

7. Meditations-CDs: Liste der Titel

Die Titel 12 bis 23 im Text entsprechen den Titeln 1 bis 12 auf der CD 2

CD	Titel	Name	Modul
CD 1	1	Persönliche Werte erleben	1
CD 1	2	Den Traum neu entfachen	1
CD 1	3	Frieden erfahren durch Muskelentspannung und Atem	2
CD 1	4	Frieden durch inneres Stillwerden erleben	2
CD 1	5	Ein friedvoller Arbeitstag	2
CD 1	6	Ein „Friedens-Anker“	2
CD 1	7	Endlich ich selbst sein!	3
CD 1	8	S.O.S	3
CD 1	9	Auf positive Gedanken umschalten	3
CD 1	10	Meditation über Mitgefühl	4
CD 1	11	Ärger ausatmen	4
CD 2 (1)	12	Fest stehen wie ein Baum	4
CD 2 (2)	13	Vergebung	4
CD 2 (3)	14	Basiswerte für die Zusammenarbeit	5
CD 2 (4)	15	Ein kooperativer Arbeitsplatz	5
CD 2 (5)	16	Fürsorge annehmen	6
CD 2 (6)	17	Reinigende Farben	6
CD 2 (7)	18	Vier Jahreszeiten	6
CD 2 (8)	19	Wer bin ich?	6
CD 2 (9)	20	Inneres Heiligtum	7
CD 2 (10)	21	Meditation zur Heilung	7
CD 2 (11)	22	Eine einfache Meditationsübung	Teil 4
CD 2 (12)	23	Ausgiebige Muskelentspannung	Teil 5

Der Text zu jedem Meditationskommentar findet sich in den einzelnen Modulen oder in einem Teil gemäß obiger Tabelle, zusätzlich auch im Anhang.

Liste der CD-Kommentare

Hinweis: Alle Texte können wahlweise auch in der „Du“-Form verwendet werden.

Kommentar Nr. I Die Erfahrung des persönlichen Wertes

“Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen ... Lassen Sie die Füße auf dem Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Sie können Ihre Augen schließen oder geöffnet lassen, ganz wie Sie möchten. Richten Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und Ihren Atem ... Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ... Lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannungen los ... Wiederholen Sie das noch einmal ... und lassen Sie dann Ihren Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren ... Sie atmen sanft ein ... und sanft wieder aus.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit nach innen richten, bemerken Sie, wie Sie anfangen, sich zu entspannen ... Ihre Gedanken werden langsamer ..., Sie werden ruhig.

Lassen Sie jetzt ein Bild oder ein Gefühl Ihres tiefsten inneren Wertes in sich auftauchen. Konzentrieren Sie sich auf diesen Wert. Taucht vor Ihrem inneren Auge ein Bild, eine Farbe, ein Ton oder ein Satz auf, der mit diesem Wert verbunden ist? Nehmen Sie sich die Zeit, diese Erfahrung auch wirklich zu machen ... Wie fühlt es sich an, diesem Wert zu erfahren? (lange Pause)

Wählen Sie nun einen anderen Wert aus ... Versuchen Sie, ihn so tief wie möglich zu erfahren. Taucht auch diesmal ein Bild, eine Farbe, ein Ton oder ein Satz in Ihnen auf, der mit dieser Erfahrung verbunden ist? Wie fühlt es sich an, dieser Wert zu erfahren? (lange Pause)

Gehen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo zu einem dritten Wert ... Bekommen Sie ein Gefühl dafür, was es bedeutet, dieser Wert zu erfahren. (lange Pause)

Denken Sie jetzt noch einmal an diese drei Werte, lassen Sie nacheinander jeden einzelnen innerlich auftauchen und spüren Sie ihm nach.

Nehmen Sie dann nach und nach wieder Ihren Körper wahr ..., wie Sie hier im Raum auf diesem Stuhl sitzen ... Spüren Sie die Füße auf dem Boden ... Beginnen Sie Ihre Finger und Zehen zu bewegen ... und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen ... Strecken Sie sich, schütteln Sie sich ein bisschen, so dass Sie wieder ganz hier und ganz wach sind.“

Kommentar Nr. 2 Den Traum neu entfachen

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße am Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Vielleicht möchten Sie gern Ihre Augen schließen. Richten Sie sanft Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und Ihren Atem ... Nehmen Sie ganz bewusst Ihren Atem wahr und folgen Sie dem Fluss Ihres Atems. Nach einer Weile bemerken Sie vielleicht, wie Ihr Atem beginnt, ruhiger zu werden. Lassen Sie Ihren Körper sich entspannen.

Während Sie sich entspannen, stellen Sie sich eine große Seifenblase vor, die langsam neben Ihnen herunterschwebt. Die Blase hat eine Tür, und an der Tür gibt es ein Schild, auf dem steht: „Treten Sie ein, diese Seifenblase wird Sie an den Arbeitsplatz Ihrer Träume bringen.“

Treten Sie in die Blase ein ... Die Blase fängt an zu schweben ... Sie schwebt über das Gebäude hinweg und es beginnt eine Reise. Genießen Sie den Blick auf die Landschaft unter Ihnen ... Langsam erreicht die Blase nun den Arbeitsplatz Ihrer Träume und beginnt abzustiegen ... Nachdem die Blase sanft gelandet ist, sehen Sie das Gebäude – den Ort, an dem Sie arbeiten. Sie nehmen auch die Pflanzen davor und die Form des Gebäudes wahr ... Sie gehen langsam den Weg hinauf ... Nehmen Sie dabei wahr, wie Sie sich fühlen ...

Es ist noch früh am Morgen, und einige Kollegen kommen auch gerade an. Sie beobachten, was sie tun ... und wie sie miteinander umgehen. Sie betreten das Gebäude und nehmen den Ausdruck und die Gefühle Ihrer Kolleginnen wahr, während sie sich einen guten Morgen wünschen ... Sie beginnen den Tag damit, dass Sie sich einen Eindruck von der Einstellung verschaffen, mit der hier alle arbeiten. Sie gehen um das Gebäude herum, Sie sehen die Räume, die Farben und das Licht ... So würden Sie sich wünschen, dass es wirklich aussieht. Sie gehen nun an den Ort, an dem Sie normalerweise arbeiten, und beobachten die Veränderung und die Art und Weise, wie die Menschen sich verhalten ... Ihre Kolleginnen, Patienten und alle, die mit der Versorgung der Patienten zu tun haben ... Wie sieht das aus?... Wie fühlt sich die Atmosphäre an? ... Sie beobachten, wie die Menschen den Tag über miteinander und zusammen mit Ihnen arbeiten ... Was für ein Gefühl ist das an Ihrem Arbeitsplatz? Und wie fühlen Sie sich jetzt?

Malen Sie sich jetzt noch den Rest des Tages innerlich aus ... (Pause für 20 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich ... und treten wieder in die Seifenblase ein, die auf Sie wartet. Die Blase schwebt hoch über das Gebäude ... und bringt Sie wieder hierher zurück ...

Sie sind jetzt wieder hier und nehmen wahr, wie Sie hier auf dem Stuhl sitzen und die Seifenblase verschwindet ... Jetzt sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier in diesem Raum.“

Kommentar Nr. 3 Frieden erfahren durch Muskelentspannung und Atem

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Lassen Sie ihre Füße auf dem Boden und legen Sie ihre Hände locker in den Schoß, so dass Ihre Schultern sich entspannen können ... Fühlen Sie, wie die Sitzfläche des Stuhls sich anfühlt ... Halten Sie Ihr Rückgrat aufrecht und gerade – so als wenn Sie von einem Faden an Ihrem Kopf von der Schädeldecke her nach oben gezogen würden ...

Beginnen Sie damit wahrzunehmen, wie Ihr Körper sich jetzt anfühlt ... Fangen Sie damit an, Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Hand zu richten ... Ballen Sie Ihre Hand so fest Sie können zur Faust ... Halten Sie diese Spannung, indem Sie bis drei zählen, und lassen Sie dann wieder los ... Tun Sie nun dasselbe mit Ihrer linken Hand ... Spannen Sie sie fest an, zählen Sie bis drei und lassen Sie sie wieder locker ... Versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung anfühlt ... Wiederholen Sie das, indem Sie die rechte Hand anspannen und wieder loslassen ... Dann die linke Hand ... Jetzt spannen Sie den ganzen rechten Arm an und beugen Sie dazu den Ellbogen ... Halten Sie die Spannung und zählen Sie bis drei ... Dann lassen Sie wieder locker ... Tun Sie dasselbe auf der linken Seite ... Beugen Sie, spannen Sie an, zählen Sie bis drei und entspannen Sie wieder ... Vergleichen Sie, wie es sich anfühlt, wenn der Arm angespannt oder entspannt ist.

