

Innere Bilder

Achtsamkeit

ZEITBEDARF: etwa 10 Minuten.

Visualisierung eines inneren Bildes – (z.B. zu Kraft, Stärke und/oder Energie)

ANLEITUNG

Nimm Dir nun einen Moment Zeit für Dich. Nimm Dir Zeit Dich zu stärken, Dir ein wenig Ruhe zu gönnen. Achte auf Deine Körperhaltung, wie Du sitzt oder liegst.

Nimm Dich und Deinen Körper bewusst wahr. Atme ganz bewusst und tief ein, halte den Atem für einen kurzen Moment und lasse Deinen Aus-Atem frei fließen, ganz ohne Anstrengung.

Nun lasse vor Deinem inneren Auge, in Deiner Vorstellung ein Bild erscheinen, das für Dich Kraft (Energie, Stärke) ausdrückt.

Du kannst Dich auch für ein anderes Bild entscheiden, z.B. Energie oder Stärke. Nimm da, was sich für Dich – jetzt im Moment zeigt, das was sich richtig anfühlt.

Verweile nun bei diesem persönlichen Bild der Kraft, Stärke oder Energie und bade Dich darin. Saug es mit jeder Faser Deines Körpers auf und ... nach und nach ... ganz allmählich ... fühle Dich vollständig durchdrungen von diesem Bild. So als ob jetzt jede Faser Deines Körpers von dieser Energie (Kraft oder Stärke) angefüllt ist. (1-2 Minuten).

Komme nun zurück in diesem Raum. Lasse das Bild wieder zurücktreten. Komme mit Deinen Gedanken hier an und dann spüre Deinen Körper, nimm Deinen Atem wahr, wie er ein und ausströmt.

Noch 1 oder 2 tiefe Atemzüge und Du bist wieder ganz im „Hier und Jetzt“.