

Innere Stärke

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit in der Sie sich erlauben, sich ganz allein auf sich selbst zu konzentrieren.

Suchen Sie sich eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehm sitzen oder liegen können.

Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

Ich möchte Sie jetzt einladen, eine Reise in sich selbst anzutreten an einen inneren Ort, der sehr ruhig ist, der friedlich und still ist. Dieser Ort soll für sie nur mit positiven Gefühlen und Bildern verbunden sein. Wenn Sie irgendetwas stört an diesem Ort, verändern Sie diesen Ihren Ort so lange, bis sich Ihr Ort nur noch gut anfühlt. Oder suchen Sie sich einen anderen Ort, an dem Sie nichts stört. (Zeit lassen)

Nehmen Sie sich jetzt einen Augenblick Zeit an diesem inneren Ort anzukommen, ihn genau wahrzunehmen: was sehen Sie ... , was hören Sie ... , vielleicht riechen Sie auch etwas an diesem Ihren Ort Und vielleicht können Sie beginnen, sich ein wenig wohl zu fühlen an diesem Ort, seine angenehme Atmosphäre in sich aufzunehmen. So als wenn Sonnenstrahlen auf den Körper scheinen und dieser die Wärme in sich aufnimmt. Und vielleicht gelingt es Ihnen, mit dem Einatmen dieses angenehme Gefühl sich in Ihrem Körper ein wenig ausbreiten lassen, während Sie mit dem Ausatmen alles was sie stört, abfließen lassen können. Sie befinden sich an Ihrem inneren friedlichen Ort und mit jedem Einatmen breitet sich das Wohlfühl ein klein wenig aus und mit jedem Ausatmen fließt ein wenig Anspannung ab.

Und hier, an diesem ganz privaten Ort haben Sie nun die Gelegenheit, einem Teil von sich selbst zu begegnen, den ich als Ihre Innere Stärke bezeichnen möchte und über den ich Ihnen jetzt etwas erzählen möchte.

Jeder Mensch besitzt diesen Teil seiner selbst. Es ist der Teil von Ihnen, der seit dem Moment Ihrer Geburt existiert... . manchmal haben Sie ihn gespürt und manchmal nicht oder weniger Und dieser Teil ist auch jetzt bei Ihnen und hat Ihnen geholfen, hier zu sein. Es ist der Teil von Ihnen, der Ihnen erlaubt hat, zu überleben. Der Ihnen geholfen hat, all die vielen Hindernisse in der Vergangenheit zu überwinden, auch die auf Ihrem Weg hierher. Und so wird dieser Teil Ihnen auch weiterhelfen, all die Hindernisse zu überwinden, wo immer Sie Ihnen begegnen werden.

Dabei sind Sie sich Ihrer inneren Stärke nicht immer bewusst. Manchmal denken Sie vielleicht, Ihre innere Stärke sei gar nicht mehr da. Und doch ist sie immer bei Ihnen, nur einfach im Hintergrund.

Vielleicht möchten Sie sich jetzt die Zeit nehmen, um mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt zu kommen. Achten Sie jetzt einfach darauf, welche Bilder ... oder Gefühle ... oder Gedanken ... oder Erinnerungen

... oder Körperempfindungen auftauchen. Egal was da jetzt auftaucht, das ist die Brücke zu Ihrer inneren Stärke, hiermit treten Sie mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt.

Spüren Sie, wie Sie jetzt mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt sind. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür ... (Zeit lassen). Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Körper, Ihre Innere Stärke, die jetzt ganz präsent sein kann, gut einprägt. So wie man sich eine schöne Landschaft einprägt oder ein besonderes Ereignis, bei dem man sich so richtig wohl gefühlt hat. Und geben Sie Ihrem Körper die Zeit, die er für das Einprägen braucht. (Pause)

Und ab sofort können Sie mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt gehen, indem Sie sich einfach diese Bilder, Gedanken oder Erinnerungen bewusst machen, denn wenn Sie dies tun, werden Sie sofort wieder mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt sein.

Und wenn Sie mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt sind, werden Sie sich zuversichtlicher fühlen, wie bestärkt und unterstützt. Und Sie werden spüren, dass sie alles in sich tragen, was sie brauchen um die nächsten Schritte in die Richtung zu gehen, in die Sie gehen möchten und um Ihre Ziele zu erreichen. Und so werden Sie sich mit jedem Mal, mit dem Sie mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt gehen ruhiger und zuversichtlicher fühlen. (Pause).

Gehen Sie so oft wie möglich mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt, einfach indem Sie die Augen für einen Moment schließen, sich Ihr Bild, Ihre Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen vergegenwärtigen und sich daran erinnern, dass Sie alle Fertigkeiten in sich haben, die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Und je häufiger Sie dies tun, je häufiger Sie mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt gehen, desto zuversichtlicher werden Sie sich fühlen und desto stärker werden Sie Ihrem Selbst vertrauen und sich von Ihm leiten lassen können.

Von: Sabine Koch, <http://www.koch-solingen.de/>