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den rechten Fuß ... Spannen Sie alle Muskeln an und zählen Sie bis drei ... Dann entspannen Sie sie wieder ... Lassen Sie die Muskeln entspannt ... Tun Sie dasselbe nun auf der linken Seite – anspannen, bis drei zählen und die Spannung halten ... und entspannen.

Nehmen Sie jetzt Ihr ganzes rechtes Bein wahr ... Spannen Sie alle Muskeln an, während Sie bis drei zählen ... Dann entspannen Sie sie wieder ... Tun Sie dasselbe mit dem linken Bein ... Spannen Sie an, zählen Sie bis drei und lassen wieder los ... Bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Ihre Arme und Beine sich jetzt anfühlen.

Tun Sie nun dasselbe mit Ihren Bauchmuskeln ... Spannen Sie sie an, ... zählen Sie bis drei und entspannen Sie sie dann wieder ... Danach heben Sie die Schultern an, spannen Sie sie fest an bis zu den Händen, ... halten Sie die Spannung bis drei und lassen Sie sie dann wieder los ... Wiederholen Sie das, indem Sie Ihre Schultern hochziehen und sich von der Schulter bis zu den Händen anspannen und diese Spannung ein bisschen länger, für fünf Sekunden, aufrechterhalten, wenn Sie können ... Lassen Sie die Spannung dann wieder los ... Fühlen Sie den Unterschied in Ihren Schultern, denn hier hält man gewöhnlich sehr viel Spannung fest.

Um zum Schluss Ihre Gesichtsmuskeln anzuspannen, schließen Sie Ihre Augen fest und beißen Sie die Zähne zusammen. Halten Sie die Spannung bis drei und entspannen Sie wieder ... Das Ganze noch einmal fester ... Zählen Sie dabei bis fünf ... und entspannen Sie wieder. Sitzen Sie für einige Augenblicke still und spüren Sie, wie Ihr Körper sich jetzt anfühlt.

(Machen Sie eine Minute Pause, bevor Sie weitermachen.)

Machen Sie es sich noch einmal auf Ihrem Stuhl bequem, mit Ihren Füßen am Boden. Beobachten Sie Ihren Atem ... Mit geschlossenem Mund können Sie wahrscheinlich spüren, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher ein- und ausströmt ... Beobachten Sie das einfach mit sanfter Aufmerksamkeit ... Der Atem hat seinen eigenen Rhythmus ... ein ... und aus ... Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Atem und entspannen Sie sich ... langsam ein ... und aus ... Ein entspannter Atem kommt aus dem Bauch ... Wenn Sie einatmen, hebt sich Ihre Bauchdecke langsam ..., und wenn Sie ausatmen, senkt sie sich langsam ... Sie können Ihre Hände auf Ihren Bauch legen um zu fühlen, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt ... Beobachten Sie Ihren Atem, ... aber versuchen Sie nichts zu forcieren ..., ein ... und aus ... in Ihren eigenen Tempo.

Wenn Sie ausatmen, können Sie alle Spannung loslassen ... Atmen Sie aus ... Lassen Sie die Spannung los ... und nun atmen Sie ein ... Sagen Sie zu sich selbst: „Ich atme Frieden ein“. Lassen Sie die Spannung hinaus ... Atmen Sie Frieden ein.

(Machen Sie eine Minute Pause.)

Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper hier auf dem Stuhl sitzt ... Fühlen Sie die Füße auf dem Boden ... Vertiefen Sie Ihren Atem ... Öffnen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo die Augen.“

Kommentar Nr. 4 Frieden durch inneres Stillwerden erfahren

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße am Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und auf Ihren Atem ... Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr und folgen Sie seinem Fluss. Beobachten Sie Ihren Atem ... Folgen Sie seinem langsamer werdenden Rhythmus ... Sie können Ihre Augen schließen oder Sie geöffnet lassen.

Ihre Gedanken wandern jetzt vielleicht umher ... Es kommen Erinnerungen an etwas Vergangenes ... oder Sorgen über die Zukunft. Lassen Sie alles vorbeiziehen ... Versuchen Sie jetzt nicht, etwas zu analysieren oder Probleme zu lösen ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen auf den Zwischenraum zwischen den Gedanken ... vor einem Gedanken, nach einem Gedanken oder jenseits von Gedanken – finden Sie die Stille und den Frieden, der da ist ...

Während Sie das tun, können Sie sich ganz ruhig sagen: Ich bemerke viele Gedanken und Gefühle, die in meinem Geist aufsteigen. Ich lenke diese Gedanken jetzt weg von den Dingen der äußeren Welt und richte sie auf friedvolle Inhalte. Alle anderen Gedanken oder Ideen lasse ich jetzt hinter mir ... Ich lasse sie gehen ... Schritt für Schritt verlangsamen sich meine Gedanken und ich spüre, dass in mir Frieden ist ... Ich denke jetzt ganz bewusst einmal den Gedanken: „Ich bin eine friedvolle Seele“.

Sobald ich diesen einfachen Gedanken denke, taucht das dazugehörige Gefühl auf ... und ich fühle mich von dieser Erfahrung des Friedens angezogen ..., auch wenn andere Gedanken kommen, die versuchen, mich abzulenken. Ich erkenne sie an und ich bin mir bewusst, was sie mir vielleicht über mich sagen können ... Ich akzeptiere sie ... aber ich halte sie nicht fest ... Ich erlaube ihnen zu kommen und nehme das Gefühl wahr, das sie in mir auslösen ... Dann kehre ich wieder zu dem einen Gedanken zurück: „Ich bin ein friedvolles Wesen“.

Wenn ich dabei bleibe und meine Gedanken immer langsamer werden, erfahre ich einen Zustand von Ruhe – von Stille – und von Frieden in meinem Geist. Ich werde geradezu absorbiert von dieser Erfahrung des Friedens in mir, ich realisiere, dass ich Frieden bin. Noch einmal richte ich meine Aufmerksamkeit auf diesen Gedanken und bleibe in der Erfahrung, solange ich kann ...

Jetzt kommen Sie in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück in diesen Raum und in diese Gruppe hier. Bewegen Sie sanft Ihre Hände und Füße.“

Kommentar Nr. 5 Ein friedvoller Arbeitstag

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und dann auf Ihre Gedanken. Denken Sie an eine Zeit, als Sie sich optimistisch und sicher fühlten. Eine Zeit, als Sie sich positiv und inspiriert gefühlt haben, als Sie glücklich und zufrieden waren. Bekommen Sie eine Wahrnehmung dafür, wie es sich anfühlt, mit sich in Frieden zu sein. Atmen Sie in diese Erfahrung hinein und stellen Sie sich dabei vor, dass sie in jede Zelle Ihres Körpers hineinströmt. Dieses Gefühl des Friedens ... von Gleichgewicht ... führt dazu, dass Sie sich stärker fühlen und mehr Selbstvertrauen haben. Sie fühlen sich in der Lage, mit größerer Leichtigkeit durch Situationen hindurchzugehen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine ganze Arbeitswoche haben, in der alles gut läuft. Egal welche Situation vor Ihnen auftaucht, es ist leicht für Sie, damit umzugehen. Sie fühlen sich die ganze Woche über mit sich in Frieden.

Jetzt stellen Sie sich einmal einen dieser Tage in dieser wunderbaren Woche vor und dass dieser Tag wirklich sehr gut läuft. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie am Morgen aufwachen? Wo sind Sie ...? Wie spät ist es ...? Welche Geräusche sind um Sie herum ...? Wie sieht die Umgebung aus ...? Was nehmen Sie um sich herum wahr ...?

Sie gehen zur Arbeit und alles läuft gut ... Was sehen Sie sich an diesem Morgen und am Nachmittag tun ...? Wie sehen und hören Sie Ihre Interaktionen mit anderen ...? Welche Worte benutzen Sie ...? Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Sie haben auch noch genug Zeit, etwas anderes zu tun ... Gehen Sie lieber spazieren, treffen Sie einen Freund oder sind Sie lieber mit sich allein ...? Wie wirkt sich das auf Ihre Gefühle aus ...?

Sehen Sie sich jetzt, wie Sie nach Hause gehen und sich wirklich gut fühlen ... Und Sie finden auch noch Zeit, um sich zu entspannen und zu reden ... Jetzt, wo das Ende dieses Tages naht, nehmen Sie sich die Zeit, noch einmal nachwirken zu lassen, wie sehr Sie den Tag genossen haben. Wenn Sie schlafen gehen – was ist dann Ihr letzter Gedanke?

