

Dein Raum

Nun begib dich in deiner Phantasie zu einem Haus das dir gefällt. Du stehst im Vorgarten und betrachtest das Haus mit Interesse / du kannst die Farben der Hauswand sehen / die Fenster / die Verzierungen des Hauses / seine Größe und die Ziegel / das Haus ist hübsch anzusehen und du fühlst dich ganz und gar wohl / im Vorgarten blühen verschiedene Sträucher und Blumen / du kannst unterschiedliche Blüten erkennen / der Wind weht ganz leicht und sanft den Duft der Blumen zu dir hin / du nimmst einen Atemzug und genießt den Duft / du nimmst in voll und ganz in dich auf / die Sonne strahlt warm und angenehm / sie umfängt dich wie mit einem Kokon.

Der Weg zur Eingangstür ist breit und einladend / du spürst den festen Boden unter deinen Füßen / nun geh zur Eingangstür und schau dir die Tür genau an / fühle mit deinen Händen den Türkopf der Tür / er fühlt sich angenehm in deine Hand an / der Eingangsbereich des Hauses ist hell, freundlich und großzügig angelegt / vom Eingangsbereich gelangst du in ein helles warmes Zimmer / dieses Zimmer darfst du komplett selbst einrichten / nun schau dich um und stelle dir die Fenster vor / ihre Farbe, Größe und Form / positioniere sie in deinem Raum / der Belag des Fußbodens ist ganz und gar nach deinen Wünschen gestaltet / die Decke hat eine für dich angenehme Raumhöhe, Farbe und Gestaltung / die Wände haben die Farbe und Struktur wie du sie gerne magst – sieh dir nun die Möbel des Raumes an / es ist dein Zimmer / positioniere deine Möbel in jeden Bereich / in jede Ecke, die du dafür vorgesehen hast / lass dir für deine Vorstellungen Zeit / die Lampen beleuchten deinen Raum mollig warm und ansprechend / sieh dich nochmal um, gibt es in deinem Raum noch Gegenstände die du gerne dort hättest / schau dir die Dekorationsgegenstände an / Ordnungssysteme / kleine Gegenstände / Stoffe / Teppiche / Bilder / schau dir den Raum genau an / du fühlst dich vollkommen geborgen und wohl in deinem Raum.

Nun geh zu einem Schrank, einer Kommode oder irgend einem anderen verschlossenen Möbelstück, es kann auch eine Truhe oder Kiste sein, und öffne es / was findest du darin / merke es Dir / nun streiche mit deiner Hand über die Möbel, setze dich hin oder lehne dich an / fühle dich wohl in deinem Raum.

In einer Ecke des Raumes gibt es eine Tür, die Du noch nicht gesehen hast / geh bitte hin und sieh sie dir genau an / wie schaut sie aus? / befühle sie mit deinen Händen / fühle die Oberfläche / nimm diese wahr / nun öffne die Tür und schau hinein / was kannst du erkennen? / was fühlst du dabei? / siehst du etwas, nimmst du etwas im Raum dahinter wahr? / schließe die Tür wieder und verlasse nun auch den von dir eingerichteten Raum.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück / fühle deine Füße / deine Arme / balle leicht deine Fäuste / gib etwas Kraft hinein / bewege deine Füße / atme ganz tief ein und aus / strecke Arme und Beine / räkle dich, wenn du magst / öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch / du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.