

Fantasiereise an meinen Lieblingsort nach Elke Patzelt-Koban

Gestartet wird mit einer bequemen Sitz- oder Liegeposition, dabei die Augen schließen. Dann die Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung legen, wer will Hände auf den Bauch legen (spüren wie er sich hebt bei Ein- und senkt Ausatmung). Ein paar ruhige, entspannte Atemzüge. Dann in der Fantasie zu einem Ort reisen, wo man sich wohlfühlt – können bekannte Orte sein oder man lässt den Gedanken einfach ihren Lauf. Sich in Ruhe umsehen, was gibt es dort alles. Höre ich Geräusche? Riecht ich etwas? Was mache ich gerade? Bin ich allein dort oder sind andere Menschen da? Wie fühlt sich dieser Ort an, was spüre ich? Zum Schluss nochmal umsehen und dann wieder langsam mit der Aufmerksamkeit zurückkommen, ein paar ruhige Atemzüge bevor man wieder die Augen öffnet.

Meistens tauchen schöne Urlaubserinnerungen oder Erlebnisse auf, man nimmt ein entspanntes und positives Gefühl mit. Oder vielleicht auch Gedanken, was mache ich wieder, wenn die Corona-Maßnahmen endlich vorbei sind?



Morgengebet nach Sabine Doppler:

Ich starte jeden Tag mit guten Gedanken - mit einem kurzen Morgengebet, wo ich mich bedanke, dass ich lebe, dass wir hier leben und so leben dürfen, wie wir es tun. Mein Tag startet also mit Dankbarkeit, dann mit einem Segen für Menschen in meinem Umfeld und für den Tag und einer Vorfreude, was mich heute erwartet.