Kommen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück in diesen Raum ... Bewegen Sie die Hände und Füße und nehmen Sie den Raum wahr, in dem Sie jetzt hier sind.“

Kommentar Nr. 6 Ein Friedensanker

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem. Lassen Sie Ihre Füße dabei parallel auf dem Boden und nicht überkreuz, und erlauben Sie es Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Sitzen Sie einen Moment lang in Stille ... Vielleicht nehmen Sie dabei Ihre Gedanken wahr ... Lassen Sie sie vorbeiziehen ... (10 Sekunden Pause)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf den Atem und beobachten Sie ihn. Ihr Atem hat seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes Muster ... Vielleicht bemerken Sie auch, wie er jetzt ruhiger wird. Beobachten Sie nun eine Minute lang das Ein- und Ausströmen des Atems ... Genießen Sie das Friedvolle daran ... (Pause für 30 Sekunden)

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Geist und beginnen, einmal darüber nachzudenken, was der Begriff ‚Frieden‘ für Sie bedeutet ... Sehen Sie innerlich das Wort ‚Frieden‘ und lassen Sie ein Bild, das für Sie einmal etwas sehr Friedvolles hatte, in sich aufsteigen; oder lassen Sie etwas auftauchen, das ein friedvolles Gefühl in Ihnen auslöst. Dieses Bild kann alles sein, was Ihnen gefällt: eine schöne Landschaft, eine beruhigend wirkende Person, ein bestimmter Ort oder ein Ereignis.

Es kann auch sein, dass mehr als ein Bild vor Ihnen auftaucht. Wählen Sie eins aus, das für Sie die Erfahrung von Ruhe und Stille am besten ausdrückt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit so lange darauf, bis es ganz deutlich ist. Vielleicht richten Sie Ihre Aufmerksamkeit lieber auf ein inneres Bild, das mit Geräuschen verbunden ist, zum Beispiel mit einer bestimmten Musik oder dem Brausen des Windes, der durch die Bäume bläst, oder mit den Wellen des Ozeans oder dem Rauschen eines Flusses.

Bleiben Sie eine Weile bei Ihrem Bild – bei dem, was Frieden oder Ruhe für Sie bedeutet. Beobachten Sie Ihr Bild und stellen Sie sich vor, dass Sie wirklich dort sind. Bleiben Sie dort ... Dieses Bild ist Ihr Anker. Ihr Ziel ist es, so lange bei diesem Bild zu bleiben wie Sie können. Wenn Gedanken an andere Situationen, Menschen oder Geschehnisse auftauchen, so lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zu diesem Bild zurück.

Wenn es Gedanken gibt, die sich aufdrängen und Sie nicht in Ruhe lassen, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder und wieder sanft, aber fest zurück zu Ihrem Bild. Wenn das für Sie schwierig wird, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn. Wenn Sie bereit sind, gehen Sie wieder zurück zu Ihrem Bild. Sogar hartnäckige und aufdringliche Gedanken werden nach und nach verschwinden. Bleiben Sie für die nächsten Augenblicke bei Ihrem Bild. (Pause für 10 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück in den jetzigen Augenblick hier in diese Umgebung. Bewegen Sie Ihre Hände und Füße und strecken Sie sich ein wenig.“

Kommentar Nr. 7 Endlich ich selbst sein!

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem, mit Ihren Füßen am Boden und den Händen in Ihrem Schoß. Lassen Sie Körper, Schultern und Gesicht sich jetzt lockern und entspannen.

Erlauben Sie es sich ruhig zu werden. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge an der frischen Luft, atmen Sie aus, lassen Sie alle Spannung und negativen Gedanken gehen. Mit jedem Einatmen stellen Sie sich nun vor, dass Sie sich mit positiven Gedanken und Gefühlen anfüllen ... Atmen Sie diese Positivität ein, spüren Sie den Atem bis hinauf zur Schädeldecke, dann atmen Sie aus ... Fühlen Sie, wie Ihr ganzer Körper sich entspannt ...

Nehmen Sie jetzt in Gedanken wahr, wie Sie sich im Moment selbst sehen ... Akzeptieren Sie sich so wie Sie sind? Denken Sie einen Augenblick lang darüber nach ... Sehen Sie sich selbst, wie immer Sie gerade sind, und beginnen Sie zu akzeptieren, was Sie sehen ...

Vielleicht möchten Sie sich jetzt gern auf das konzentrieren, was Sie an sich selbst besonders schätzen – Ihre Stärken, besondere Fähigkeiten, die Sie vielleicht immer als ganz selbstverständlich angesehen haben ... Dennoch sind diese Qualitäten und Fähigkeiten etwas Besonderes und machen Sie einzigartig. Wertschätzen Sie diese Qualitäten an sich selbst, so wie sie sind ...

Vielleicht nehmen Sie auch den Frieden wahr, der sich in Ihnen ausbreitet, wenn Sie positiv sind ... Erkennen Sie an, dass der Kern Ihres Wesens stark und positiv ist, ... dass Qualitäten, die Sie wertschätzen und hüten, dort innen liegen ...

Wie würde es sein, wenn Sie so einen positiven Ausblick in Bezug auf sich selbst aufrechterhalten könnten – egal was passiert ...? Wie würden Sie dann mit Situationen umgehen ...? Wie würden Sie sich selbst sehen und wie würden Sie mit anderen umgehen?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um dieses Bild auftauchen zu lassen ... Machen Sie jetzt vor ihrem inneren Auge eine Liste der Qualitäten, die mit diesem Bild verbunden sind ... Listen Sie die Qualitäten auf, die Sie gern hätten oder neu erwerben möchten ... Lassen Sie sie Gestalt annehmen ... Das ist ein ganz neues „Du“.

Erlauben Sie es diesem Bild von Ihnen selbst, mit dem Sie zufrieden sind, klarer und deutlicher zu werden ... Nehmen Sie sich etwas Zeit, dies wirklich zu sein ... Tauchen Sie ganz in diese Erfahrung ein ...

Wenn Sie bereit sind, richten Sie jetzt Ihre Gedanken wieder auf Ihren Atem. Nehmen Sie die Ruhe und den Frieden in Ihrem Körper wahr. Kommen Sie dahin zurück, wo Sie entspannt und bequem sitzen. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum hier zurück.“

Kommentar Nr. 8 S.O.S.

“Sitzen Sie bequem und entspannt. Lassen Sie Ihren Körper entspannen ... Lassen Sie Ihren Atem ganz leicht werden ... und Ihre Gedanken ruhig ...

Denken Sie jetzt an eine gegenwärtig schwierige und ungelöste Situation in Ihrem Arbeitsleben. Stellen Sie sich die Szene wie von weitem vor. Beobachten Sie diese Szene von einem sicheren Platz aus, so als wenn Sie alles auf einer Leinwand oder einem Bildschirm sehen würden ... Sie sind der Beobachter, der schaut ... (20 Sekunden Pause)

Fragen Sie sich: Was für eine Interaktion ist das...? Welche Gedanken und Gefühle werden da erfahren und ausgetauscht ...? Wie ist die Körpersprache der Personen ...? Welchen Ausdruck haben die Gesichter ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Was für eine Auswirkung hat es auf Ihren Körper ...? Welche Auswirkung hat es auf die anderen um Sie herum ...? Was ist das Ergebnis dieser Veränderung...?

Verharren Sie eine Minute lang in Stille und erlauben Sie es sich, ruhig zu werden und zu einem positiven inneren Raum zurückzukehren. Überlegen Sie sich jetzt, welchen Wert oder welche Qualität Sie in diese Situation einbringen möchten.

Behalten Sie diese Qualität in Ihrem Geist ... Versetzen Sie sich innerlich wirklich in die Qualität hinein ... Sehen sie diese Qualität ... Spüren Sie sie, hören Sie sie und berühren Sie sie ... Stellen Sie sich vor, dass diese Eigenschaft Ihr ganzes Wesen durchdringt bis in Ihre Muskeln, Ihr Gesicht, Ihre Schultern, Ihre Brust, Ihren Rücken, Ihre Haut, Ihren Kiefer – wirklich Ihr ganzes Sein ...

Jetzt, da Sie sich die Zeit genommen haben, neue Gedanken zu erschaffen, stellen Sie sich eine andere Szene vor, die die vorhergehende überlagert. Spielen Sie jetzt dieselbe Szene nochmals durch, aber nun mit den von Ihnen gewählten Qualitäten in Anwendung. Können Sie erkennen, dass Ihre positiven Qualitäten oder Werte die Situation oder Interaktion beeinflussen ...? Denken Sie einige Momente darüber nach ...

Wie sieht die Interaktion jetzt aus ...? Welche Gedanken und Gefühle haben Sie jetzt ...? Wie sieht Ihre Körpersprache jetzt aus ..., wie der Ausdruck auf Ihrem Gesicht ...? Wie wirkt es sich auf Ihren Körper aus ...? Wie fühlen Sie sich ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Wie wirkt es sich auf die anderen aus ...? Wie sieht das Ergebnis jetzt aus?

Welche anderen positiven Qualitäten können Sie noch in dieser Situation oder Interaktion anwenden ...?

Als Sie eben über den Unterschied nachgedacht haben – was haben Sie da losgelassen ...? Was haben Sie hinzugefügt ...?

