



Ort der Ruhe

Du kannst dir vorstellen, dass du in deinen Gedanken jetzt an einen Ort der Ruhe gehst. Einen Ort in der Natur oder woanders, wo du schon Ruhe in dir erlebt hast. Und spüre, wie sich diese Ruhe in dir anfühlt. Nimm wahr, was es an diesem Ort für Farben gibt und vielleicht gibt es hier auch Tiere oder Pflanzen, die diesen Ort so besonders machen. Du wunderst dich vielleicht darüber, wie einfach es ist, hier auch Töne und Geräusche wahrzunehmen, die dir zeigen, dass du hier an deinem Ort der Ruhe bist oder vielleicht kannst du auch eine ganz besondere Art der Stille spüren. Und du kannst nun auch versuchen an diesem Ort einen Geruch oder Geschmack zu finden. Und vielleicht kannst du auch etwas von Außen spüren - vielleicht ist es eine Berührung oder eine Bewegung, was in dir das Gefühl der Ruhe noch mehr verstärkt.