



ARBEITSBLATT – AUFGABE 4D

Die Reise zur schönen Erinnerung

Ich lade dich auf eine Gedankenreise ein, auf die du dich jedes Mal begeben kannst, wenn du dich traurig, nostalgisch oder entmutigt fühlst. Du denkst zurück an ein schönes Erlebnis. Dadurch kannst du dir selbst wieder Energie einflößen, die schon in dir drinsteckt...

1. Mach es dir auf einem Stuhl bequem, richte deinen Rücken auf, um nicht krumm dazusitzen. Du kannst die Augen schließen, um ruhiger zu werden, oder einen Punkt auf dem Boden anschauen, mit halbgeschlossenen Augen.
2. Fang damit an, dich auf deine Atmung zu konzentrieren. Atme ganz normal ein, indem du in die Lunge und den Bauch einatmest. Atme langsam aus. Du kannst eine Hand auf deinen Bauch legen, wenn du möchtest, um deine Atmung zu spüren. Atme einige Male ein und aus.
3. Wie fühlst du dich? Nimm deine Gefühle so an, wie du sie momentan erlebst. Es ist normal, sich manchmal traurig zu fühlen. Oder müde. Oder entmutigt. Das ist Teil des Lebens. Sei lieb und sanft zu dir, wenn du wenig Energie hast. Du brauchst nun Geborgenheit...
4. Stell dir jetzt vor, dass du auf einer Wolke liegst. Sie ist so sanft und weich wie Watte. Du fühlst dich sehr wohl... Und diese Wolke wird dich auf eine Reise mitnehmen.
5. Ich lade dich nun ein, dich an einen schönen Moment zurückzuerinnern, den du vor kurzer Zeit erlebt hast und den du wertgeschätzt hast. Das kann zum Beispiel ein Moment mit deiner Familie gewesen sein, bei einer Fete oder einer Geburtstagsfeier. Es kann auch einfach eine Erinnerung an die letzten Ferien oder das letzte Wochenende sein. Es kann auch einfach ein kleiner Moment sein, eine Umarmung mit jemandem, den du gerne magst, ein Lächeln, ein leckeres Essen...
6. Verwende all deine Sinne, um dich an diesen Moment zu erinnern. Sieh wieder den Ort vor dir, an dem sich der schöne Moment abspielt. An diesem Ort fühlst du dich wohl. Ist es heiß? Oder kalt? Atme die Luft durch die Nase ein. Erinnerst du dich an die Gerüche, die dich umgeben haben? Liegt dir sofort ein Geschmack im Mund? Erinnerst du dich an die Geräusche um dich herum? Hör sie, wenn du kannst, noch einmal... Und was hast du dabei empfunden? Denk daran, was du gefühlt hast, um es noch einmal zu fühlen...
7. Denk an die Menschen, die dort waren, vor allem die, die du gern hast... Es hat dich in dem Moment gefreut, dass sie da waren. Erinnerst du dich daran? Siehst du, wie sie lächeln? Hörst du sie lachen? Vielleicht warst du auch allein, das kann auch sehr schön sein.
8. Und von dort oben, von deiner Wolke, auf der du dich gemütlich eingerichtet hast, erlebst du diesen Moment noch einmal... Wenn du willst, kannst du lächeln. Spüre, wie dir ganz warm ums Herz wird! Das ist wie ein Wärmeball, den du in dir haben darfst.
9. Wie fühlst du dich am Ende dieser Reise? Achte auf alles, was in deinem Körper passiert, atme noch ein bisschen ein und aus und behalte dein Lächeln und deinen Wärmeball in dir.
10. Die Übung neigt sich dem Ende zu. Du kannst langsam deine Augen wieder öffnen und dich räkeln, zuerst den einen Arm und dann den anderen. Jetzt bist du wieder bereit dazu, weiterzumachen...