

„Auf dem Bauernhof“

Stell dir vor, du bist auf einem wunderschönen Bauernhof und liegst im Heu. Die Sonne strahlt warm vom Himmel und die Vögel zwitschern fröhlich. Du atmest tief ein und aus und spürst, wie du dich immer mehr entspannst.

Fühle, wie sich deine Stirn anfühlt. Spüre in deine Stirn hinein und bemerke, ob sie angespannt ist. Vielleicht fühlst du ein leichtes Drücken oder Ziehen. Das ist okay. Jetzt spanne deine Stirnmuskeln für einen Moment bewusst an, ziehe deine Augenbrauen hoch. Halte die Anspannung kurz und dann lass sie langsam los. Spüre, wie sich deine Stirn wieder entspannt und wie sich die angenehme Entspannung in deinem ganzen Gesicht ausbreitet. Atme tief ein und aus und genieße dieses Gefühl der Entspannung. (2-3x)

Spüre in deinen Nacken hinein und bemerke, ob er verspannt ist. Vielleicht fühlst du eine leichte Enge oder Steifheit. Das ist normal. Jetzt spanne deine Nackenmuskeln für einige Sekunden bewusst an, indem du deinen Kopf langsam nach vorne neigst. Halte die Anspannung kurz und dann lasse sie langsam los. Spüre, wie sich dein Nacken entspannt und wie sich die Wärme und Entspannung in deinem Nacken ausbreitet. Lasse alle Belastungen und Anspannungen los und genieße diesen Moment der Ruhe. (2-3x)

Nun konzentrieren wir uns auf deine Hände. Spüre in deine Hände hinein und bemerke, ob sie angespannt sind. Vielleicht fühlst du, wie deine Finger leicht verkrampft sind. Das ist in Ordnung. Jetzt ball deine Hände zu Fäusten und spüre die Anspannung für einige Sekunden. Spüre, wie deine Muskeln in den Händen sich anspannen. Und jetzt öffne deine Hände langsam und lasse die Anspannung los. Spüre, wie sich deine Hände locker und entspannt anfühlen. Nimm wahr, wie sich die angenehme Entspannung in deinen Fingern und Handflächen ausbreitet. Genieße das Gefühl der Entspannung in deinen Händen und spüre, wie sich alle Anspannungen davon lösen. (2-3x)

Jetzt richten wir unsere Aufmerksamkeit auf deine Beine. Spüre in deine Beine hinein und bemerke, ob sie angespannt sind. Vielleicht spürst du eine leichte Schwere oder Spannung in den Muskeln deiner Beine. Spanne nun deine Beinmuskeln für einen Moment bewusst an, indem du deine Knie leicht beugst. Halte die Anspannung kurz und dann lasse sie langsam los. Spüre, wie sich deine Beine entspannen und wie sich die angenehme Entspannung in deinen Oberschenkeln und Unterschenkeln ausbreitet. Spüre, wie alle Anspannungen von deinen Beinen abfallen und sich stattdessen ein Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit ausbreitet. (2-3x)

Nun nimm dir einen Moment, um in deinem Körper nachzuspüren. Spüre die angenehme Entspannung in deiner Stirn, deinem Nacken, deinen Händen und Beinen. Atme tief ein und aus und genieße das Gefühl der tiefen Entspannung, das sich in deinem ganzen Körper ausbreitet. (Zeit lassen)

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre mit einem Gefühl der Ruhe und Entspannung zurück in den Raum. Du hast dir selbst eine wertvolle Auszeit gegönnt und kannst nun gestärkt und entspannt weitermachen.

