

1 Meditation

Angenehme Erinnerungen vergegenwärtigen

Meditation, Gefühle, Körperhaltungen und Stimmungen sind an bestimmte Wahrnehmungen gekoppelt. Diesen Sachverhalt können wir uns für die Entspannung zu Nutze machen. Wir suchen in unserer Erinnerung oder Fantasie nach Situationen, in denen wir uns wohl gefühlt haben oder uns wohl fühlen würden. Diese Situationen können individuell verschieden sein. Bei dem einen ist es der Strand, bei einem anderen eine romantische Situation oder ein bestimmtes Erfolgserlebnis, etc.

- Legen oder setzen Sie sich entspannt hin und sagen Sie sich innerlich ca. 5 Min. lang „ich bin ganz ruhig“.
- Dann imaginieren Sie Ihr ausgewähltes Erlebnis: Wie fühlt es sich an? Gibt es spezifische Klänge oder vielleicht einen Duft? - genießen Sie Ihr Erlebnis in allen Zügen, kosten Sie es aus.
- Sagen Sie sich zum Ende der Meditation: Ich bin ganz locker und werde dieses Empfinden mit in meinen Alltag nehmen.

2. Meditation

Imaginieren und Empfinden

Diese Meditation hilft Ihnen, der „Alltagshektik“ zu entkommen. Wenn Sie sie regelmäßig anwenden, werden Sie merken, dass Sie sich zentrierter und energetischer fühlen.

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie ruhig und locker in den Bauch. Stellen Sie sich vor, wie Sie bei jedem Atemzug tiefer und tiefer sinken.
- Über Ihnen wölbt sich ein nachtblaues Dach, wie ein Schirm, der Sie schützt.
- Dieser nachtblaue Schirm dehnt sich weiter und weiter aus bis Sie ganz umschlossen sind. Spüren Sie, wie Sie vollständig in dieses Nachtblau eingehüllt sind, wie in einem blauen Ei. Achten Sie darauf, dass das Ei um Sie herum ganz geschlossen ist.
- Jetzt merken Sie, dass funkelnde Sterne in dem Nachtblau aufgehen. Sie sind ganz wach und geborgen in dem nachtblauen Ei mit den funkelnden Sternen. Genießen Sie dieses Gefühl, kosten Sie es aus.
- Spannen Sie abschließend Ihren gesamten Körper einmal kräftig an. Lassen Sie dann wieder los und atmen dabei aus.

*„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“
Marie von Ebner-Eschenbach*

