

Dein innerer sicherer Wohlfühlort als wertvolle Ressource für mehr Energie und kreative Stressbewältigung

(adaptierte Version des sicheren Ortes nach Luise Reddemann)

Ostern, Ferien und Feiertage kommen und wir hatten eigentlich ganz andere Pläne. Wir haben uns auf Ausflüge und Reisen gefreut, Familienfeiern und Besuche von Freunden oder andere Erlebnisse. Das wird nun nicht oder nur eingeschränkt möglich sein. Die äusseren Rahmenbedingungen können wir nicht ändern, den Umgang damit aber schon. Dort liegt unser Gestaltungsspielraum und diesen können wir mit unserer ganzen Kreativität und Vorstellungskraft nutzen. Für unser Gehirn macht es nämlich keinen Unterschied, ob wir etwas real erleben, oder ob wir uns etwas intensiv vorstellen.

So können wir beispielsweise anstatt einem Ausflug mit dem Zug oder dem Auto an einen beliebten Ort, eine innere Reise an einen ganz persönlichen Wohlfühlort gestalten. Diese Übung hilft auch sonst in herausfordernden Zeiten und belastenden Situationen, um Entspannung, innere Ruhe und Sicherheit zu finden. Und so funktioniert sie:

Übung innerer Wohlfühlort

- Suche dir einen ruhigen Ort, wo du für ein paar Minuten ungestört bist, und nimm eine angenehme Sitz- oder Liegeposition ein.
- Schliesse die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme ruhig ein und aus.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und begib dich nun in Gedanken auf die Reise nach einem sicheren und schönen Ort, an dem du dich so richtig wohl und geborgen fühlst. Lass deinen Gedanken und Vorstellungen freien Lauf. Der Ort kann real sein, vielleicht eine schöne Landschaft oder ein angenehmer Raum, es kann aber auch ein Ort sein, den es nur in der Fantasie gibt. Alles ist richtig, solange du dich an diesem Ort wohlfühlst.
- Wenn du an deinem inneren sicheren Ort angekommen bist, schau dich dort in Ruhe dort um und nimm ihn mit allen Sinnen wahr. Welche Farben siehst du? Was hörst du, was riechst du? Wie fühlt es sich auf deiner Haut an? Wenn notwendig verändere die Farben, den Geruch, die Klänge und Temperatur solange bis du dich rundherum wohlfühlst.
- Geniesse es und nimm wahr, wie sich mit jedem Atemzug mehr ein Gefühl von Wohlbefinden, Kraft und Gesundheit in deinem Körper ausbreitet.
- Schau dich noch einmal ganz genau an dem Ort um und versuche davon ein Bild in Gedanken abzuspeichern. Vielleicht gibst du dem Ort auch einen Namen. Damit kannst du den Ort später immer wieder abrufen.
- Wenn du dich bereit dafür fühlst, kehre wieder zurück in die Wirklichkeit. Atme noch einmal tief und bewusst durch und strecke dich. Öffne dann die Augen und komme wieder langsam im Hier und Jetzt an.

Wenn du die Übung zum ersten Mal durchführst, versuche vielleicht zuerst nur die Augen zu schliessen, tief durchzuatmen und ein inneres Bild von vergangenen Ferien hervorzuholen, in denen du dich rundum wohl gefühlt hast. Versuche dann bei den nächsten Ausführungen Schritt um Schritt mit allen Sinnen in das Bild einzutauchen und nimm die wohltuenden Gefühle und die Energie wahr. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst du dann auch neue Wohlfühlorte kreieren.

Je genauer du die Bilder mit allen Sinnen gespeichert hast und je häufiger du die Übung wiederholst, desto schneller kannst du die sicheren Wohlfühlorte zur Entspannung und zum Auftanken in belastenden Situationen nutzen.

Viel Spass beim Ausprobieren! Ich freue mich auch auf Rückmeldungen unter janine.graf@cocre.ch.

Bleibt gesund und herzlich

Janine Graf