

ANLEITUNG - SICHERER ORT

Schließe sanft deine Augen.
Atme einmal tief ein durch die Nase...
und lösend aus durch den Mund.
Noch einmal tief ein... und vollständig aus.

Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an.
Hier. Jetzt.

Spüre, wie dein Körper den Boden oder den Stuhl berührt.
Nimm das Gewicht deines Körpers wahr.
Lass dich tragen.
Nichts musst du halten.

Und während du weiter ruhig atmest,
lade dich ein, innerlich einen Ort entstehen zu lassen –
einen Ort, an dem du dich sicher, geborgen
und vollkommen wohl fühlst.

Dieser Ort kann real oder erfunden sein.
Vielleicht ist es ein Platz in der Natur,
ein Raum voller Licht,
oder ein stiller Platz in deinem Inneren.

Lass ihn in deiner Vorstellung entstehen –
Schritt für Schritt.

Wie sieht dieser Ort aus?

Welche Farben siehst du?

Wie ist das Licht dort – warm, sanft, klar?

Gibt es Geräusche?
Vielleicht das Rauschen von Blättern,
das Plätschern von Wasser,
oder einfach nur Stille.

Spüre den Boden an diesem Ort.

Wie fühlt er sich an unter deinen Füßen oder unter
deinem Körper?
Fest? Warm? Weich?

Nimm die Temperatur wahr, den Duft, die Atmosphäre.
Du bist dort ganz sicher.

Alles in dir darf loslassen.
Hier gibt es nichts zu tun.
Nur sein.

Wenn du magst, kannst du dir vorstellen,
dass sich an diesem Ort ein Licht um dich legt –
ein sanftes, schützendes Licht,
das dich wärmt, hält und beruhigt.

Atme dieses Licht ein –
und beim Ausatmen lass alles los,
was dich noch angespannt hält.

Vielleicht magst du innerlich sagen:
„Ich bin sicher.“
„Ich bin geschützt.“
„Ich darf zur Ruhe kommen.“

Bleib für ein paar Atemzüge einfach an diesem Ort.

Spüre, wie dein Atem ruhiger wird,
wie dein Herz sich entspannt,
wie dein ganzer Körper weich wird.

Und wisse:
Dieser Ort ist immer da.
In dir.

Du kannst ihn jederzeit betreten –
wann immer du Sicherheit, Ruhe oder Halt brauchst.

Wenn du bereit bist,
beginne langsam, den Atem zu vertiefen.

Spüre wieder den Raum, in dem du gerade bist.

Bewege sanft deine Hände, deine Füße.

Atme einmal tief ein –
und mit einem leisen Lächeln aus.

Dann öffne langsam deine Augen.
Willkommen zurück.
Du bist da.
Ganz.