

Mein innerer Schutzraum

Eine Fantasiereise zu einem Ort, an dem du sicher, geborgen und stark bist.

Dein Gewinn: Schaffst dir einen inneren Rückzugsort, den du in herausfordernden Momenten jederzeit aufsuchen kannst.

Audiotext

1. Mach es dir bequem und schließe, wenn du magst, die Augen. Dein Atem fließt ganz von allein.
2. Stell dir vor, du gehst einen Weg entlang. Mit jedem Schritt wird es um dich herum ruhiger.
3. Vor dir öffnet sich ein Ort, der nur dir gehört. Vielleicht eine Bucht am Meer, eine Lichtung oder ein Raum.
4. Schau dich um: Welche Farben siehst du? Was hörst du? Wie riecht die Luft hier?
5. Spüre, wie sicher du hier bist. Nichts muss, alles darf. Dein Körper kann loslassen.
6. Gib deinem Ort ein Zeichen – eine Geste, etwa Daumen und Zeigefinger zusammen. So findest du jederzeit zurück.
7. Verabschiede dich für heute, geh den Weg zurück, atme tief ein und öffne langsam die Augen.

Im Alltag nutzen

1. Übe die Reise eine Woche lang täglich.
2. Danach reicht oft dein Zeichen, um den Ort innerlich zu spüren.

Meine Notizen
