



Die Kraft der Gedanken

Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Phantasiereisen fokussieren unsere Wahrnehmung auf etwas, was wir vor unserem geistigen Auge sehen oder mit anderen Sinnen erfassen. In unseren bewussten Vorstellungen kommen wir mit unserer eigenen Lebendigkeit in Berührung. Wir können uns durch Imaginationsübungen selbst stärken, neue Aspekte unserer Welt entdecken und Hoffnung schöpfen, dass wir Ähnliches bald wieder im Außen erleben können:

- Reise in eine Landschaft deiner Wahl, z.B. in einen Wald, und nehme um dich herum alles wahr, indem du zum Beispiel etwas aufhebst und ertastest, eine kleine Walderdbeere in den Mund nimmst und bewusst schmeckst, Geräusche bestimmten Tieren zuordnest oder/und die Gerüche intensiv aufnimmst. Wenn du in der Haltung des „Staunens“ deinen Spaziergang vollziehst, erhöht sich die Wertschätzung deiner Umwelt und du relativierst deine Situation, empfindest dich nicht mehr als Nabel der Welt, rückst deine Perspektive auf dich allein zurecht und schöpfst Kraft in der Natur.
- Reise zurück in der Zeit - und erinnere dich an einen liebevollen Austausch mit einer für dich besonderen Person. Versuche, dich an den Schauplatz, an Worte und Gesten zu erinnern und nimm das gute Gefühl tief in dir auf.
- Reise zurück in der Zeit - und erinnere dich an eine Handlung oder ein Erlebnis, bei dem du deine Stärke einsetzen konntest. Stelle dir die Situation genau vor: Wo war das, wer außer dir war anwesend, hast du einer Person oder dir selbst geholfen, brauchst du diese Stärke noch heute, etc...

- Reise an einen schönen Ort deiner Zukunft und sauge mit allen Sinnen verschiedene Eindrücke auf und freue dich darauf, dass du dies auch einmal real erleben wirst.