

Übung: „SICHERER ORT“

Setzen Sie sich bequem und möglichst entspannt auf eine Stuhl oder legen Sie sich bequem auf Ihr Bett. Wenn es Ihnen hilft, sich zu beruhigen, beginnen Sie mit einer Atem- oder auch Entspannungstechnik.

Stellen Sie sich in Ihrer Phantasie einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen. Versetzen Sie sich innerlich an diesen Ort. Spüren Sie die Luft, die sich dort bewegt, nehmen Sie die Gerüche wahr, freuen Sie sich an den Farben und genießen Sie einen angenehmen Geschmack. Finden Sie einen Namen für diesen Platz. Geben Sie Ihrer Freude über den angenehmen Ort durch ein Lächeln Ausdruck.

Wenn Sie an Ihrem sicheren Ort angekommen sind, können Sie diesen noch weiter umgestalten. Was brauchen Sie, um ihn noch besser gegen störende Einflüsse abzusichern? Sie können z.B. eine Höhle oder ein Haus bauen, die Landschaft und auch das Wetter verändern.

Verbleiben Sie nun, solange Sie möchten und es ihnen angenehm ist, an Ihrem sicheren Ort. Erst wenn Sie sich lange genug erfrischt und ausgeruht haben, geben Sie sich das Zeichen zum „Aufwachen“. Lassen Sie sich aber Zeit damit. Achten Sie auf Ihren Rhythmus und kehren Sie langsam wieder in Ihr Wachbewusstsein zurück.

EMPFOHLENE ANWENDUNG: Als Prävention vor Überflutung mit negativen Gefühlen; vorbeugend oder ausgleichend bei auftauchender innerer Unruhe und zunehmender Angst.

VORRAUSSETZUNG: Die realen äußeren Bedingungen müssen sicher sein.