

MODUL 3A - INNENWELTREISE ZUR INNEREN STÄRKE

Innenweltreise aus dem Buch "Reisen ins Land der Seele" von Sylvia Bieber

Ziel der Reise: Die eigene Kraft finden, Verankern von innerer Stärke und Mut

Dauer: ca. 35 Minuten

Hinweis: Im Hauptteil der Reise werden viele Fragen gestellt. Es ist wichtig, der Coachee genügend Zeit zu lassen, damit sie die Fragen für sich beantworten kann. Diese Reise sollte idealerweise im Sitzen durchgeführt werden, damit die Coachee während der Reise wirklich wach bleibt.

Du kannst es dir nun ganz bequem machen – kannst dich so zurechtrücken, dass es sich gut anfühlt, wie du hier so sitzt (oder liegst) – erlaube dir dabei, die Augen sanft zu schließen – sodass die Geräusche um dich herum intensiver wahrzunehmen sind – und dies dazu führen kann, dass du dich mehr und mehr auf den sanften Weg des Loslassens und des Entspannens einlässt – während du dabei meinen Worten folgst...

Meine Worte, die dich einladen, tiefer und tiefer zu atmen – mehr Sauerstoff einzuatmen, als du brauchst – und dabei die Bauchdecke hochzuwölben und zu spüren, wie sie sich senkt, beim Ausatmen...

Ein- und ausatmen, ein ständiges Heben und Senken, das sich vielleicht ein wenig anfühlt, als wenn du sanft auf einem Floß über kleine Wellenkämme schaukelst – und genau das stellst du dir nun vor: Du sitzt sicher auf einem Floß, dass auf einem Bach gleitet...

Und dieses Auf und Ab deines Atems, dieses sanfte Schaukeln kann und deine Vorstellungskraft können bewirken, dass du ein leises Plätschern hörst – ein kleines Gurgeln, das dich daran erinnern kann, wie angenehm es ist, getragen zu sein und sicher dahin zu gleiten...

Von einem lauen Wind begleitet, der sanft über deine Haut streicht – und dir liebliche Melodien zuträgt, die dich einlullen, bis du einen Zustand von Schwerelosigkeit und Hingabe erreichst – in dem du eintauchen kannst in die Welt deiner Bilder und Gefühle – tief hinein in die unendlichen Weiten des Seins – die dich auffordern, zu verweilen und einfach nur wahrzunehmen – und zuzulassen, dass dein Körper sich ausruht, während dein Geist hellwach bleibt und meiner Stimme folgt...

Meiner Stimme, die dich nun an deinen sicheren Platz geleitet – an einen Ort, an dem du dich wohl und behütet fühlen kannst – einfach ein Platz, der dir Schutz und Kraft bietet – wo du dich umschauen kannst – und bemerken wirst, was hier wichtig für dich ist – du siehst, was es hier zu sehen gibt – und noch während du so schaust, kannst du vielleicht auch Gerüche und Geräusche wahrnehmen – und erkennen, wohin dich dein Floß getragen hat – welche Landschaft dich umgibt und welche Tageszeit gerade ist – hier ist der Ort deiner vielfältigen Möglichkeiten...

Von hier aus beginnst du nun deine Reise, die dich wieder mit deiner ureigenen Kraft in Verbindung bringen wird, mit deiner Stärke und deinem Mut – lass dich überraschen, wie einfach es für dich ist, einzutauchen in eine Landschaft, die dich bezaubert mit ihrem Charme – oder mit ihrer Fremdartigkeit...

In dieser Landschaft wird es dir möglich sein, dich zu erinnern – dich zu erinnern, an die Person, die du wirklich bist... Du steigst ab von deinem Floß und folgst einfach dem Bachlauf – entgegen der Fließrichtung – der Bach, der sich wie durch Zauberei in dein Bewusstsein geschlängelt hat – so, dass das Plätschern des Wassers sich mit den Geräuschen der hier lebenden Tiere vermischt – vielleicht hörst du Vögel zwitschern oder Frösche quaken – vielleicht auch das Summen und Brummen von irgendwelchen Insekten – während du am Ufer entgegen der Fließrichtung des Bächleins entlangläufst – die angenehm sanfte Luft auf der Haut zu spüren – und ein leichter Wind ermöglicht es dir, den Geruch von feuchter Erde und Blumenduft in der Nase wahrzunehmen...