Jetzt nehmen Sie langsam wieder wahr, dass Sie sich hier in diesem Raum befinden. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und strecken Sie sich etwas, wenn Sie möchten.“

Kommentar Nr. 9 Auf positive Gedanken umschalten

„Sitzen Sie bequem auf Ihrem Stuhl, mit den Füßen am Boden. Hände, Schultern und Gesicht sollten möglichst entspannt sein. Erlauben Sie es sich, ruhig zu werden und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge voll frischer Luft ... Atmen Sie aus und lassen Sie alle Spannungen los ...

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich mit jedem Atemzug mit positiven Gedanken und Gefühlen anfüllen ... Atmen Sie die Positivität ein ..., bis hinauf zu den Haarwurzeln ... Atmen Sie aus und spüren Sie dabei, wie Ihr ganzer Körper sich lockert und alle Spannung abfällt ...

Atmen Sie ganz normal weiter ... Beobachten Sie Ihren Atem, wenn Sie einatmen, und beobachten Sie ihn, wenn Sie ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem ruhiger und tiefer werden ... Vielleicht gibt es noch Gedanken, die Ihnen durch den Kopf schwirren ...

Richten Sie Ihren Geist jetzt auf das Bild von sich, in dem Sie sich entspannt und positiv fühlten – Sie kennen es aus einer früheren Meditation ... Dieses Bild spiegelt wider, wer Sie sind, wenn Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Stärke sind ... Es reflektiert Ihr wahres inneres Selbst ... Vielleicht möchten Sie jetzt bei diesem Bild bleiben oder auch ein neues erschaffen ...

Sitzen Sie in Stille ... Lassen Sie einen Gedanken auftauchen, der in Ihnen Zufriedenheit erzeugt ... Es kann ein Gedanke darüber sein, was es für Sie bedeutet, rundherum zufrieden zu sein ... Bleiben Sie einen Moment lang bei dem Gefühl von Zufriedenheit ... (Pause für 8 Sekunden)

Sie können spüren, wie innere Ruhe und Ausgeglichenheit jetzt in Ihnen auftaucht. Sie erfahren dabei, wie es sich anfühlt, von einem momentanen Bewusstseinszustand in einen anderen zu wechseln, der voller Ruhe und Zufriedenheit ist ... (Pause für 10 Sekunden)

Bleiben Sie noch bei diesem beruhigenden und zufrieden machenden Gedanken ... Vielleicht können Sie jetzt sogar für eine längere Zeit in diesem Bewusstsein verweilen und wirklich versuchen, diese Veränderung ganz in sich aufzunehmen ... Stellen Sie sich vor, dass Sie diese Ruhe in sich aufsaugen ... oder auch das Bild, das Zufriedenheit und Wohlgefühl in Ihnen auslöst ... Verweilen Sie noch in diesem Zustand ... (Pause für 8 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, dann kommen Sie mit Ihren Gedanken zurück und nehmen Sie wieder die Ruhe Ihres Atems wahr ... Beobachten Sie wieder Ihren Atem ... Nehmen Sie dann auch wieder bewusst Ihren Körper und den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen, und schließlich die Umgebung, in der Sie sich hier befinden.“

Kommentar Nr. 10 Meditation über Mitgefühl

„Sitzen Sie bequem und entspannt. Nehmen Sie jetzt ganz bewusst Ihre Füße auf dem Boden wahr. Fühlen Sie die Verbindung zur Erde. Erlauben Sie den Muskeln von Schultern und Nacken, sich zu entspannen ... Lassen Sie alle Spannung sich auflösen und nach unten wegfließen.

Stellen Sie sich vor, dass die Muskeln Ihrer Arme sich ruhig und entspannt anfühlen ..., dann die Ihrer Beine ..., dann die Ihres Gesichts ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Finden Sie Ihren eigenen ruhigen Rhythmus ... Atmen Sie Frieden ein und negative Gefühle aus ... Atmen Sie ein friedvolles Gefühl und Ruhe ein.

Lassen Sie Ihren Geist sich verlangsamen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken zu beobachten ... Bewerten Sie sie nicht als gut oder schlecht ... Es sind nur Gedanken ... Erkennen Sie sie an und lassen Sie sie vorbeiziehen ... Sie sind wie die Wolken am Himmel, die Sie vorbeiziehen sehen können. Jenseits der Wolken ist das tiefe Blau des Himmels. Fühlen Sie die tiefe Ruhe des blauen Himmels.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihre eigene innere Stille ..., diesen Ort, der tief in Ihrem Inneren liegt ..., der voller Frieden ist ..., wo Ihr inneres Mitgefühl liegt ... Hier sind Sie geduldig ..., tolerant ..., großzügig ..., verständnisvoll – all diese Qualitäten, die Ihr Mitgefühl und Ihre Anteilnahme ausmachen. Erfahren Sie Mitgefühl ... Fühlen Sie es in sich ... Sehen Sie es in einem Punkt konzentriert ..., einem Lichtpunkt. (lange Pause)

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf etwas jenseits von Ihnen selbst ..., auf einen Ort von unendlichem Frieden ... Sehen Sie es zuerst als kleinen Lichtpunkt. Wenn Sie sich darauf zu bewegen, wird er heller ... Er ist wie ein Ozean des Friedens ..., ein Raum voller Ruhe, Liebe und Mitgefühl ... Sie fühlen sich verbunden ... als Teil des Ozeans von Frieden und Liebe ... Er umgibt Sie wie ein Mantel ..., er umhüllt jeden Teil von Ihnen mit angenehmer wohltuender Wärme.

Bleiben Sie in diesem Gefühl, geliebt zu werden ... Es ist wie eine spezielle Energie ..., eine Schwingung ..., ein Licht, das Sie anfüllt ..., bis Sie überfließen. (Pause für 8 Sekunden)

Jetzt bewegen Sie sich langsam wieder weg von diesem Ozean – als ein Lichtpunkt. Sie nehmen das Gefühl davon, wie es sich anfühlt, geliebt zu sein, mit ... Sie können es jederzeit zurückholen, wenn Sie es wünschen ...

Schritt für Schritt nehmen Sie jetzt wieder Ihren Körper wahr. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Nehmen sie einige tiefere Atemzüge ... und öffnen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen. Wenn Sie bereit sind, stehen Sie auf und strecken sich ausgiebig.“

Kommentar Nr. 11 Ärger ausatmen

„Sitzen Sie bequem auf Ihrem Stuhl, mit den Füßen fest auf dem Boden. Ihre Hände liegen dabei entspannt in Ihrem Schoß. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in einer Haltung befinden, in der Sie leicht atmen können. Sitzen Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl.

Lassen Sie Ihren Atem etwas langsamer werden ... Atmen Sie sanft aus und ein ... in Ihrem eigenen natürlichen Rhythmus. Beobachten Sie Ihren Atem ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus des Ein- und Ausströmens des Atems ... Langsam und leicht ausatmen ... einatmen. Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Sie wegen einer anderen Person ärgerlich waren, und folgen Sie jetzt diesen Worten:

Wenn ich ausatme, lasse ich meinen Ärger ausströmen ... Wenn ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an ...

Ich atme Ärger aus ..., atme Mitgefühl ein. (einen ganzen Atemzug lang Pause)

Beim Ausatmen lasse ich Widerstand los ... Wenn ich einatme, fülle ich mich an mit Toleranz ... Ich atme Widerstand aus ..., atme Toleranz ein ... (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich Gefühle von Rache los ... Wenn ich einatme, erfahre ich Verstehen ... Ich atme Rache aus ..., atme Verstehen ein. (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich alle Sorgen los ... Und wenn ich einatme, erfahre ich Frieden ... Ich atme Sorgen aus ..., atme Frieden ein ... (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich alle Schuldzuweisungen los ... Wenn ich einatme, vergebe ich mir selbst ... Ich atme Schuldzuweisungen aus ... und wenn ich einatme, vergebe ich mir selbst ...

(Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich meinen Ärger los ... Wenn ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an.

Beobachten Sie sanft Ihren Atem – aus und ein. Atmen Sie alle Spuren von Ärger aus ... und atmen Sie Mitgefühl ein ... (Pause für einen Atemzug)

Sehen Sie jetzt die andere Person vor sich und schicken Sie Ihr gute Wünsche. Sehen Sie die Situation und spüren Sie Mitgefühl für alle, die beteiligt sind. (Pause für 10 Sekunden)

Bleiben Sie bei sich, atmen Sie leicht ..., ruhig und voller Frieden ... und erfahren Sie die Qualitäten von Mitgefühl ..., Verstehen ..., Vergebung ..., Toleranz ... Während Sie weiteratmen, nehmen Sie den Wunsch wahr, jetzt Ihren Ärger loslassen zu wollen ... Erfahren Sie stattdessen Mitgefühl ... Senden Sie das Gefühl von Mitgefühl an die andere Person ..., an alle Situationen ..., an alle Orte, an denen es Ärger und Unfrieden gibt ... Schicken Sie Mitgefühl an alle Orte auf dem Planeten ..., wo es Hass und Ärger gibt.

