

Wolken

Wenn du mal wieder das Gefühl hast, dass dir tausend Gedanken im Kopf herumschwirren und du gar nicht zur Ruhe kommst, schließe einfach deine Augen und stell dir vor, du liegst auf einer grünen Sommerwiese, um dich herum ist es richtig schön ruhig, nur ein paar Vögel zwitschern. Der Himmel ist strahlend blau, bis auf ein paar weiße Wattewölkchen, die langsam an dir vorbeiziehen. Kannst du diese Wolken sehen? Ja? Dann stell dir vor, wie du die dich belastenden Gedanken einzeln auf die Wolken setzt und diese oben am Himmel langsam immer weiter weg fliegen. Mit jeder Wolke, auf die du einen Gedanken setzt und die dann davontreibt und immer kleiner wird, bis sie ganz verschwindet, merkst du, wie dein Kopf immer leerer wird und du dich mehr und mehr entspannst. Wenn alle negativen Gedanken auf den Wolken davongeflogen sind, genieße noch ein Weilchen diesen wunderbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit. Wende diese Übung so oft du möchtest wieder an. Du kannst die Übung auch mit echten Wolken am Himmel ausprobieren.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Achtsamkeit

- (1) Suche dir einen bequemen und ruhigen Platz und setze oder lege dich gemütlich hin.
- (2) Schließe jetzt die Augen und atme ganz ruhig durch die Nase ein und aus.
- (3) Versuche jetzt mit jedem tiefen Einatmen durch die Nase, die einströmende Luft in jedes einzelne deiner Körperteile zu lenken. Fange mit dem Daumen deiner linken Hand an und gehe dann der Reihe nach weiter. Spüre dabei nacheinander alle einzelnen Teile deines Körpers ganz genau. Schaffst du es, dich auf jeden einzelnen Atemzug zu jedem einzelnen Körperteil bis ganz hinunter zu deinen großen Zehen zu konzentrieren?
- (4) Jetzt überlege, wie du dich gerade fühlst. In welcher Stimmung bist du gerade? Bist du zufrieden, glücklich oder vielleicht erschöpft?
- (5) Was denkst du in diesem Moment? Stell dir vor, du würdest deine Gedanken jetzt aufschreiben, welche wären das dann? Stell dir vor, dass du mit jedem Ausatmen belastende Dinge aus deinem Körper ausatmest.
- (6) Jetzt atme tief durch, bewege dich langsam, recke und strecke dich und öffne deine Augen wieder.
- (7) Hast du es geschafft, dich nur auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, dann bist du super gut! Meist braucht dies viel Übung, aber klappt bei jedem Mal etwas besser. Dies ist eine Übung, die dir sehr gut helfen kann, dich von deinem »Gedankenlärm« zu lösen und zu entspannen. Sie kann dir auch gut beim Einschlafen helfen.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Dein sicherer Ort

Hast du einen Ort, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst? Wenn ja, wie sieht dieser Ort aus? Was kannst du dort sehen, spüren, schmecken, riechen, fühlen oder hören?

Wenn nein, wie könnte dein sicherer Ort aussehen? Es kann auch ein märchenhafter Ort sein. Welches Gefühl möchtest du an diesem Ort haben? Was kannst du an diesem sicheren Ort sehen, spüren, riechen, schmecken, fühlen oder hören?

Wenn du jetzt diesen sicheren Ort im Kopf hast, gibt es irgendetwas, was du noch verändern möchtest? Du kannst dir deinen sicheren Ort genauso gestalten, wie es für dich ganz richtig ist. Du kannst die Temperatur verändern, du kannst die Geräusche und Gerüche verändern ... verändere alles so, dass du sagen kannst: »Das ist mein perfekter sicherer Ort.«

Wenn dein sicherer Ort nun absolut perfekt ist, überlege dir eine Geste, welche dich immer wieder an diesen Ort erinnern soll. Tippe dir z. B. ein paar Mal an dein Handgelenk oder reibe dein Ohrläppchen. Diese Geste solltest du von nun an immer machen, wenn du an deinen sicheren Ort denkst.

Nach ein paar Mal üben wirst du merken, dass, sobald du deine Geste machst, dein sicherer Ort direkt vor deinem inneren Auge auftaucht und du ganz ruhig und entspannt wirst. Nutze dies immer dann, wenn es dir nicht gut geht oder du Lust dazu hast. Wenn du magst, kannst du deinen sicheren Ort auch als Einschlafhilfe nutzen. Das Praktische an deinem sicheren Ort ist, dass du ihn immer dabei hast und keiner ihn dir wegnehmen kann.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel

Vorbeifahrender Zug

Setz dich ganz gemütlich hin und schließe deine Augen. Stell dir nun vor, du sitzt am Bahnsteig eines Bahnhofs. Immer wieder kommen neue Züge angefahren, halten kurz und fahren dann wieder weiter. Versuche, dir genau vorzustellen, wie diese Züge aussehen, welche Farbe sie haben und wie sie sich anhören.

Wenn du dieses Bild gut vor Augen hast, stell dir all deine negativen Gedanken, Bilder, Schmerzen oder Gefühle vor. Stell dir vor, wie du jeden einzelnen negativen Gedanken in ein Zugabteil setzt und dann zusiehst, wie er gemeinsam mit dem Zug davonfährt. Das machst du nun mit jedem einzelnen Problem, negativen Gedanken, jedem Schmerz oder jeder Angst, die du verspürst. Nach und nach wirst du merken, dass du dich immer leichter und befreiter fühlst, da langsam alles Negative aus deinem Kopf verschwindet. Wenn du merkst, dass du ganz entspannt bist und dich wohlfühlst, kannst du langsam den Bahnhof verlassen und die Augen wieder öffnen. Nun fühl mal in dich hinein: Wie fühlst du dich? Fühlst du dich leichter und besser als vorher? Wenn du magst, kannst du den Zug sooft mit negativen Dingen beladen und davonfahren lassen, wie du möchtest.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel