mehr in den Raum... ins Hier und Jetzt... zurück. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam Ihre Augen, dehnen und strecken Sie sich und kehren Sie in den gegenwärtigen Moment zurück.

Text in einfacher Sprache (Höflichkeitsanrede):

Machen Sie es sich im Sitzen so bequem wie möglich. Wenn Sie möchten und es sich gut anfühlt, können Sie die Augen zumachen. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie einfach einen Punkt im Raum suchen. Auf diesen Punkt schauen Sie nun.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem. Wie bewegt sich der Oberkörper beim Ein- und Ausatmen? Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase hereinströmt und wieder hinausgeht.

Stellen Sie sich vor, Sie sind an einem ruhigen Ort. Das ist Ihr ganz persönlicher Rückzugsort. Von diesem Ort aus sehen Sie die Natur und den Himmel. Dieser Ort gehört nur Ihnen. Vielleicht ist es eine gemütliche Hütte im Wald, ein friedlicher Strand oder ein anderer Ort. Dieser Ort schenkt Ihnen Ruhe und ein entspanntes Gefühl. Sie sehen überall nur angenehme Natur. Der Himmel ist leicht bewölkt, und die Sonne wärmt angenehm Ihr Gesicht. Umgeben Sie sich mit den Bildern, die Sie beruhigen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben. Umgeben Sie sich mit den Geräuschen, die Sie beruhigen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben. Umgeben Sie sich mit den Gefühlen, die Sie beruhigen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben.

Stellen Sie sich vor, eine schützende Hülle umgibt Ihren Rückzugsort. Diese Hülle ist stark und lässt nichts Unerwünschtes in Ihren Bereich. Die Hülle kann auch ein sanftes Energiefeld sein. Auch dieses Energiefeld lässt nichts Unerwünschtes in Ihren Bereich.

Entspannen Sie sich weiter. Beobachten Sie, wie Wolken am Himmel an Ihrem Ort vorbeiziehen. Der Himmel ist leuchtend blau, und ein paar Wolken ziehen langsam vorüber. Jede Wolke steht für einen Gedanken oder eine Situation, die Sie vielleicht gerade beschäftigt. Manche Wolken sind klein und weich. Manche Wolken sind größer und dunkler.

Beobachten Sie, wie diese Wolken sich ganz von selbst bewegen. Die Wolken können kommen, wie sie möchten. Die Wolken können gehen, wie sie möchten. Sie können die Wolken in Ihren geschützten Ort hereinlassen. Sie können die Wolken auch aus Ihrem geschützten Ort aussperren. Sie entscheiden das. Es sind nur Gedanken, und die Gedanken können Ihnen nichts anhaben. Sie sind sicher an Ihrem Rückzugsort, sie können alles in Ruhe beobachten.

Blicken Sie zum Himmel, schauen Sie sich Ihre Wolken an. Manchmal dauert es einen Moment, bis man einen bestimmten Gedanken oder eine Situation erkennt – geben Sie sich hierfür Zeit.

Lassen Sie die Wolken einfach am Himmel vorbeiziehen. Manche Wolken wehen langsam vorbei, andere Wolken wehen ganz schnell vorbei. Vielleicht können Sie sogar kräftig anblasen, damit sie noch schneller vorbeiziehen. Oder stellen Sie sich vor, der Wind wird stärker und manche Wolken verschwinden noch schneller. Manchmal sind Wolken kurz weg, und dann

kommen sie wieder. Wenn eine dunkle oder stürmische Wolke näherkommt, stellen Sie sich vor, dass sie weit entfernt ist, außerhalb der schützenden Hülle. Sie können die dunkle Wolke aus sicherer Entfernung betrachten, sie hat keine Wirkung auf Sie.

Wenn eine unerwünschte Wolke versucht, in Ihren Rückzugsort zu gelangen, lenken Sie die Wolke zurück in den Himmel. Stellen Sie sich einen »Löschen«-Knopf vor. Mit dem »Löschen«-Knopf können Sie störende Gedanken-Wolken einfach wegschieben.

Richten Sie Ihren Blick jetzt auf die Sonne. Stellen Sie sich vor, wie ihre warmen, goldenen Strahlen Ihren Rückzugsort durchdringen. Jeder einzelne Strahl steht für einen positiven Gedanken, ein gutes Gefühl oder eine angenehme Situation. Lassen Sie diese Strahlen Ihren Raum ausfüllen. Diese Strahlen schenken Ihnen Wärme und Trost.

Während Sie das Sonnenlicht genießen, verschwinden die negativen Gedanken langsam. Die Wolken werden kleiner und weniger. Die Sonnenstrahlen werden immer stärker. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie die Sonnenstrahlen Ihren Körper ganz durchfluten, bis Sie eine angenehme, wohltuende Wärme spüren.

Beenden Sie die Übung jetzt langsam. Verlassen Sie Ihren Rückzugsort und kommen Sie mit jedem Atemzug mehr und mehr zurück in den Raum. Kommen Sie mit jedem Atemzug mehr und mehr zurück ins Hier und Jetzt. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam Ihre Augen. Dehnen und strecken Sie sich und kehren Sie ganz in den gegenwärtigen Moment zurück.

