

## Indikation

Diese Übung dient zur **imaginativen Abschwächung von Unruhezuständen und zum Aufbau von Stärke- und Schutzempfinden**. Die Übung kann nach Belieben ausgeschmückt und so verlängert werden. Hier eine kurze Version.

## Instruktion

„Setzen Sie sich entspannt hin. ... Visualisieren Sie über Ihrem Kopf einen Lichtkreis in Ihrer Lieblingsfarbe. ...

Der Lichtkreis wird größer und kräftiger. ... Dieser wunderschöne Lichtkreis wandert nun langsam und stetig nach unten. ... Dabei zieht er eine Schutzhülle um Sie herum. Er wandert über Ihren Kopf, ... Ihren Oberkörper, ... Ihre Beine, ... bis runter zu den Füßen. Sie sind nun ganz umhüllt von einer Schutzhülle aus Licht. Die Hülle hält das Negative ab, Sie sind geschützt. ... Nehmen Sie sich noch einen Augenblick Zeit für das Gefühl von Geborgenheit, das so aufkommen kann. ... Nehmen Sie das angenehme Gefühl des Geschütztseins gleich mit. Wenn Sie so weit sind, kommen Sie mit der Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in diesen Raum. ...“