MODUL 3A - INNENWELTREISE ZUR INNEREN STÄRKE

Dies wiederum bewirkt, dass du deinen Körper in einer Art und Weise spüren kannst, die dir vielleicht etwas befremdlich ist – und indem du weiterläufst, begreifst du, dass du immer jünger wirst – dass dein Denken und Fühlen, dein Wahrnehmen und Beobachten sich verändern – kannst erfassen, dass du in deiner Vorstellung einer heiklen Situation begegnest, die dir möglicherweise bekannt vorkommen – Situationen, in denen du Kraft, Stärke und Mut brauchst...

Bleibe stehen, um deine Reaktionen auf diese Situation zu erforschen – wie kommst du mit den Begebenheiten klar? – Wie lenkst du dich vielleicht ab? Oder flüchtest du?...

Eventuell hast du auch Unterstützung und Beistand – kannst um Hilfe bitten oder wirst beraten – unter Umständen bist du verzweifelt und hilflos – fühlst dich ausgeliefert und machtlos – sieh hin, beobachte, ob es dir möglich ist, deine Kraft und Stärke zu leben – oder ob du dich als Opfer der Umstände fühlst...

Nimm jede Einzelheit wahr – höre, was gesprochen wird – sieh, was geschieht – und fühle, wie es dir dabei geht – und immer noch kann es geschehen, dass du jünger wirst und wieder eine Situation erleben magst, die deine Entschlossenheit, deine Ausdauer und deinen Mut erfordert – wie reagierst du nun? – Wie ist deine Herangehensweise? – Kannst du auf dein Potenzial zurückgreifen? – Ist es dir möglich, all das zu leben, was du vielleicht in dir verspürst?...

Wenn nicht – wie würdest du anders reagieren wollen? – Wie würdest du stattdessen handeln mögen? – Was würdest du gerne anderes sagen? – Erlaube dir, diese Situation mit allen Sinnen wahrzunehmen, um zu bemerken, ob du sie mit Kraft und Mut bewältigen kannst... (längere Pause)

Und wenn du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Landschaft richtest, bemerkst du: Sie ist plötzlich geprägt von heißem Klima und der Kargheit der Savanne – wo ein trockener Windhauch deine Kleidung flattern lassen kann – und der Horizont flirrt in der Hitze des Tages – es ist nicht wirklich wichtig, zu wissen, wie es dich in diese Gegend verschlagen hat – du kannst dich einfach deinen Impulsen überlassen, die dich dorthin führen werden, wo du jetzt sein sollst – denn ein Teil von dir weiß, wo deine Kraft und deine Stärke zu finden sind – wo du sie entdecken kannst, um dir zurückzuerobern, was zu dir gehört – dieser Teil von dir vermag dich unweigerlich dahin zu ziehen, wo du Kontakt aufnehmen kannst, um innerlich zu wachsen und dich zu stärken...

Auf deinem Weg dorthin kann es sein, dass dir Menschen oder Tiere begegnen, die dich begleiten oder dir aus dem Wege gehen – die Geräusche um dich herum sind dir möglicherweise fremd, vielleicht auch etwas unheimlich – doch immer schon hat es Menschen gegeben, die wie du neugierig und abenteuerlustig Neues erkundet haben, um Erfahrungen zu machen, die das Leben bereichern – und wo auch immer du dich gerade aufhalten magst, begegnet dir möglicherweise ein Löwe...

Schau ihn dir genau an – Wie sieht er aus? – Hat er dich bemerkt? – Wie verhält er sich? – Wo genau befindet er sich? – Ist er allein oder sind andere Tiere bei ihm? – Wie geht es dir bei der Begegnung? – Welche Impulse verspürst du?...

Möchtest du mit dem Löwen Kontakt aufnehmen? – Spüre nach, was jetzt das Richtige für dich ist – Wie verhält sich das Tier dir gegenüber? – Jeder Gedanke von dir kann dazu führen, dass sich die Situation verändert – schaue deshalb genau hin – bemerke, wie du Einfluss nimmst auf die Situation – wie deine Wahrnehmung das Geschöpf veranlasst, zu reagieren...

Es ist dir möglich, ihm zu zeigen, dass du hier bist – vielleicht hast du bisher noch nicht gewusst, dass du seine Bewegungen und Lebensweise mal erleben möchtest – und indem du diesem Wunsch nachgibst, kann es passieren, dass du ihm so nahe kommst, dass du ihn berühren möchtest...

