

Die sichere Stelle im Körper

Kann auch bei Schmerzen hilfreich sein

- Erlaube dir, dich zu entspannen.
- Bitte deinen Körper nun, dir eine sichere Stelle zu zeigen, einen unverletzten Teil, in dem du dich ausruhen kannst, in dem du dich in deinem Körper entspannen und wohlfühlst. Das kann ein Knie sein oder ein Finger, eine Stelle irgendwo im Bauch oder im Kopf.
- Atme in diese Stelle hinein, und spüre, wie dich dein Körper einlädt, dich in ihn hinein zu kuscheln. Stelle dir vor, dass du diese Stelle ganz und gar ausfüllst, dich in ihr ausruhst.
- Hier gibt es nichts mehr zu tun, du brauchst niemanden zu gefallen, es niemandem recht zu machen und für niemanden zu sorgen. Ruhe dich einfach in der sicheren Stelle in deinem Körper aus.
- Nach einer Weile dehnt du dich langsam wieder aus, bis du deinen ganzen Körper so ausfüllst, wie es für dich heute richtig und gut ist. Das kann jedes Mal anders sein.
- Irgendwann öffnest du die Augen, fühlst dich entspannt, frisch und auf sehr angenehme Weise stabiler in deinem Körper verankert.