

## Der innere sichere Ort

Die Idee ist, sich einen Ort vorzustellen, an dem ich mich rundum wohl und sicher fühle; Ruhe, Kraft und Energie tanken kann. In Situationen, wo ich mich gut fühle, nehme ich mir die Zeit, in meiner Phantasie an diesen Ort zu gehen, ich lasse mich darauf ein und spüre, wie gut es mir tut, dort zu sein. Zur Verstärkung kann ich das Gefühl und den Ort auch mit einer Geste in meinem Körper verankern. Wenn ich dies ein paar Mal gemacht habe, merke ich, dass ich immer leichter und schneller zu dem Ort und dem damit verbundenen Gefühl komme. Jetzt kann ich auch an diesen Ort gehen, wenn ich mich schlecht fühle.

### **Anleitung:**

Suche Dir einen ruhigen, ungestörten Platz. Versuche Dir in Gedanken als Bild, einen Ort vorzustellen, an dem Du Dich rundum wohl und geborgen fühlst.

Vielleicht hast Du nur Bilder, vielleicht Gefühle, vielleicht ist es auch nur ein gedachter, konstruierter Ort. Wenn schlechte Orte auftauchen, gehst Du einfach weiter. So ein Ort kann eine Bergwiese sein, ein schöner Urlaubsort, ein Strand, die Couch in der Wohnung, eine Almhütte, u.v.a.m.

Der Ort sollte Dein Ort sein und Dein Wohlbefinden nicht von anderen abhängig sein.

Wenn Du den Ort gefunden hast, hole Dir die Erinnerung an diesen Ort mit VAKOG ganz her. Was siehst Du? Was riechst Du? Was hörst Du? Was spürst Du auf der Haut? Weht ein leichter Wind? Wie ist die Luft? Wie warm ist es?

Genieße diesen Ort, lass Dich auf das Wohlgefühl richtig ein, nimm es in Dich auf.

Dann schaffe Dir eine Geste, ein Zeichen, ein Bild, einen Rufnamen, eine Farbe, ein Gefühl mit dessen Hilfe Du an diesen Ort gehen kannst. Ein Symbol, das sozusagen eine Eintrittskarte ist.

Es geht darum, dass Du das, was Du spürst, wenn Du sicher bist und Dich wohl fühlst, verankerst.

Verlasse dann diesen Ort, orientiere Dich wieder im heute.

Gehe nun regelmäßig (mindestens 3x am Tag) mit dieser Eintrittskarte an den Ort zurück, um dies zu einer guten Gewohnheit werden zu lassen. Falls es nicht (immer) auf Anhieb klappt, versuch es weiter – bitte beginne nicht, einen neuen Ort zu suchen.