



Kleine "Traumreise"

Unterbrechen Sie kurz, was Sie gerade tun, schließen Sie die Augen, und erinnern Sie sich an eine schöne Begebenheit, ein schönes Erlebnis aus Ihrer Vergangenheit. Malen Sie sich in Gedanken jede Einzelheit aus, an die Sie sich erinnern können. Wandern Sie an dem Ort, an den Sie denken, gelassen umher. Öffnen Sie alle Ihre Sinne, um wahrzunehmen, wie sich dieser Ort „anfühlt“. Denken Sie beispielsweise an eine blühende Wiese im Sommer, riechen Sie den Duft der Blumen, hören Sie das Gezwitscher der Vögel, Sehen Sie die Farben. Träumen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Nach einer Weile öffnen Sie die Augen und kehren Sie zu Ihrer Beschäftigung zurück.