

## Reise zum inneren Kraftort

Setze oder lege dich bequem hin. Wenn du magst, schließe nun deine Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.

Deine Füße oder die Rückseite deines Körpers sind fest auf dem Boden und verbinden dich mit Mutter Erde. Spüre den Stuhl, auf dem du sitzt, oder die Unterlage, auf der du liegst, sie geben dir Halt und Stabilität.

Du atmest entspannt ein und aus und erlaubst allen Gedanken, die kommen, einfach weiter-zuziehen.

Heute wollen wir eine Reise zu deinem inneren Ort der Kraft machen. Dieser Ort ist dein persönlicher Rückzugsort. Du kannst ihn jederzeit aufsuchen, um dich auszuruhen, nachzudenken, deine Fantasie spielen zu lassen oder um Kraft und Mut für den Tag zu schöpfen.

Dieser Ort kann ein real existierender Ort sein, vielleicht kennst du ihn von einem Urlaub, an den du gerne denkst. Oder es ist ein Ort deiner Kindheit, an dem du dich besonders wohl gefühlt hast. Es kann aber auch ein Fantasie-Ort sein, aus einem Buch, Film oder auch gänzlich neu erträumt.

Lass nun deinen Geist zu diesem Ort reisen. Sei einfach nur da, schau dich um und erlebe ihn intensiv mit all deinen Sinnen.

Welche Farben siehst du?

Kannst du ihre Intensität noch verstärken oder ihnen zusätzlichen Glanz verleihen?

Welche Geräusche dringen an deine Ohren?

Sind sie nah oder fern?

Hörst du vielleicht das Rauschen des Meeres, ein leises Plätschern des Baches, das Säuseln der Blätter im Wind oder gar eine Melodie?

Was kannst du fühlen?

Wärmt die Sonne deine Haut?

Spürst du das feuchte Moos unter deinen Füßen oder die sanfte Brise in deinem Haar?

Welche Gerüche erreichen deine Nase?

Riechst du das frische Gras, die würzige Waldluft oder den Duft zarter Blüten?

Kannst du vielleicht das Salz auf deinen Lippen schmecken oder den frischen Morgentau?

Genieße diesen Ort mit allen Sinnen, sauge ihn mit jeder Zelle deines Körpers auf. Wie fühlst du dich an diesem Ort der Kraft? Wo in deinem Körper hast du jetzt die stärksten positiven Gefühle? Lege eine Hand an diese Stelle.

Von dort aus kannst du diese guten Gefühle sich ausdehnen lassen, mit jedem Atemzug, so dass du ganz davon erfüllt bist. Wie ein Licht, das von innen heraus in jeden Winkel deines Selbst strahlt.

Behalte dir dieses Gefühl und die Gewissheit, dass du zu jeder Zeit und an jedem Ort dorthin zu deinem ganz eigenen Kraftort zurückkehren kannst, um Kraft und Zuversicht zu tanken. Indem du deine Hand an die Stelle des Wohlfühlens legst, erreichst du immer wieder diesen Ort der Kraft.

Kehre nun in deiner Zeit ins Hier und Jetzt zurück und mit dem Öffnen deiner Augen bist du erfrischt und voll positiver Energie und Zuversicht.

*(von Antje Ansky)*