



Von Ivana Linardi und Martina Schulz

Während Du hier sitzt, kannst Du anfangen, langsam anzukommen.

Dein bewusster Verstand ist vielleicht noch mit Alltagsdingen beschäftigt, ... während sich Dein Körper und Dein unbewusster Verstand schon eine beginnende Entspannung erlauben.

Vielleicht bemerkst Du schon jetzt, wie Dein Körper es sich gemütlich macht.

Du bist vielleicht erstaunt über das Wissen Deines Körpers, sich zu entspannen ... und das kannst Du auf einer bewussten und einer unbewussten Ebene registrieren.

Und während Dein Körper es sich immer gemütlicher macht, ... kannst Du dich wohler fühlen. ...

Während Du dich mehr und mehr wohl fühlst, ... kann Dein Unbewusstes sich entscheiden, wahrzunehmen, was ihm gut tut.

Dein Körper kann Dir helfen, zu entdecken, ... an welchen Stellen Du dieses Wohlgefühl wahrnehmen kannst. ... Und auch wenn eine Stelle in Deinem Körper noch schmerzt, ... können sich andere Stellen schon mehr entspannen, wohl fühlen ... und Dir positive Erfahrungen vermitteln.

Während Dein bewusster Verstand registrieren kann, dass Deine Atmung immer ruhiger wird, ... erlebst Du vielleicht wohltuend, wie Deine Atmung immer gleichmäßiger wird. Es passiert von ganz allein, automatisch, gleichmäßig und zuverlässig.

An vielen Stellen Deines Körpers nimmst Du vielleicht schon jetzt Wohlgefühl wahr.

Vielleicht bist Du erstaunt über das Wohlgefühl, das sich in Deinem Körper einstellt.

Und während es vielen Stellen Deines Körpers schon jetzt und immer früher besser geht, ... wird sich dieses Wohlgefühl in anderen Körperstellen erst nach und nach ausbreiten. Aus Deiner Erfahrung weißt Du, dass dieses Wohlgefühl sich ganz unterschiedlich zeigt.

Während es sich zu einem Zeitpunkt wie eine wohltuende Wärme anfühlt, ... fühlt es sich zum anderen Zeitpunkt vielleicht wie eine beruhigende Kühle an.

Du kannst neugierig sein, wie Dein Körper es wahrnimmt. Wie auch immer Deine Wahrnehmung ist, es ist sicher, ... dass Dein Unbewusstes Dich auf Deine ganz besondere Art

und Weise hilfreich unterstützt ... und Dir vielleicht alte und neue Wege zeigt und bewusst macht, ... wie Dein Körper sich immer besser an dieses Wohlgefühl erinnert.

Dein Unbewusstes wird sich nur an das erinnern, was für Deinen Körper gut und hilfreich ist.

Und wenn Du noch zu diesem Zeitpunkt mit Deiner Aufmerksamkeit einen Schmerz wahrnimmst, ist das ein guter Ausgangspunkt für eine Reise.

Es ist gut zu wissen, dass Du Deine Aufmerksamkeit und Deine Wahrnehmung trotz dieses Schmerzes etwas Positivem zuwenden kannst.

So kannst Du mehr und mehr vertrauen, dass auch jenseits Deines bewussten Verstandes, ... Dein Unbewusstes weiß, was für dich gut ist, gut für dich sorgt und Dir Lösungswege aufzeigt.

Dein Unbewusstes kann sich jetzt schon darauf freuen, Deinem bewussten Verstand neue Erfahrungen zu zeigen und umgekehrt.

Dein Unbewusstes wirkt wie ein innerer Heiler, der über einen großen Wissensschatz verfügt, der Dich durch die Reise leitet und begleitet, ... Dich unterstützt und beschützt.

Und Du findest schon Geschmack an dieser Reise, ... daran, Dich vom Guten leiten und begleiten zu lassen.

Und vielleicht bist Du neugierig, wo es in Deinem Körper eine Resonanz gibt zu dieser Entspannung und Vorfriede.

Es würde mich interessieren, wo und wie Du diese Resonanz wahrnimmst.

