

Atem mit Imagination

Setz dich aufrecht hin und bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass den Atem dann in seinem natürlichen Rhythmus weiter fließen.

Überleg nun, ob dir im Moment etwas fehlt. Benötigst du vielleicht Ruhe oder Kraft? Brauchst Freude oder Mut?

Wenn du sicher weißt, was dir gerade am meisten guttun würde, stell dir vor, wie du es mit jedem Atemzug einatmest. Spüre, wie es durch die Nase oder den Mund in dich hineinfließt und dich vollkommen ausfüllt. Es durchdringt dich und lässt dich erstrahlen.

Meine Oase

Setz dich aufrecht hin und stelle dich darauf ein, dass du dich nun entspannen wirst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Lass den Atem dann in seinem natürlichen Rhythmus weiter fließen.

Erinnere dich an einen Ort oder eine Situation, in der du dich sehr wohl und unbeschwert gefühlt hast. Dies kann ein Ort in der Natur, im Urlaub oder in deinem Zuhause sein.

Führe dir diesen Ort mit all seinen Facetten vor Augen. Stelle dir neben der Umgebung auch Gerüche und Geräusche vor. Spüre, welche Gefühle du mit diesem Ort verbindest und vertiefe sie mit jedem Atemzug. Dies ist deine ganz persönliche Oase, die du jederzeit aufsuchen kannst.