

Einen inneren Kraftort finden

W

o wir uns aufhalten, entscheiden zur Zeit nicht mehr wir selbst. Und alles, was wir bisher über Orte wissen, dreht sich um - sichere Orte werden zu unsicheren Orten, unser Rückzugsraum Wohnung engt uns ein.

In Gedanken reisen geht aber noch: Daher entwickeln wir mit dieser Übung einen inneren Kraftort - den wir auch dann aufsuchen können, wenn uns mal Ängste packen oder Gedanken uns aus dem Hier und Jetzt holen.

Meine innere Berghütte

Beantworten Sie folgende Fragen:

- Wie komme ich dorthin (Zug/Auto)?
- Wie geht der Anstieg los (Wiesen, Felder, Wald)?
- Wo mache ich Pausen? Wie geht der Weg weiter?
- Und jetzt, der erste Anblick: Wie sieht die Hütte aus der Ferne aus?
- Wie gestaltet sich das letzte Stück weg (steil, einfach,...)?
- Wie fühle ich mich bei der Ankunft?
- Wie sieht es vor der Hütte aus? Wie der Eingang? Was ist alles im Inneren zu finden?
- Was oder wen habe ich mitgebracht?
- Was mache ich hier gerne?
- Was verändert sich, wenn ich hier bin?
- Wie ist der Ausblick?
- Wie fühle ich mich hier?
- Was nehme ich wieder mit zurück?