

## Der Berg der Wünsche

Nun begib dich in deiner Phantasie zu einer wundervollen saftigen grünen Bergwiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — geh zu einem Platz den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — such dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüten — schau dir die Farbe und Form der Blüten, der Stengel genau an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine andere Form haben — streiche sanft mit viel Gefühl über den Blütenkopf — ganz vorsichtig — nun rieche an deinen Händen und nimm den Geruch wahr — nimm dir Zeit diese Pflanze wahrzunehmen und zu erforschen. Nun steh auf und geh weiter und schau dich dabei um — auf der einen Seite der Alm geht ein breiter, gut ausgebauter Pfad zu einer etwas höher gelegenen Bergwiese — du kannst von weitem ihre bunten Blumen erkennen — geh zu diesem Pfad und laufe zu ihr — du nimmst auf deinem Weg zur anderen Wiese den stabilen Untergrund des Pfades wahr — die kräftigen Farben der Natur am Wegesrand — auf der Bergwiese angelangt siehst du ein wahres Blütenmeer — Blumen in den unterschiedlichsten Farben und Formen breiten sich auf einer riesigen Wiese aus — die Sonne schickt ihre warmen Strahlen zu dir und umhüllt dich wie mit einem warmen Mantel — du fühlst dich vollkommen ruhig und geborgen. Diese Farbenpracht erfüllt dich mit Freude — der Duft der Blumen umweht dich — es ist eine Komposition der Düfte — eine leichte Brise weht über das Blumenmeer — in der Mitte der Bergwiese steht ein riesiger Stein, der oben abgeflacht ist — fast wie ein Plateau — an der Seite sind große ausgebaute Treppen mit einem Geländer — er ist so groß, dass du bequem darauf stehen kannst — stell dich auf diese Erhöhung — auf dem Felsen liegen an der Seite bunte Zettel mit verschiedenen Stiften — nimm dir einen Zettel — befühle das Material — und einen Stift — nun schreibe auf dieses Blatt deinen sehnlichsten Wunsch — schreibe alle deine Wünsche auf diese Zettel — lass dir Zeit — lass die Gedanken fließen. Wenn du keine Wünsche formulieren kannst, dann stell dir die Zukunft vor — so wie du sie gerne hättest — übertrage deinen Zukunftswunsch auf ein Symbol, ein Bild, eine Empfindung oder was auch immer dir jetzt gerade in den Sinn kommt und male es auf das Blatt. Du bemerkst das ein leichter Wind aufkommt — er ist warm und angenehm — eine Windböe erfasst das Blumenmeer und nimmt viele der bunten Blütenblätter mit auf seinem Weg — du siehst, wie die Windböe ihre Kreise über die Wiese zieht — wie ein großer Schwarm vieler bunter Blüten — der Duft der Blumen umhüllt dich und du fühlst dich vollkommen geborgen — wirf nun dein Blatt oder deine Blätter in den Blumenschwarm — sie fliegen mit den tausenden wundervollen bunten Blütenblättern davon — schicke deine Wünsche auf die Reise — schau noch eine Weile den davon fliegenden Blüten nach — sieh wie sie in den Himmel geweht werden — verschiedene Richtungen einnehmend — nimm den Duft der Blumen in dich auf. Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

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.