

Entspannungsübung – Wünsche und Bedürfnisse finden

Hier die pdf-Variante der Entspannungsübung. So kannst du sie dir selbst als mp3 einsprechen oder sie dir auch vorlesen lassen.

Such dir einen bequemen Platz und mach es dir gemütlich. Du kannst dir noch eine Schale Tee kochen, das Zimmer durchlüften und für Sauerstoff sorgen, dir vielleicht eine Kerze anzünden. Leg dir Papier und einen Stift bereit, damit du dir nach der Übung Notizen machen kannst. Richte alles so her, wie es für dich stimmig ist und dann nimm Platz und mach es dir bequem. Nimm erst einmal ein paar tiefe Atemzüge. Bei jedem Einatmen stellst du dir vor, dass du frische, gesunde Energie in dich aufnimmst, bei jedem Ausatmen lässt du alles, was dich belastet gehen. Du spürst, wie dein Körper beginnt, sich zu entspannen. Einatmen, Energie aufnehmen – Ausatmen, Belastendes loslassen. Spür nach, ob sich etwas verändert hat. Lässt die Spannung in deinen Schultern nach? Vielleicht bemerkst du, wie sich die Muskulatur um deine Augen entspannt. Du kannst deine Augen offen halten oder auch schließen, ganz wie du willst.

Du spürst die Sitzfläche unter deinem Gesäß und nimmst den Kontakt zur Lehne deines Sessels wahr. Möglicherweise hast du dich auch hingelegt und kannst mit deinem ganzen Körper den Kontakt zur Unterlagen fühlen. Du hörst den Fluss deines Atems hhhmmm ein und huuuu aus. Du bemerkst, wie dein Atem langsam und ruhig wird, wie du langsam bei dir selbst ankommst. Du kannst deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse ganz intensiv wahrnehmen und du siehst deine Wünsche und Sehnsüchte ganz klar vor dir.

Was ist es, was du brauchst? Es ist nur eine Momentaufnahme und du kannst frei und offen deine Wünsche und Bedürfnisse äußern. Du bist an keine Beschränkungen gebunden. Du nimmst glasklar wahr, was du jetzt brauchst.

Ist es Ruhe? Oder sehnst du dich nach mehr Qualitätszeit für dich selbst?

Was genau wünschst du dir? Du brauchst dich jetzt nicht damit zu beschäftigen, wie du diese Wünsche umsetzen kannst. Du bist frei zu wünschen, was du möchtest. Hier und jetzt.

Dein Unbewusstes wird sich genau merken, was du dir jetzt wünschst und wird dich in der Erfüllung deiner Wünsche und Bedürfnisse unterstützen. Es arbeitet stets mir dir und für dich. Du kannst ihm dabei helfen. Gestehe dir selbst deine Wünsche und Bedürfnisse ein. Du verdienst es, frei und glücklich zu sein. Du bist überrascht, wie klar du deine Bedürfnisse plötzlich vor dir siehst und erstaunt hörst du dir selbst dabei zu, wie du sie anderen darlegst. Du erkennst, wie leicht es ist, zu deinen Wünschen und Bedürfnissen zu stehen und wie gut deine Umgebung damit umgehen kann.

Diese Erkenntnis nimmst du mit und du gehst weiter auf deinem Weg. Während du weitergehst, beschließt du, dir selbst treu zu sein und gut auf dich zu achten.

Du fühlst, wie dich dein Atem dabei unterstützt. Wie er dir die Ruhe gibt, die du brauchst, um deine Bedürfnisse zu erkennen und sie auszudrücken. Du atmest gleichmäßig ein und aus und du fühlst, wie dich deine Atem trägt. Wie er dir Kraft gibt und wie sich die Luft wie in Wellen bewegt. Ein und aus.

Das lenkt deine Wahrnehmung wieder auf deinen Körper. Langsam wirst du dir deiner Umgebung wieder bewusst und du spürst den Sessel auf dem du sitzt oder die Unterlage auf der du liegst. Mit jedem Atemzug, den du jetzt machst, kommst du ein Stück mehr in der Gegenwart an. Du nimmst noch 5 tiefe Atemzüge und dann bist du wieder vollkommen im Hier und Jetzt.