

Mikrotipp Entspannung

An einem traumhaften Ort sein, Distanz zum Alltag gewinnen - einfach weit weg und doch bei sich sein.

Träumen Sie sich weg

- > Haben Sie jetzt an einen Urlaub gedacht? Leider kann man ja nicht jedes Mal in den Urlaub fahren, wenn man sich entspannen und Abstand gewinnen will.
- > Aber Sie können sich wegträumen, indem Sie innere Bilder schaffen. Stellen Sie sich einen Ort vor, der für Sie Glück, Ruhe und Wohlbefinden symbolisiert. Überlegen Sie einmal, welcher Ort das sein könnte.
- > Ist es ein kleines Häuschen am Meer? Eine Veranda mit einer Hängematte und einem guten Buch? Oder ist es ein Berggipfel? Wie riecht es an Ihrem Ort? Riechen Sie Sonnenmilch? Was hören Sie? Nur den leisen Wind? Das beruhigende Plätschern eines Baches?
- > Lassen Sie sich Zeit und "gehen" Sie an diesen Ort, spüren Sie ihn mit all Ihren Sinnen.
- > Zunächst kann das ein ganz realer Ort sein. Zum Beispiel aus Ihrem letzten Urlaub oder aus Ihrer Kindheit. Später können Sie dann andere "Zutaten" hinzudenken, so dass Sie mit der Zeit eine Art "Bildercollage" haben.
- > Sie werden sehen, es ist wunderbar, einen solchen Ort zu haben, an den man sich zurückziehen kann. Ihr Körper wird mit Ruhe und Entspannung auf ein solches Bild reagieren, so als wären Sie tatsächlich in Ihrem Phantasieland.
- > Am besten machen Sie zunächst eine Entspannungsübung, dann "reist es sich leichter ins Innere".