Bleiben Sie bei sich ..., ruhig ..., voller Frieden ..., voll Mitgefühl ... Atmen Sie leicht ... Nehmen Sie in Ihrem eigenen Tempo noch einen tiefen Atemzug ... Öffnen Sie dann Ihre Augen. Wenn Sie bereit sind, fühlen Sie Ihre Füße auf dem Boden ... und strecken Sie sich kräftig.“

Kommentar Nr. 12 Fest stehen wie ein Baum

„Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit, so dass die Zehen geradeaus nach vorne zeigen ... Beugen Sie Ihre Knie leicht und verlagern Sie mit einem leichten Federn Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen ..., so lange, bis Sie sich völlig im Gleichgewicht befinden. Lassen Sie jetzt Ihre Schultern entspannen und Ihre Arme locker an der Seite herabhängen.

Stellen Sie sich vor, dass es eine Schnur am höchsten Punkt Ihres Kopfes gibt, die Sie aufwärts zieht, so dass Ihr Kopf aufgerichtet ist und Ihre Wirbelsäule etwas gestreckt wird ... Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Er sollte langsam und gleichmäßig sein ... Er findet seinen eigenen Rhythmus.

Halten Sie Ihre Hände vor sich, so als ob Sie einen großen Strandball zwischen den Händen hielten ... Entspannen Sie sich und lassen Sie die Schultern locker sein, während Sie den Ball halten. Dann lassen Sie die Arme langsam etwas nach unten sinken, mit den Handflächen nach außen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Baum sind ... Spüren Sie, wie die Wurzeln des Baumes von Ihren Fußsohlen aus tief in die Erde reichen ... Spüren Sie Ihre Füße fest auf dem Boden, so dass Sie sich tief mit dem Erdboden verbunden fühlen können ... Wenn Sie irgendein negatives Gefühl von Ärger haben ..., von Angst ..., Eifersucht ..., so lassen Sie diese Gefühle jetzt an Ihrem Körper herabrutschen – bis in die Wurzeln, so dass sie aus den Fußsohlen wieder herauskommen können – bis tief in die Erde hinein. Die Erde kann dieses Negative aufnehmen und recyceln, so wie man auch Kompost aus Abfall herstellt.

Sehen Sie sich jetzt als einen gesunden Baum ..., mit Ästen, die weit ausladend sind ... Aber der Baum ist fest in der Erde verwurzelt. Er ist stark ..., stabil ..., die ganze negative Energie läuft ab und versickert.

Die Blätter nehmen die Wärme der Sonne auf. Atmen Sie die Luft ein, die Ihnen Lebenskraft gibt. Stehen Sie noch einige Augenblicke ruhig da, fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Ihnen Ihre Energie gibt, und atmen Sie frische Luft ... Ihr ganzer Körper wird gereinigt ...

Kommen Sie jetzt in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück, schütteln Sie Ihre Arme und setzen Sie sich wieder.“

Kommentar Nr. 13 Vergebung

„Sitzen Sie bequem und entspannen Sie sich. Rufen Sie sich die Gefühle ins Gedächtnis, die Sie hatten, als Sie einmal einen Fehler machten – entweder jetzt oder in der Vergangenheit. Nehmen Sie Kontakt auf mit Gefühlen von Rache und Groll, mit Gefühlen von Schuld und mit Gefühlen, die Sie hatten, als Sie andere erniedrigten oder selbst erniedrigt wurden, mit der Scham und der Demütigung, die sie vielleicht empfunden haben ...

Fragen Sie sich jetzt selbst:

*Tut es mir oder anderen gut, an diesen Gefühlen festzuhalten?
Welche Vorteile habe ich dadurch? Inwieweit hilft es mir oder anderen Menschen, die betroffen sind ...? (Pause für 30 Sekunden)*

*Jetzt können Sie das Folgende innerlich zu sich selbst sagen:
Ich beschließe, dass ich diese Gefühle jetzt lange genug festgehalten habe; und es ist Zeit, sie gehen zu lassen ... Dies ist eine Sache der Vernunft, da sie mir nicht länger von Nutzen sind. Ich habe jetzt den Willen, sie auf einer tiefen Ebene frei zu lassen ... Ich fühle alle diese negativen Dinge noch einmal und lasse sie dann gehen ... Ich setze sie frei ..., ich lasse sie los ...*

Jetzt vergebe ich mir selbst bedingungslos ... Ich habe Fehler gemacht ..., ich habe aus den Fehlern gelernt ... Es gibt nichts zu gewinnen, wenn ich diese Gefühle von Schuld oder Scham bei mir halte ... Ich lasse sie gehen ..., ich vergebe mir selbst ..., ich vergebe jedem, der dazu beigetragen hat ... Es ist Zeit, sie gehen zu lassen ...

Jetzt konzentrieren Sie sich auf das innere Gefühl des Friedens ... Denken Sie an die inneren Qualitäten von Ehrlichkeit, Toleranz, Freundlichkeit und Großzügigkeit und fühlen Sie diese Qualitäten in sich. Richten Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf sie. Das ist das, was Sie in Wirklichkeit sind – ein friedvolles, mitfühlendes, vergebungsvolles Wesen ...

Jetzt öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen, wenn Sie sie geschlossen hatten, und kommen wieder zurück in das Hier und Jetzt dieses Raumes. Strecken Sie sich. Atmen Sie tief ein. Nehmen Sie Ihre Füße auf dem Boden wahr und reiben Sie Ihre Hände aneinander.“

Kommentar Nr. 14 Basiswerte für die Zusammenarbeit

„Sitzen Sie ganz entspannt auf Ihrem Stuhl ... Und so wie sich Ihr Körper lockert, so entspannen sich auch Ihre Gedanken ... Sie fühlen sich ruhig und friedvoll.

Stellen Sie sich jetzt vor Ihrem geistigen Auge einige Eigenschaften vor, die für gute Zusammenarbeit wichtig sind ... Welche davon erkennen Sie auch als Ihre eigenen besonderen Fähigkeiten ...? Stellen Sie sich eine davon vor und spüren Sie hinein ... Wie fühlt sich diese Eigenschaft an ...? Fällt Ihnen ein Bild, eine Farbe oder ein Satz ein, den Sie mit dieser Qualität verbinden ...? Können Sie sich vorstellen, wie es ist, diese Qualität jeden Tag zu leben? (Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)

Wenn Sie soweit sind, denken Sie an eine weitere Eigenschaft, die gute Zusammenarbeit ausmacht ..., und stellen Sie sich wieder vor, wie es ist, diese zu sein ... Vielleicht nehmen Sie innerlich Bilder oder Farben wahr ... Lassen Sie sich auf die Erfahrung dieses Gefühls ein, so tief Sie können ... Sie dürfen experimentieren und auch vergleichen, ob die Erfahrung ähnlich ist wie bei der ersten Qualität ... oder anders. (Halten Sie wieder 20 Sekunden lang inne.)

Wenn Sie bereit sind, suchen Sie sich eine dritte Eigenschaft aus ... und spüren Sie so tief wie möglich hinein ... Auf welche Art und Weise unterscheidet sie sich von den ersten beiden ...? Wie fühlt sich für Sie die Vorstellung an ..., diese Eigenschaft zu besitzen, sie zu leben ...?“ (Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)

Kommentar Nr. 15 Ein kooperativer Arbeitsplatz

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, damit sich Ihr Körper entspannen kann ... Beide Füße stehen auf dem Boden ..., und Ihre Hände fallen locker in Ihren Schoß ... Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln entspannen ... und wie Ihre Atmung langsam und regelmäßig wird ... Erlauben Sie Ihren Gedanken, allmählich langsamer und ruhiger zu werden ...

Sie denken nun an Ihre Arbeit und lassen vor Ihrem inneren Auge ein Bild entstehen ... Denken Sie an Ihren Arbeitsplatz ... Wie würde Ihr Arbeitsumfeld aussehen, wenn dort wirklich Kooperation herrschen würde ...? Wie wäre es, wenn alle gut zusammenarbeiten würden ...? Was für Gedanken und Bilder entstehen, wenn Sie an den idealen Arbeitsplatz denken ...? Wie sieht es dort aus ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Wie verhalten sich die Menschen ...? Was sagen sie ...? Welche Gefühle drücken sich in der Zusammenarbeit aus ...? Welche Eigenschaften zeigen die Kollegen ...?

Vielleicht nehmen Sie Bilder, Gefühle oder Worte wahr – Farben, Geräusche, eine Struktur ... Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf ... Sehen Sie ein Symbol oder ein besonderes Bild ...?

