

Ich möchte dich heute auf eine Reise einladen. Damit du aber auf die Reise gehen kannst, musst du ganz leise dabei sein und gut zuhören. Du wirst merken, dass du ganz alleine mit deiner Phantasie auf die Reise gehst. Du wirst feststellen, dass du plötzlich Bilder siehst. Du wirst bemerken, dass du dich an diesem Ort in deinen Gedanken befindest du wirst plötzlich Dinge riechen und hören. Das wunderbare an dieser Reise ist du musst in kein Auto, Zug oder Flugzeug steigen – Dafür musst du dich nur bequem hinlegen. Strecke deine Arme und Beine gemütlich aus und schliesse deine Augen.

Jetzt versucht du all deine Gedanken zu vergessen. Stell dir vor du bist müde aber du kannst nicht schlafen. Du bist ganz gespannt wo deine Reise hinführt. Wird es eine längere Reise wird es vielleicht ein Abenteuer oder ist es ein Ausflug? Du musst jetzt nicht mehr sprechen du musst nur noch der Geschichte zuhören. Ganz wichtig ist, dass deine Gedanken jetzt genau bei dir sein müssen.

Du liegst ganz ruhig auf dem Boden. Du spürst den Kopf wie er auf dem Boden liegt. Deine Arme liegen neben deinem Körper du spürst auch diese wie sie am Boden liegen. Du darfst auch deine Arme auf deinen Bauch legen. Deine Beine liegen entspannt auf dem Boden. Du bemerkst wie dein Atem fließt. Dein Bauch hebt sich bei jeder Einatmung und bei der Ausatmung zieht er sich wieder zurück. Du spürst wie deine Gedanken bei dir sind und nichts mehr um dich herum stört dich. Nun bist du bereit um deine Reise zu beginnen.

Stell dir vor, du kletterst mit auf deinen Baum in dein Baumhaus. Du sitzt auf dem Balkon / Terasse deines Baumhauses. Du siehst ganz weit von hier. Du hörst eine Amsel zwitschern. Du spürst wie ein lauer Sommerwind dein Gesicht sanft berührt. Du hörst wie die Blätter im Sommerwind leise rascheln. Plötzlich hörst du ein leises knacken. Du siehst ein Eichhörnchen das auf dem Ast gerade neben dir herumspringt. Du sitzt ganz still auf deinem Balkon/Terasse du beobachtest das Eichhörnchen wie es sich flink im Baum bewegt. Von weitem hörst du ein Flugzeug am Himmel und ein Hund der bellt. Plötzlich steigt dir ein Geruch in die Nase. Es riecht nach einem Feuer. Du hörst Kinderstimmen welche lachen und im Wald verstecken spielen. Du bemerkst das die Blätter von deinem Baum langsam grün werden und du siehst Blütenknospen die langsam zu blühen beginnen. Auf einer Blüte entdeckst du eine kleine Biene die gerade mit Ihrem Rüssel Nektar aus der Blüte saugt. Du hörst, wie die Biene mit leisem Brummen davon fliegt. Der bellende Hund kommt näher. Du siehst wie er auf der grünen Wiese umherspringt und so wie du auch froh bist, dass es wieder Frühling wird. Du spürst ein Gefühl von Zufriedenheit und genießt die Stille auf deinem Baumhaus. Das tolle daran ist, dass dich hier oben niemand findet und auch dein Versteck keiner kennt. Du machst es dir bequem in deinem Baumhaus müde von all den Eindrücken die du erlebt hast und schläfst ein.

Wenn du wieder aufwachst liegst du völlig entspannt auf dem Bett / Boden. Du bist völlig entspannt und spürst eine Ruhe in dir. Deine Augen bleiben noch einen Moment geschlossen. Du hörst gar nichts um dich herum du spürst deinen Atem der deinen Bauch hebt und wieder senkt. Du atmest 3 bis 4 mal langsam ein und aus bevor du deine Augen langsam öffnest. Das Licht blendet deine Augen. Gewöhne dich wieder an das Licht. Deine Augen wandern im Raum herum ohne das du dich bewegst. Geniesse den Moment der Ruhe und der Entspannung. Strecke langsam deine Arme aus, setze dich auf und finde dich im Raum wieder zurecht.