



## „Sicherer RessourceOrt“ - Kraftort

Wer anderen Menschen Sicherheit geben will, braucht in sich einen Ort, an dem er sich seiner selbst sicher ist, Kraft schöpfen kann und seine Quellen entdeckt. Dort kann man sich einrichten.

Machen Sie es sich gemütlich, dort wo Sie sind. Spüren Sie hin, was Sie trägt, wo ihr Körper in Kontakt ist. Es ist egal, ob Sie die Augen schließen oder auf das schaust, was Dich anzieht und Dich freut. Überprüfe, was Du brauchst, um gut hier sein zu können. Es ist gut, wenn Du nun für Dich sorgst und Dich auf die Gedankenreise freust, in der Du Deinen Kraftort wieder finden und gestalten kannst. So wie Du jetzt da bist, ist es gut und Du musst nichts besonders gut machen, sondern kannst einfach meine Stimme hören und darauf achten, wie Dein Atem kommt und geht. Wenn Du magst schließe Deine Augen und spüre hin, wie sich Deine Füße anfühlen und Deine Beine, Dein Bauch und Deine Schultern.

Lenke Deine Aufmerksamkeit nach Innen und sei Dir sicher, dass alles in Ordnung ist.

Lass vor Deinem Inneren Auge einen Ort Gestalt gewinnen, an dem Du Dich wohl fühlst. Das kann ein Platz sein, den Du gut kennst oder auch ein Platz in der Natur, den Du Dir ausdenkst, es kann sein, dass Du dort schon mal in Urlaub warst oder Du in einem Film gesehen hast oder in einem Buch gelesen hast, wie dieser Ort ist. Es kann ein Platz am Meer sein oder ein Baumhaus im Wald, eine Insel oder eine Höhle, ein wildromantischer Platz an einem Fluß oder eine schöne ebene Fläche in den Bergen. Es fällt Dir leicht diesen Ort vor Deinem Inneren Auge zu sehen und nun kannst Du in Deinen Gedanken dorthin reisen.

Mach Dich auf den Weg und wähle das Transportmittel, das Dir am besten geeignet erscheint: Du kannst einen Weg gehen oder mit dem Fahrrad fahren, einen fliegenden Teppich nutzen oder auch, Dich direkt an diesen Ort beamen.

Du weißt, dass Du Dich hier sicher und geborgen fühlst und Du bist nun ganz und gar da.

Du bist hier ganz und gar willkommen und Du siehst, was es zu sehen gibt und hörst, was es da zu hören gibt. Du nimmst alle Gerüche wahr und spürt den Boden unter Deinen Füßen. Du nimmst neugierig wahr, was Du mit Deiner Haut spüren kannst. Dieser Ort gehört ganz alleine Dir und Du kannst Dir diesen Ort so gestalten, wie er sein soll: Wenn es etwas gibt, was Dir mißfällt, kannst Du es wie von Zauberhand verändern. Hier ist die Temperatur angenehm und Du hast soviel

Raum, wie Du brauchst. Wenn Dir etwas fehlt, kannst Du es hinzufügen: Alles was Du brauchst ist im Überfluss für Dich vorhanden. Du darfst es so nutzen, wie Du es möchtest.

Gib diesem guten Ort eine Umgrenzung, das kann ein Gartenzaun sein oder eine Hecke, eine Mauer mit einem schmiedeeisernen Tor oder eine unsichtbare Kuppel aus glasklarem Licht. Du entscheidest, wer hier sein darf.

Such Dir einen Sitzplatz oder einen Ort zum Hinlegen: Hier kannst Du verweilen, innehalten und die Geborgenheit und Sicherheit genießen, die Dich her umgibt.

Gib diesem Ort einen Namen und vereinbare mit Dir selbst eine Körpergeste: Immer wenn Du diese Bewegung ausführst und den Namen Deines guten Ortes denkst, kannst Du ganz leicht und einfach hierher kommen, an den Ort, an dem Du Kraft schöpfst und Dich entspannst, an dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. Es kann sein, dass es Dir gefällt die Faust zu ballen oder vielleicht legst Du lieber Deine Hand auf Dein Herz. Finde diese Geste und sprich in Deinen Gedanken den Namen Deines Kraftortes aus.

Wenn es für Dich gut ist, komm mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ins Außen, spüre, wie Dein Körper auf dem Stuhl sitzt, nimm wieder deutlich die Geräusche hier im Raum wahr und schau Dich um, was gibt es hier zu sehen?