Wie wäre es an Ihrem Arbeitsplatz, wenn alle zusammenarbeiten würden ...? Nehmen Sie wahr, was Ihnen dazu in den Sinn kommt.

Wenn Sie soweit sind, nehmen Sie wieder Ihren Körper wahr ..., wie er auf dem Stuhl sitzt ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie wieder tiefer ein und aus ... Und öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen.“

Kommentar Nr. 16 Fürsorge annehmen

„Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus ... Beobachten Sie Ihren Atem ... Beim Einatmen entspannen Sie sich ... und beim Ausatmen lassen Sie all Ihre Spannungen los ...

Stellen Sie sich vor, dass Sie ganz bequem in einem Raum sitzen und durch ein großes Fenster schauen, durch das Sonnenlicht hereinströmt ... Draußen ist eine wundervolle Landschaft zu sehen ... Allein diese zu betrachten führt Sie zu einem Gefühl der Ruhe und der inneren Begeisterung ...

Der Raum ist so eingerichtet, dass Sie ihn als im Einklang mit Ihrem inneren Selbst empfinden ... Sehen Sie sich nun einmal um und beschreiben Sie innerlich diesen Raum ... Welche Farben sehen Sie ...? Welches Material wurde verwendet ...? Welche Möbel und Einrichtungsgegenstände finden Sie in diesem Raum?

Hier können Sie so lange bleiben wie Sie möchten und herkommen, wann immer Sie möchten ... Sie können sitzen, herumgehen, sprechen – ganz wie Sie möchten ... Es gibt niemanden, der Ihnen sagt, wie Sie sein sollten ... Sie sind einfach da ... und drücken Ihre Einzigartigkeit aus ... Entspannen Sie sich und genießen Sie es, in diesem wunderschönen, friedvollen Raum zu sein.

Stellen Sie sich nun jemanden in der Nähe vor, der Ihnen wichtig ist und dem auch Sie ganz besonders wichtig sind ... jemanden, der Sie vielleicht besser versteht als Sie sich selbst verstehen ... Zu Zeiten, in denen Sie am meisten Unterstützung brauchen ..., können Sie die fürsorglichen und unterstützenden Gedanken und Gefühle dieser Person spüren ... In solchen Momenten fühlen Sie sich in Einklang und Frieden mit sich selbst und mit der Welt. (Pause)

In Ihrem eigenen Tempo kommen Sie nun wieder zurück ... und werden sich Ihres Körpers bewusst, der auf dem Stuhl sitzt ... Sie spüren Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie noch einmal in Ihrem eigenen Rhythmus tief ein und aus ... und öffnen Sie dann Ihre Augen.“

Kommentar Nr. 17 Reinigende Farben

„Sitzen Sie entspannt und bequem ... Beruhigen Sie Ihren Atem, bis er seinen eigenen sanften Rhythmus gefunden hat.

Beobachten Sie Ihren Atem ..., wie er in seinem eigenen Rhythmus ein- und ausströmt ... In dieser Übung stellen Sie sich vor ..., dass mit Ihrem Atem verschiedene Farben durch bestimmte Bereiche Ihres Körper strömen.

Wir beginnen am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule ... Konzentrieren Sie sich auf diesen Bereich ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem nun eine warme rote Farbe hat ... Atmen Sie dieses Rot ein und aus, bis Sie das Gefühl haben ..., dass es den richtigen Farbton und die richtige Konsistenz für Sie hat ... Beobachten Sie, wie es jetzt Ihren gesamten Körper ausfüllt ...

Als nächstes richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich unterhalb Ihres Nabels ... Atmen Sie langsam ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem jetzt eine kräftige orange Färbung hat ... Atmen Sie ein und aus und spüren Sie, wie der Atem sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ...

Kommen Sie jetzt hinauf zum Sonnengeflecht ... Atmen Sie in diesen Teil Ihres Körpers hinein und benutzen Sie dieses Mal die Farbe Gelb ... Wieder einmal beobachten Sie, wie der Atem sanft ein- und ausströmt ... Wählen Sie einen Gelbton, mit dem Sie sich glücklich fühlen. Nehmen Sie wahr, wie der Atem wieder Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hinauf zum Herzen in die Mitte Ihres Brustkorbs ... Atmen Sie die Farbe Grün ein, sodass sie Ihre Lungen anfüllt und sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ... Atmen Sie langsam ein und wieder aus ..., bis Sie ein klares Grün im ganzen Körper wahrnehmen können ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals ... und stellen Sie sich einen blauen Atem vor ... Atmen Sie ein klares Blau ein, sodass es Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Stirn ... und atmen die Farbe Indigoblau ein ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo einige Atemzüge lang Indigo ein ..., bis es ein Farbton ist, mit dem Sie sich wohlfühlen ..., und er Ihren ganzen Körper ausfüllt ...

Zuletzt stellen Sie sich auf dem Scheitelpunkt Ihres Kopfes, der Krone, die Farbe Violett vor ... Denken Sie an die Farbe Violett und atmen Sie sie ein ... Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass Sie alle Giftstoffe vertreiben, die die Farbe stören könnten ... Atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo dreimal Violett ein und aus ..., bis Sie das Gefühl haben, dass ein reines Violett durch den Scheitelpunkt Ihres Kopfes einströmt, um Ihren gesamten Körper auszufüllen ...

Sehen Sie sich jetzt als einen strahlenden Regenbogen-Menschen ...

Kommen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo wieder in diesen Raum zurück ..., bewegen Sie sanft Ihre Hände und Füße ... und sehen Sie sich hier im Raum um.“

Kommentar Nr. 18 Vier Jahreszeiten

„Sitzen Sie bequem und entspannt ... Atmen Sie einige Male tief ein und aus ... Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung Ihres Atems im Körper ...: das Gefühl in Ihrer Nase, wenn die Luft einströmt ..., das veränderte Gefühl, wenn der Atem den Körper wieder verlässt ... Nehmen Sie wahr, wie sich die Bewegung anfühlt, die Ihre Muskeln und Lungen machen, um die Luft einzuziehen ... und sie wieder auszustoßen ...

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie eine Pflanze oder ein Baum sind – irgendwo auf der Welt ... Was sind Sie ...? Und an welchem Ort sind Sie ...? Sehen Sie sich selbst als diese Pflanze an ... Wie fühlt sich das an ...? Sehen Sie Ihre Gestalt, Ihre Größe und Ihre Belaubung ... Wie sieht die Landschaft um Sie herum aus?

Es ist Herbstanfang ... Sehen Sie sich um, nehmen Sie die Farben, den Geruch wahr ... Gibt es andere Pflanzen und Blumen um Sie herum ...? Wie ist der Boden beschaffen und wie die Landschaft ...?

Während die Zeit vergeht, bereiten Sie sich auf den Winter vor ... Sie ziehen sich in sich selbst zurück ... Was tun Sie? Was geschieht mit Ihnen während dieser Zeit ...? Es ist eine Zeit, verschiedene Teile loszulassen ...: Ihr Laub ..., Ihre Blüten ..., Ihre Gestalt ... Was geschieht mit der Landschaft um Sie herum ..., mit dem Wetter ..., mit den Farben ..., mit dem Geruch ...?

Die Zeit vergeht ..., der Winter naht heran ..., es ist kalt ... Es ist eine Zeit, Ihre Energie ganz zurück ins Innerste zu ziehen ... Sie ziehen sich völlig in sich zurück ..., es ist die richtige Zeit für einen Rückzug, für Erhaltung ... Welches sind die Stärken, die Sie tief in Ihrem Inneren tragen ...? Was lässt Sie immer wieder weitermachen ...? Welche Kräfte dienen Ihrer Erhaltung ...?

Nach einer Weile bemerken Sie wieder eine Veränderung ..., es wird wärmer und die Sonne bleibt länger am Himmel ... Sanfte Regenfälle durchtränken den Boden um Sie herum ... Der Frühling ist gekommen ..., es ist eine Zeit der Erneuerung ..., um die Energie in Ihnen aufzusteigen zu lassen und mit neuem Wachstum zu beginnen ... Wie verändern Sie sich ...? Welcher Art ist Ihr neues Wachstum? Wovon nährt es sich ...? Welche Veränderungen bemerken Sie in der Landschaft um sich herum – am Boden, am Himmel ...? Sehen Sie Ihre Blüten an und beobachten Sie, wie sie sich entfalten..

Die Zeit vergeht ..., die Sonne wird heißer und die Tage wunderbar lang ... Es ist Hochsommer ..., eine Zeit des Überflusses und der Fruchtbarkeit ... Sehen Sie Ihre Früchte an ..., sie beginnen reif zu werden ... In sich tragen sie die Samen für das nächste Jahr ... Lassen Sie Ihre Früchte auf den Boden fallen, um die Erde um sich herum anzureichern ...