Ist es vielleicht Wärme, Weite, Leichtigkeit, was auch immer. Dein Körper hat seine eigene Art und seine eigene Weisheit auf die Du dich verlassen kannst. ... Während Du hier sitzt, oder liegst, an diesem Platz, ... kann sich Dein Unbewusstes vielleicht schon auf die bevorstehende Reise freuen.

Dein innerer Heiler weiß, wie er Dich auf eine Wanderung mitnehmen kann, ... wo Du vielleicht neues entdeckst. ...

Es könnte Wohlbefinden, Zuversicht, Lebensfreude und etwas ganz anderes sein.

Etwas, wonach Du dich sehnst und das in Deinen Erinnerungen schon vorhanden ist.

Ich weiß nicht genau, ob zuerst Zuversicht oder Wohlbefinden da ist ... und wie dies auch die Lebensfreude unterstützt, ... aber jeder weiß, dass sich Wohlbefinden dazu entwickelt ... und Lebensfreude ganz individuell erlebt wird.



Und genau so wie Zuversicht zuerst im Kopf oder im Bauch immer automatischer entstehen kann, kann auch immer schneller erkannt werden, in welchen Situationen Wohlbefinden, Zuversicht und Lebensfreude hilfreich sind.

Und es ist ganz egal, ob hilfreiche Lebensfreude oder freudvolles Wohlbefinden, oder wohlige Zuversicht entsteht, ... ob es daran liegt, dass Du bewusst oder unbewusst an diese Erfahrungen erinnerst und umsetzt, was hilfreich ist. Das Schöne ist, dass es in Zukunft leichter wird. So leicht und selbstverständlich wie die Natur ihrem eigenen inneren Wachstum folgt.

So zeigt Dir Dein innerer Heiler Bilder einer Wanderung durch die Natur.

Während Du Dir noch überlegst, ob Du auf die Wanderung gehen möchtest, ... können Deine Füße schon begonnen haben, die ersten Schritte auf einer Wiese zu gehen.

Und so folgst Du Deinen Füßen Schritt für Schritt.

Während Du so vorwärts gehst, erlebst Du voller Erstaunen wie Dein Körper sich freut, ... das grüne, saftige, weiche Gras unter den Füßen zu spüren.

Eine kühle, sanfte Luft streichelt Stirn und Wangen und trägt den Duft von Sommerblumen zu Dir. ... In dieser blauen Luft kannst Du Schmetterlinge entdecken, ... gleiten und schweben mit einer Leichtigkeit, die Dich beflügelt.

Vögel zwitschern ihre Lieder, die von Zuversicht und Lebensfreude erzählen, ... sie begleiten Dich mit ihren Liedern und Du fühlst dich leicht.

Und wenn eine Feder zu Boden fällt, geschieht das schön und langsam.

Sie gleitet behutsam und sanft zu Erde.

Dein Unbewusstes hat die Fähigkeit, wenn es möchte und es hilfreich ist, ... diese Empfindung von sanfter Behutsamkeit und langsamer Schönheit in sich aufzunehmen, in seinem Erfahrungsschatz zu bewahren und in seinem Erinnerungsschatz zu nutzen, so dass die Heilung immer weiter voranschreitet.

Während Du weiter läufst, weißt Du wie Steine sich unter Deinen Füßen anfühlen können.

Schmerzen machen sich sanft bemerkbar, aber mit Leichtigkeit kannst Du weitergehen.

Da Dein innerer Heiler weiß, was Dir gut tut, kann er Dich noch weiter führen.

Und so entdeckst Du einen Bach, ... wo das Wasser fröhlich hüpfte von Stein zu Stein.

Und vielleicht empfindest Du den Wunsch, Deine nackten Füße im erfrischenden Wasser einzutauchen.

Währenddessen genießt Du dieses sanfte Kribbeln und die Lebendigkeit.

Viele Menschen wissen, dass Wasser auch Heilkraft haben kann.

Du bist Dir noch nicht ganz sicher, wie die Heilkraft des Wassers Deine übriggebliebenen Schmerzen lindert, verän-

dert oder sogar auflöst.

Vielleicht ist es sogar so, dass Du in dieser Kühle des Wassers nur Wohlbefinden entdeckst.