Text in einfacher Sprache (Anrede per Du):

Mache es dir im Sitzen so bequem wie möglich. Wenn du möchtest und es sich gut anfühlt, kannst du die Augen zumachen. Wenn es für dich angenehmer ist, kannst du einfach einen Punkt im Raum suchen. Auf diesen Punkt schaust du nun.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Atem. Wie bewegt sich der Oberkörper beim Ein- und Ausatmen? Spüre, wie die Luft durch deine Nase hereinströmt und wieder hinausgeht.

Stelle dir vor, du bist an einem ruhigen Ort. Das ist dein ganz persönlicher Rückzugsort. Von diesem Ort aus siehst du die Natur und den Himmel. Dieser Ort gehört nur dir. Vielleicht ist es eine gemütliche Hütte im Wald, ein friedlicher Strand oder ein anderer Ort. Dieser Ort schenkt dir Ruhe und ein entspanntes Gefühl. Du siehst überall nur angenehme Natur. Der Himmel ist leicht bewölkt, und die Sonne wärmt angenehm dein Gesicht. Umgib dich mit den Bildern, die dich beruhigen und dir ein Gefühl von Sicherheit geben. Umgib dich mit den Geräuschen, die dich beruhigen und dir ein Gefühl von Sicherheit geben. Umgib dich mit den Gefühlen, die dich beruhigen und dir ein Gefühl von Sicherheit geben.

Stelle dir vor, eine schützende Hülle umgibt deinen Rückzugsort. Diese Hülle ist stark und lässt nichts Unerwünschtes in deinen Bereich. Die Hülle kann auch ein sanftes Energiefeld sein. Auch dieses Energiefeld lässt nichts Unerwünschtes in deinen Bereich.

Entspanne dich weiter. Beobachte, wie Wolken am Himmel an deinem Ort vorbeiziehen. Der Himmel ist leuchtend blau, und ein paar Wolken ziehen langsam vorüber. Jede Wolke steht für einen Gedanken oder eine Situation, die dich vielleicht gerade beschäftigt. Manche Wolken sind klein und weich. Manche Wolken sind größer und dunkler.

Beobachte, wie diese Wolken sich ganz von selbst bewegen. Die Wolken können kommen, wie sie möchten. Die Wolken können gehen, wie sie möchten. Du kannst die Wolken in deinen geschützten Ort hereinlassen. Du kannst die Wolken auch aus deinem geschützten Ort aussperren. Du entscheidest das. Es sind nur Gedanken, und die Gedanken können dir nichts anhaben. Du bist sicher an deinem Rückzugsort, du kannst alles in Ruhe beobachten.

Blicke zum Himmel, schaue dir deine Wolken an. Manchmal dauert es einen Moment, bis man einen bestimmten Gedanken oder eine Situation erkennt – gib dir hierfür Zeit.

Lasse die Wolken einfach am Himmel vorbeiziehen. Manche Wolken wehen langsam vorbei, andere Wolken wehen ganz schnell vorbei. Vielleicht kannst du sie sogar kräftig anblasen, damit sie noch schneller vorbeiziehen. Oder stelle dir vor, der Wind wird stärker und manche Wolken verschwinden noch schneller. Manchmal sind Wolken kurz weg, und dann kommen

sie wieder. Wenn eine dunkle oder stürmische Wolke näherkommt, stelle dir vor, dass sie weit entfernt ist, außerhalb der schützenden Hülle. Du kannst die dunkle Wolke aus sicherer Entfernung betrachten, sie hat keine Wirkung auf dich.

Wenn eine unerwünschte Wolke versucht, in deinen Rückzugsort zu gelangen, lenke die Wolke zurück in den Himmel. Stelle dir einen »Lösch«-Knopf vor. Mit dem »Lösch«-Knopf kannst du störende Gedanken-Wolken einfach wegschieben.

Richte deinen Blick jetzt auf die Sonne. Stelle dir vor, wie ihre warmen, goldenen Strahlen deinen Rückzugsort durchdringen. Jeder einzelne Strahl steht für einen positiven Gedanken, ein gutes Gefühl oder eine angenehme Situation. Lasse diese Strahlen deinen Raum ausfüllen. Diese Strahlen schenken dir Wärme und Trost.

Während du das Sonnenlicht genießt, verschwinden die negativen Gedanken langsam. Die Wolken werden kleiner und weniger. Die Sonnenstrahlen werden immer stärker. Nimm dir Zeit und lasse die Sonnenstrahlen deinen Körper ganz durchfluten, bis du eine angenehme, wohltuende Wärme spürst.

Beende die Übung jetzt langsam. Verlasse deinen Rückzugsort und komm mit jedem Atemzug mehr und mehr zurück in den Raum. Komm mit jedem Atemzug mehr und mehr zurück ins Hier und Jetzt. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen. Dehne und strecke dich und kehre ganz in den gegenwärtigen Moment zurück.