Die Zeit vergeht weiter ... und die langen Tage des Sommers beginnen kürzer zu werden. Sie stehen in Ihrer vollen Kraft ..., aber Sie bereiten sich auf den Herbst und den kommenden Winter vor ... Es ist noch etwas Zeit bis dahin ..., aber wie sieht die Landschaft jetzt um Sie herum aus ... und wie fügen Sie sich dort ein ...? Wie fühlt sich das an ...?

Denken Sie jetzt noch einmal über die Veränderungen nach, die Sie durchlaufen haben ...: Herbst, Winter, Frühling, Sommer ... und jetzt wieder Herbst ... Sie akzeptieren Veränderung als einen natürlichen Teil Ihres Lebens ... und wissen, dass Sie in der Lage sind, sich zu ernähren und zu erneuern ...

Öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen ... und bleiben Sie mit diesen Bildern vor Augen noch etwas in Ruhe sitzen.“

Kommentar Nr. 19 Wer bin ich

“Sitzen Sie ruhig und entspannt ... Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken ...

Wer bin ich ...? Bin ich nur dieser Körper ...? Wenn ich in den Spiegel schaue, was sehe ich dort ...? Bin das ich ...? Gehört mehr zu mir als nur mein körperliches Abbild ...? Mein Körper ist sehr real ... Ich kann ihn berühren ... Mir ist jeder Teil davon bewusst, auch wenn meine Augen geschlossen sind ...

Ist es das, was ich bin ...? Während ich über diese Fragen nachdenke ..., bekomme ich allmählich eine Ahnung davon, wo ich mich befinde ... Irgendwo in meinem Kopf bin ich ... Ich bin nicht nur mein Gesicht oder mein Mund oder meine Augen ... Ich bin sehr viel mehr als all diese Teile ...

Wer bin ich ...? Bin ich meine Gedanken ...? Bin ich derjenige, der denkt ..., derjenige, der Fragen stellt ...?

Jetzt, wo ich hier in diesem ruhigen Moment sitze ..., in dem niemand mich anschaut ..., niemand mir sagt, wer oder was ich bin ..., verbringe ich ein paar Augenblicke damit, mich an mir selbst zu erfreuen, meine Eigenschaften wahrzunehmen ... und zu erfahren, wie ich denke und fühle ... Es ist ein schönes Gefühl, ich kann ich sein ... Ich muss niemandem gefallen, ich muss niemandes Aufmerksamkeit auf mich ziehen ... Ich muss nicht tun, was andere von mir erwarten, ich kann einfach ich sein ...

Ich mag mich ... Je mehr ich mich kennen lerne, desto mehr kann ich auch ich sein, wenn andere dabei sind ..., und das fühlt sich gut an ... Je mehr ich mich wertschätze für das, was ich bin ..., desto leichter ist es, auch andere wertzuschätzen, so wie sie sind ... Jeder von uns ist ein einzigartiges Wesen ... Jeder von uns ist es wert, am Leben zu sein ...

Nun erinnere ich mich langsam wieder daran, dass ich in diesem Körper sitze ..., in diesem Raum, und ich weiß, wer ich bin ...

Bewegen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo Ihre Hände und Füße ... und schauen Sie sich im Raum um.“

Kommentar Nr. 20 Inneres Heiligtum

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Atmen Sie einige Male tief ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen ... Sie lassen jetzt ein inneres Heiligtum ..., einen Rückzugsort, an dem Sie sich sicher fühlen, entstehen.

Stellen Sie sich eine Landschaft vor, die Sie besonders mögen – am Meer ..., in den Bergen ... oder an einem See ... oder auch im Wald ... Es kann ein Ort sein, den Sie bereits kennen, oder Sie erschaffen sich diesen Ort so, wie er für Sie am schönsten wäre ...

Dieser Ort ist friedlich ... und wunderschön. Es ist Ihr idealer Platz ..., absolut geschützt und sicher – Ihr eigener ganz besonderer Ort.

Wie sieht dieser Ort genau aus ...? Gibt es dort Bäume und Blumen ...? Können Sie Tiere sehen ...? Welche Geräusche und Gerüche nehmen Sie wahr ...?

Stellen Sie sich Sie sich jetzt ein Gebäude vor – ein Bauwerk, in dem Sie in absoluter Sicherheit sind, welches niemand sonst betreten kann ... Wie sieht dieses Gebäude aus ...? Ihnen stehen alle Materialien zur Verfügung, die Sie möchten ... Seien Sie so kreativ, wie Sie wollen ... Ist das Gebäude aus Stein oder aus Holz gefertigt ...? Welche Form hat das Dach ...? Wo sind die Türen und Fenster ...? Stellen Sie sich jetzt vor, dass dieses Gebäude in einem Garten steht ...

Sehen Sie jetzt sich selbst, wie Sie auf das Gebäude zugehen – in dieser perfekten Umgebung – und wie Sie es betreten ... Wie sieht es von innen aus ...? Denken Sie daran: Dies ist Ihr inneres Heiligtum und alles ist genau so, wie Sie es mögen ... Suchen Sie sich die Möbel aus, mit denen Sie sich wohlfühlen ... Wählen Sie die Beleuchtung und die Farben ... Machen Sie es zu etwas ganz Besonderem ... Erschaffen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wirklich ganz und gar zuhause fühlen ..., wo Sie sich positiv wahrnehmen ... und mit sich und der Welt im Frieden sind ...

Ihr Heiligtum hat eine ganz besondere Atmosphäre, die Sie ganz einzuhüllen scheint und dazu bringt, sich von innen heraus wohlzufühlen ... Nehmen Sie diese Atmosphäre für ein paar Minuten ganz in sich auf... (30 Sekunden Pause)

Langsam ist es Zeit zu gehen ... Schauen Sie sich noch ein letztes Mal genau um ... und nehmen Sie dieses Gefühl von Vertrautheit und Glück ganz in sich auf ... Treten Sie dann durch die Tür nach draußen, um die wunderbare Aussicht und die perfekte Umgebung Ihres Hauses zu bewundern ... Atmen Sie dies ein und nehmen Sie das tiefe Gefühl von Zufriedenheit in sich wahr ... Sie gehen nur zeitweise von hier fort, da es ein Ort ist, an den Sie jederzeit wieder zurückkehren können.

Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück – ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ... Nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen, und Ihre Füße auf dem Boden. Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus.“

Kommentar Nr. 21 Meditation zur Heilung

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich ... Alle Anspannungen im Nacken und in den Schultern werden weich und lösen sich auf ... Atmen Sie tief ein ... und atmen Sie mit einem tiefen Seufzer wieder aus ... Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten ... oder lassen Sie sie geöffnet ... und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt vor Ihnen.

Achten Sie nun einige Augenblicke lang auf Ihren Atemrhythmus ... Ihr Atem findet nun seinen ganz natürlichen eigenen Rhythmus ... Erleben Sie jetzt, wie Ruhe in Ihren Körper einkehrt und Ihre Gedanken langsamer werden ... Beobachten Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sie einfach vorbeiziehen ..., während Sie immer gelassener und friedvoller werden.

Sie fühlen jetzt einen tiefen inneren Frieden ... Er hat einen Platz ... Es ist ein Punkt in der Mitte Ihrer Stirn ... Er ist wie ein Punkt aus Licht ... Ein tiefer Frieden strahlt von diesem Punkt aus ..., dem Punkt, der symbolisch für Ihren Geist oder die Seele steht ... Stellen Sie sich diesen friedvollen Punkt vor, aus dem Strahlen der Ruhe und Stille kommen ..., Strahlen des Friedens und des Lichts ... Erfahren Sie die Energie dieser Lichtstrahlen als entspannend und sehr friedvoll.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf einen Ort außerhalb Ihres Körpers ... Dort befindet sich ein weiterer Punkt aus Licht ..., ein Punkt, der wie ein endloser Ozean des Friedens ist ..., ein Ozean der Ruhe ..., ein Ozean der Liebe ... Stellen Sie nun eine Verbindung zwischen sich und diesem Ozean her ..., damit das Licht und die Energie aus diesem Meer in Sie einfließen können ... durch Ihr Gesicht und Ihre Augen ... Das Licht breitet sich in jeder Zelle Ihres Körpers mit sanfter, heilender Energie aus ... Halten Sie dieses Bild des sanften heilenden Lichts fest, welches aus diesem endlosen Meer der Liebe in Sie einfließt ... und Sie mit der gleichen Energie anfüllt ... Sie fühlen sich gestärkt ... aufgetankt ... geheilt.

Bleiben Sie einen Moment in dieser Erfahrung ..., fühlen Sie dann, wie die gleiche sanfte, heilende Energie aus Ihrem Inneren nach außen strahlt ...: aus Ihrer Stirn ... zu Ihrem Herzen ..., zu den Menschen in ihrer Umgebung ... und dann in den ganzen Raum ... Bleiben Sie mit dem Ozean des Friedens und des Lichts verbunden ... Sie fühlen, wie der ganze Raum voller Liebe ist ..., Licht ..., Frieden ...

