

Blumenwiese

Finde einen ruhigen und gemütlichen Ort, an dem du dich entspannen kannst. Setze dich bequem hin oder lege dich hin und schließe sanft deine Augen. Atme tief ein (einatmen) und langsam aus (ausatmen), um dich zu beruhigen.

Stelle dir nun eine wunderschöne Blumenwiese vor. Sieh die leuchtenden Farben der Blumen, spüre das weiche Gras unter deinen Füßen und rieche den Duft der Blumen in der Luft.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Hände. Ball deine Hände zu Fäusten und spüre, wie sich deine Handmuskeln anspannen. Stell dir vor, dass du eine Blume auf der Wiese pflückst. Drücke die Fäuste fest zusammen und spüre die Spannung in deinen Händen und Armen. Halte diese Anspannung kurz und lasse dann langsam los. Spüre, wie sich die Anspannung in deinen Händen und Armen löst und wie sie sich entspannen. (2-3 x wiederholen)

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Beine. Spanne deine Beinmuskeln an, als ob du über die Blumenwiese laufen möchtest. Spüre die Kraft in deinen Beinen und Halte diese Anspannung kurz. Lasse dann langsam los und spüre, wie sich deine Beine entspannen und leicht werden. (2-3 x wiederholen)

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein Gesicht. Falte deine Stirn und kneife deine Augenbrauen zusammen, als ob du die Blumen ganz genau betrachten möchtest. Halte diese Anspannung kurz und lasse dann langsam los. Spüre, wie sich die Anspannung in deinem Gesicht löst und wie sich deine Gesichtsmuskeln entspannen. (2-3 x wiederholen)

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper. Spüre, wie sich eine angenehme Entspannung in deinem Körper ausbreitet, ähnlich wie das Gefühl, wenn du auf einer Blumenwiese liegst. Spüre, wie sich jede einzelne Muskelgruppe in deinem Körper entspannt und wie du immer tiefer in die Entspannung sinkst.

Nimm dir einen Moment Zeit, um diese angenehme Entspannung bewusst wahrzunehmen. Spüre, wie sich dein Atem ruhig und gleichmäßig anfühlt und wie jeder Atemzug dich tiefer in die Entspannung führt.

Während du auf der Blumenwiese liegst, kannst du dir vorstellen, wie die warme Sonne dein Gesicht sanft streichelt und du den Duft der Blumen in vollen Zügen genießt. Spüre, wie sich ein Gefühl von Ruhe und Frieden in dir ausbreitet.

Lass alle Gedanken und Sorgen los und erlaube dir, einfach im Hier und Jetzt zu sein. Genieße noch einen Moment diese wohltuende Entspannung auf der Blumenwiese.

Wenn du bereit bist, langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren, öffne sanft deine Augen. Dehne und strecke dich behutsam und spüre die angenehme Entspannung, die sich in deinem Körper ausgebreitet hat. Du kannst diese Entspannung mit in deinen Alltag nehmen und sie immer dann abrufen, wenn du sie brauchst.