Während Du überlegst, wird Deine Aufmerksamkeit auf positive Bewegungen im Wasser gelenkt.

Kleine Fische schwimmen und tanzen im Wasser.

Und vielleicht fragt sich Dein bewusster Verstand, wie es wohl sein mag, ... als so ein kleiner Fisch im Wasser zu schwimmen und zu tanzen, ... während Dein Unbewusstes die Möglichkeit hat, auf Deinen Erfahrungsschatz zurückzugreifen ... und sich an die Freude des Tanzens und des Schwimmens zu erinnern.

Und Erwachsene wissen, dass Tiere und Kinder die Fähigkeit haben, ... ganz im Hier zu sein und darin aufzugehen. So führt Dich Dein innerer Heiler weiter auf Deiner Reise ... und erinnert Dich an die Unbeschwertheit des Kind-Seins und an die ungeteilte Fähigkeit zu träumen.

So gehst Du an einem Spielplatz entlang.

Du siehst die spielenden Kinder, hörst ihre Rufe und ihr Lachen.

Für einen Moment spürst Du vielleicht einen Impuls, Dich auf die Rutsche zu begeben, ... die Leiter hochzusteigen, oben angekommen zu sein, ... die freudige Erwartung, die Vorfreude auf die Bewegung, die Schnelligkeit ...

Und dieser überraschende beglückende Moment, unten angekommen zu sein, ... den Boden wieder zu spüren und den weichen, warmen Sand unter Deinen Füßen zu berühren.

Und dieses wunderbare Entzücken zu erleben, wie Kinder, die sich ganz dem Spielen hingeben.

Und Deine Schritte führen Dich weiter und Du bist neugierig, was alles noch zu sehen und zu entdecken ist.

Wie im Leben sich vieles abwechselt, folgt nach der Wiese ein Wald.

Und es könnte ja sein, dass Du zunächst sehr vorsichtig diesen Wald betrittst.

Du kannst dich entscheiden, Deinem inneren Heiler zu vertrauen.

Nach der Weite und der Helligkeit der Wiese, ist es vielleicht sinnvoll und notwendig, ... dich zunächst an dieses schattige Licht, das durch die Blätter der Bäume scheint, zu gewöhnen.

Wir wissen, dass es im Schatten auch angenehm sein kann. Viele Menschen bevorzugen sogar die angenehme Temperatur im Schatten.

Du kannst für Dich überlegen und nachprüfen, ... was sich für Dich angenehmer anfühlt und was gut für Dich ist.

Dein innerer Heiler kann Dich hinweisen auf die Fähigkeit der Natur, zu wachsen, sich zu regenerieren, sich zu heilen. Wie ein Baum, der tief in der Erde verwurzelt ist, stark und sicher ... und dem über die Wurzeln Nahrung zuströmt, so dass er wachsen und gedeihen kann.



Seine Äste und Zweige der Sonne entgegen streckt, ...
Blätter und Früchte bildet, ... Jahr für Jahr, im Wechsel der
Jahreszeiten, ... mitschwingend und vertrauend.

Dein innerer Heiler führt Dich weiter und Du kannst ihm
voller Neugierde vertrauensvoll folgen.
Während Du ihm folgst, spürst Du die Leichtigkeit mit wel-
cher sich Dein Körper bewegt, ... und spürst das Gleichmaß
Deiner Schritte.

Du stellst voller Freude fest, wie Du es genießt, sich zu be-
wegen und einfach zu sein ... in der Natur.

Und der Weg durch den Wald führt Dich weiter.
Während Du den Wald verlässt und Deine Augen in die
Ferne schweifen, entdeckst Du einen kleinen Hügel.
Und Dein Unbewusstes weiß, warum Du dorthin gehen
möchtest.
So folgst Du Deinem Blick, der Dir den Weg zeigt.
Mit leichten Schritten und gerade richtigem Tempo tragen
dich Deine Füße den Hügel hinauf.
Du spürst eine leichte Steigung und genießt den Rhythmus
des Gehens.

Müheles und leicht. Leicht und müheles.
Oben angekommen siehst Du eine Bank aus altem, knor-
rigen Holz.
Es sieht aus, als würde sie schon lange dort stehen und
vielen Menschen Rast angeboten haben.
Und Du erlaubst Dir dort Platz zu nehmen und Dich auszu-
ruhen.