Stellen Sie sich vor ..., eine ganze Erdkugel befindet sich in der Mitte des Raums, einen halben Meter über dem Boden ... Und stellen Sie sich vor, ihre friedvolle, heilende Energie konzentriert sich jetzt ... in der Mitte des Raums um diese Erdkugel herum ... und für alle Menschen, die auf unserer Erde leben ... Sie sind sich bewusst, ein friedvolles sanftes Licht zu sein ..., verbunden mit einer endlosen Quelle des Friedens, der Liebe und des Lichts ... Ihre heilenden Gedanken und Energien umhüllen die gesamte Erdkugel ... Diese heilende Energie fließt sanft zwischen Ihnen und der ganzen Welt

Bleiben Sie noch ein wenig bei diesem Bild ... Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück ... ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ... nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen ... und Ihre Füße auf dem Boden ... Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus“.

Kommentar Nr. 22 Eine einfache Meditationsübung

„Ich sitze jetzt ganz bequem ... und ziehe meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt, der Welt meiner Sinne, zurück ... und konzentriere mich ganz auf mein Inneres ... Ich kann friedvolle Gedanken denken ... Ich bin ein friedvolles Wesen ... und es entstehen daraus Gefühle des Friedens ... Ich werde eingehüllt von diesem Gefühl des Friedens ... und meine Gedanken werden allmählich langsamer ... Mein Geist beginnt ruhig zu werden ... und dieses Gefühl der Ruhe in meinem Geist nimmt weiter zu ... Mir wird die Stille bewusst, die hinter dem üblichen Tumult meiner Gedanken liegt ... In dieser Stille formt sich langsam ein ganz tiefes Gefühl von Frieden ... Friedvolle Gedanken entstehen in mir ... Während ich mich auf mein inneres Selbst konzentriere, beginne ich, mich entspannt und leicht zu fühlen ... Ich bin nur noch fließende, friedvolle Energie ... Ich bin ganz still ... und schwebe dahin ... wie ein winziger Stern in einem Meer des Friedens ... Wellen des Friedens umspülen und durchdringen mich ...

Dieses Gefühl führt mich an einen sehr friedlichen Ort ... Dieser Ort ist wie ein wunderschöner, stiller Raum ..., wo ich abschalten, ich selbst und frei sein kann ... Es ist ein ganz besonderer Raum, ohne Wände, Decke oder Fußboden ... Er besteht nur aus Licht und Frieden ... Hier ist mein Zuhause, in dem es keine Angst gibt – nur Frieden, mein innerer Zufluchtsort ...

Nachdem ich mich daran gewöhnt habe, mit meinen Gedanken an diesen Ort zu reisen, spüre ich die Anwesenheit von etwas Stilem ... Diese wohlwollende, liebevolle Gegenwart erfüllt mich mit Gefühlen der Freude und erfrischt meinen Geist ... Ich erfahre diese höchste Energie als meinen Freund ..., als einen immerwährenden Quell des Trostes und der Stärke in einer sich ständig wandelnden Welt ... Dieses Wesen strahlt unendlichen Frieden, Liebe und Glückseligkeit aus ... Ich erfreue mich daran, diese Eigenschaften in mich aufzunehmen ... Ganz langsam kehre ich zurück, wie eine Feder, die langsam zu Boden schwebt.“

Kommentar Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung

„Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und sitzen Sie mit den Beinen parallel und den Füßen am Boden. Legen Sie die Hände in den Schoß. Nehmen Sie auch nach Bedarf die Brille ab und schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten.

Achten Sie während der gesamten Entspannungsübung darauf, in den Bauch zu atmen; d.h. wenn Sie einatmen, sollte sich Ihre Bauchdecke bewegen und nicht nur Ihr Brustkorb. Alle Muskelanspannungen sollten nur auf den Bereich begrenzt sein, der gerade angesprochen wird, und der Rest des Körpers sollte währenddessen so weit wie möglich entspannt bleiben.

Beginnen Sie nun, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren ... Nehmen Sie Ihren Rhythmus wahr:

Mit jedem Einatmen hebt sich Ihre Bauchdecke. Beim Ausatmen sinkt sie wieder:

Nehmen Sie Ihren Atemrhythmus wahr und lassen Sie den Atem langsamer und tiefer werden, aber forcieren Sie nichts.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße ... Rollen Sie Ihre Zehen fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie los ... Rollen Sie Ihre Zehen wieder fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann wieder los. Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Strecken Sie Ihre Zehen von sich weg, so dass die Wadenmuskeln sich anspannen ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Zehen wieder nach unten ... Fühlen Sie die Spannung ..., lassen Sie los. Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Biegen Sie Ihre Zehen jetzt nach oben in Richtung Knie. Dabei strecken sich die Wadenmuskeln. Nehmen Sie die Spannung wahr ... Lassen Sie dann los ... Strecken Sie die Füße wieder nach oben in Richtung Knie ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie sie zusammen, indem Sie die Beine fest anspannen ... Halten Sie diese Spannung ..., dann lassen Sie los ... Beugen Sie die Knie noch einmal, drücken Sie sie zusammen und spannen Sie sie wieder an ... und lassen Sie los ... Nehmen Sie wahr, dass Ihre Beine sich jetzt entspannter anfühlen. Freuen Sie sich über das neue Gefühl in Ihren Beinen.

Richten Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf Ihr Becken. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, so dass Sie sich vom Stuhl erheben ... Fühlen Sie die Anspannung ..., dann lassen Sie los ... Spannen Sie noch einmal Ihre Gesäßmuskeln an ... und lassen Sie los.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Rücken ... Machen Sie mit dem Rücken einen Bogen ... Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie dann los ... Biegen Sie den Rücken noch einmal und entspannen Sie sich dann.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Bauch ... Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln so fest an, dass Ihr Brustkorb sich in Richtung Hüfte bewegt ... Halten Sie diese Anspannung und nehmen Sie das Gefühl wahr ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie die Bauchmuskeln noch einmal an ... und entspannen Sie sie dann.

Nehmen Sie wahr, wie die untere Hälfte Ihres Körpers sich immer mehr entspannt.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände ... Ballen Sie die Fäuste ..., spüren Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie sie nochmals an ... Nehmen Sie es wahr ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Finger und krümmen Sie sie nach hinten ... und entspannen Sie sie ... Dehnen Sie noch einmal Ihre Finger ... und entspannen Sie dann Ihre Hände.

Beugen Sie Ihre Ellenbogen und Handgelenke ... Spannen Sie sie an ... Entspannen Sie sie ... Beugen Sie die Ellenbogen und Handgelenke nochmals ... Halten Sie die Spannung ... und entspannen Sie ... Strecken Sie die Arme ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie das ... und entspannen Sie. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Armen und Händen.

Nehmen Sie als nächstes Ihre Schultern und Ihren Hals wahr – dort, wo oft unsere Spannungen sitzen. Pressen Sie die Schulterblätter zusammen ..., halten ... und entspannen. Noch einmal ... und entspannen ... Bringen Sie nun die Schultern nach vorne um Ihren Brustkorb herum ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies und entspannen Sie dann ... Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren ... Fühlen Sie die Anspannung ... und entspannen Sie ... Ziehen Sie die Schultern noch einmal bis zu den Ohren hoch, halten ... und entspannen. Ziehen Sie die Arme an den Seiten hinunter zu den Hüften ... und entspannen Sie sie ... Ziehen Sie nochmals die Schultern nach unten ... Halten Sie das eine Weile ... und lassen Sie los.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht ... Spannen Sie den Mund und die Augen fest an ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies ... und lassen Sie los ...

Jetzt spannen Sie die Kopfhaut an, indem Sie die Augenbrauen hochziehen und die Ohren nach hinten ziehen ..., ganz fest ... Dann entspannen Sie ... Wiederholen ... und entspannen ...

Ihr Körper fühlt sich leicht und entspannt an ... Überprüfen Sie, ob auch Ihr Atem leicht und entspannt fließt.

Reisen Sie im Geist durch Ihren ganzen Körper und überprüfen Sie, ob alle Bereiche entspannt sind. Sie können auch einige Übungen wiederholen, um die Entspannung noch zu erhöhen.

Bleiben Sie einige Minuten in diesem entspannten Zustand und genießen Sie dieses Gefühl. Erlauben Sie dem Körper, sich daran anzupassen und diesen entspannten Zustand als normal zu akzeptieren. Lassen Sie die eigene heilende Kraft des Körpers auftauchen.

Wenn Sie bereit sind, sich wieder zu bewegen, spannen Sie zuerst Hände und Füße an und stehen Sie dann langsam und vorsichtig auf.“