MODUL 3A - INNENWELTREISE ZUR INNEREN STÄRKE

Wie verhält er sich dir gegenüber? – Hat er Angst oder du? – Brüllt er, oder flüchtet er? – Greift er dich an, oder erschreckt er dich? – Dir mag bewusst sein, dass es ein wildes Tier ist, doch gleichermaßen hat es auch andere Seiten – Welche Seiten zeigt es dir? – Sind es Seiten, die dich animieren, mit ihm eins werden zu wollen? – Dich mit seinem Wesen, mit seinem Sosein zu verbinden? – Immer mehr, immer besser – und vielleicht geschieht gerade jetzt dieses Einswerden, auf eine ganz besondere Art und Weise – die bewirken kann, dass du den Löwenkörper ganz bewusst wahrnimmst...

Du spürst seine Bewegungen wie deine eigenen – sodass du das Spiel der Muskeln und das Pochen des Herzens bemerken kannst – und auch die scharfe Sicht ist möglicherweise neu für dich – ist es dir möglich, auch ein neues Empfinden zu entdecken? – Spürst du vielleicht diese unbändige Durchsetzungskraft und die Klarheit, mit der du deine Kraft und wilde Energie einsetzen kannst? – Siehst und erlebst du die Natur möglicherweise mit Sinnen, die ungewohnt und neu für dich sind? – Sie mögen viel schärfer, viel intensiver sein, als die, die du gewohnt bist...

Beobachte, welchen Impulsen du nun nachgeben möchtest – und schau dich um - dort, wo du gerade bist – sodass du erkennen kannst, was du mit dieser Feuerenergie in dir bewältigen möchtest – und lass geschehen, was jetzt geschehen will – indem du sowohl Beobachter, als auch Akteur bist – lass all das passieren, was richtig und wichtig für dich ist – sodass deine Erkenntnisse bereichernd und erfüllend sein werden...

Wie immer du diese Reise bisher erlebt haben magst, und wo auch immer du gewesen bist und als was du dort warst, jetzt wird es dir möglich sein, dich in deiner Vorstellung und vor deinem inneren Auge wieder in eine menschliche Gestalt zurückzuverwandeln – und es ist nicht wichtig, auf welche Art und Weise all dies geschieht – und ob du dies bewusst oder unbewusst erlebst...

Denn die Weisheit deines Unbewussten wird ordnend eingreifen, und früher oder später - genau im richtigen Moment - wirst du dich erinnern – erinnern an deine Erlebnisse, an deine Kraft und Wildheit, deine Klarheit und deinen Mut – sodass du all diese Eigenschaften leben kannst – wenn du jetzt noch einmal eine der kritischen Situationen von Anfang an erlebst – denn wie durch Zauberhand hat es dich einfach wieder dahin geführt – und deshalb ist es dir möglich, deine neu gewonnenen Fähigkeiten gleich auszuprobieren...

Und lass dir dafür Zeit - Prüfe, wie deine Reaktionen sind – und spüre, wie es dir dabei geht – vielleicht hast du auch die Möglichkeit, zu hören, was nun gesprochen wird – indem du aus deiner Stärke heraus agierst und auftrittst – erlaube dir, diese Erlebnisse mitzunehmen ins Hier und Jetzt – in das du nun gleich wieder zurückkehren kannst – in dem Wissen, dass alles seinen Sinn, dass alles seine Zeit und dass alles seine Berechtigung hat – dieses Wissen nimm mit zurück – zurück an deinen sicheren Platz – von dem aus dich dein Floß zurückbringen kann ins Wachbewusstsein...

Zurück in dein Wachbewusstsein, wenn du dafür nun einfach kräftig ein- und ausatmest – um mit jedem Einatmen wacher und mit jedem Ausatmen frischer zu werden – einatmen - WACHHEIT - ausatmen - FRISCHE - sodass du diese Wachheit und Frische mit Bewegungen verbinden kannst – dich zu räkeln und zu strecken kannst – und dabei kannst du meine Stimme wieder lauter hören – und all das tun, von dem du weißt, dass es dich schnell und sicher in diesen Raum zurückbringt – wo du in deiner Geschwindigkeit die Augen öffnen – und wieder voll präsent sein kannst – jetzt!