

## Atmen und Lächeln

Setzen Sie sich so bequem wie möglich hin, schließen Sie wenn's geht Ihre Augen und genießen Sie es, dass Sie jetzt Zeit haben, sich zu entspannen. Wenn Sie möchten, richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem ... spüren Sie, wie sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt, achten Sie einfach einige Male auf diesen Wechsel von Einatmen und Ausatmen ... wenn Sie möchten, können Sie sich beim Einatmen das kleine Wort ... „ein“ ... vorstellen und beim Ausatmen das Wort ... „aus“. Tun Sie dies einige Male und genießen Sie das, so wie es im Moment ist ... einfach beim Einatmen ... „ein“ ... denken und beim Ausatmen ... „aus“.

Und dann versuchen Sie mal sich zu erinnern, worüber Sie sich heute schon gefreut haben ... das kann irgendeine Kleinigkeit sein, vielleicht die zufällige Beobachtung eines Vogels oder die Freude am Frühstück, ein bestimmter Duft oder irgendetwas anderes ... und wenn Sie daran denken, dann lassen Sie damit beim Ausatmen das kleinstmögliche Lächeln auf Ihren Lippen entstehen ... genießen Sie das einige Momente ... und spüren Sie, wie angenehm sich das anfühlt ... und dann

*(entweder hier eine weitere Imaginationsübung (z.B. Wohlfühlort) einleiten oder zum Abschluss hinführen)*

... stellen Sie sich darauf ein, dass Sie die Übung beenden und kommen Sie mit einem kleinen Lächeln auf den Lippen mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum ... öffnen Sie die Augen und dann sind Sie wieder ganz da.

## Wohlfühlort

„...Setzen Sie sich ganz bequem hin, schließen Sie die Augen, spüren Sie wie Ihr Körper Kontakt (..mit dem Sessel, dem Stuhl, der Unterlage) hat ... wie Ihre Füße den Boden berühren ... nehmen Sie sich einfach etwas Zeit zum entspannen ... nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ganz natürlich ein- und ausströmt, mit jedem Ausatmen entspannen Sie sich noch mehr ...

... lassen Sie jetzt eine Situation auftauchen, in der Sie sich vollkommen wohl und entspannt fühlen .... Das kann eine Situation aus dem Alltag oder eine Urlaubssituation oder auch eine Phantasievorstellung sein ... lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem alles nur angenehm ist ... spüren Sie mit allen Sinnen, was Sie brauchen, um sich vollkommen wohl zu fühlen, spüren Sie, welche Sinneserfahrungen Ihnen dabei wichtig sind, vielleicht sind es bestimmte Farben oder ... Düfte, vielleicht ein bestimmter Geschmack, bestimmte Geräusche ... oder Klänge oder eine bestimmte Jahreszeit oder Temperatur ... spüren Sie, was Sie brauchen, um sich richtig gut zu fühlen ... Sie können sich alles so ausmalen, wie es für Sie angenehm ist ... genießen Sie diesen Zustand von Wohlbefinden und spüren Sie, wie sich dieses Wohlgefühl in Ihrem Körper ausbreitet ... genießen Sie diesen Zustand vollkommenen Wohlbefindens, wenn Sie möchten, lächeln Sie dabei ... spüren Sie, in welchen Bereichen Ihres Körpers es sich besonders gut anfühlt ... Wenn Sie möchten, geben Sie diesem Zustand des Wohlbefindens einen Namen oder ein Motto

... Stellen Sie sich jetzt darauf ein, ganz allmählich wieder mit ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum zu kommen, nehmen Sie die Entspannung zurück indem Sie sich räkelnd und streckend und dann wieder die Augen öffnen und wieder ganz hier sind.“