Auf dieser Bank zu sitzen, ganz bei Dir zu sein.
Du weißt in Zukunft, wann und wie viele Pausen Du
brauchst ... und nimmst sie Dir immer natürlicher, automa-
tischer, selbstverständlich.
Deine Augen schweifen zu lassen und die Landschaft zu
betrachten.
Du siehst voller Erstaunen, welchen langen Weg Du schon
gegangen bist.
Viele Dinge erscheinen mit Abstand klein und unbedeutend.
Und was vorher so groß und wichtig und bedeutend er-
schien, kann jetzt einen kleineren Platz einnehmen.
Wir wissen, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, Dingen
das richtige Maß an Raum und Bedeutung zuzuweisen ...
und dabei hilft oft unser Verstand.

Auf dieser Reise hast Du Erfahrungen gesammelt,
Du weißt, dass Du Deinem Unbewusstem und Deinem inne-
ren Heiler vertrauen kannst ... und verknüpft bist mit Leich-
tigkeit ..., Wohlbefinden ..., Zuversicht ..., Lebensfreude ...
Du das Vorwärtsgen, Gleiten und Schweben ... das Er-

staunen und Entzücken kennst.

Und dass Du innehalten, verweilen, ausruhen ... ganz mit
Dir verbunden und im Einklang sein kannst ... Im Einklang
mit sich und im Einklang mit der Natur.

Du spürst die Kraft der Natur, das Regenerieren, das Heilen,
das Wachsen.

Das Mitschwingen und Vertrauen.

Die Empfindung von sanfter Behutsamkeit und langsamer
Schönheit.

Die Unbeschwertheit und die ungeteilte Fähigkeit zu träumen.

Und die Fähigkeit, so wie im Leben Dingen den rechten

Platz und die rechte Bedeutung zuzuweisen.

Und Du kannst dich entscheiden, den Erfahrungen und
Erinnerungen den rechten Platz und die rechte Bedeutung

zuzuweisen ... und sie neu in Deinen Erinnerungsschatz
aufzunehmen, ... so dass sie hilfreich und unterstützend, ...

wohltuend und kraftspendend, ... stärkend und schützend,
fürsorglich und nährend, ... sowohl bewusst als auch unbe-

wusst, ... immer selbstverständlicher und automatischer
Teil Deines weiteren Weges sind.

Und zu genießen..

Und all das ist ein Teil Deines Erfahrungsschatzes. ... Du
kannst darauf zugreifen, wann immer Du möchtest. ... Du
kannst schon jetzt damit beginnen, oder auch in kurzer Zeit.

Ich bin gespannt, wie Du es im Alltag für Dich nutzt
und wie es Dir hilft, sich an das Vergessene zu erinnern,
an der augenblicklichen Entspannung festzuhalten
und Vergangenes loszulassen.

Und so begreifst Du vielleicht mehr und mehr, ... wie an-
genehm es ist, loszulassen, was Dir nicht mehr dient und
vergangen ist ... und was Du als wohltuend erfahren hast
festzuhalten ... um Dich davon auf Deinen weiteren Reisen
begleiten zu lassen.

Und so aktiviert sich die augenblickliche Entspannung,
die langsam damit beginnt, in diesem Raum anzukommen,
hier zu sitzen, meine Stimme zu hören.

Und zu spüren, dass nach Augenblicken der Entspannung
und der Ruhe ... auch ein Bedürfnis da ist, sich zu bewegen.

So wie die Sonne, die nach dem abendlichen Schlaf
Dich sanft noch einen Augenblick ruhen lässt und dann
aktiviert, ... Dir mehr und mehr das Gefühl gibt, gut und
erholsam geruht zu haben, ... so dass jetzt alle Teile Deines
Körpers wach werden, ... dass sich Deine Augen öffnen, ...
Du zwei oder drei tiefen Atemzüge nimmst, ... Dich reckst
und streckst wie nach dem Aufwachen ... und Du jetzt wie-
der wach und ganz frisch ... aktiv und gewappnet für den
Alltag ... ganz zurück bist im Hier und Jetzt.