

Hallo – schön, dass du da bist.

Setz dich erstmal ganz bequem und gemütlich hin.

Du kannst gerne die Augen schließen.

Atme nun ein paar Mal langsam und tief durch die Nase ein und wieder aus.

Tief einatmen

und ausatmen.

Mit jedem Atemzug wirst du ein bisschen ruhiger und entspannter. Atme in deinem Tempo weiter.

Ich möchte dir jetzt von einem besonderen Ort erzählen. Es ist mein Wohlfühlort.

An meinem Wohlfühlort fühle mich wohl und sicher. Es ist schön und gemütlich hier. Ich genieße es, wie geborgen und beschützt ich mich hier fühle.

Zu meinem inneren Wohlfühlort bringen mich meine Gedanken. Hierhin reise ich, wenn ich angespannt bin oder wenn mir alles um mich herum zu viel wird.

Jetzt suchen wir für dich einen ähnlichen Ort – DEINEN eigenen Wohlfühlort.

Überleg mal: Wo fühlst du dich immer ganz wohl und sicher?

Kennst du einen solchen Ort?

Dein Ort kann drinnen sein. Wie z. B. ein gemütlicher Raum bei dir zu Hause – eine Höhle unter deinem Bett oder ein bequemes Sofa bei lieben Menschen, die du kennst.

Vielleicht fühlst du dich aber auch draußen in der Natur besonders wohl. Im Wald, auf einer Wiese, am Strand, am Ufer eines Flusses oder in den Bergen.

Vielleicht kennst du deinen Wohlfühlort auch aus einer Geschichte?

Oder es ist ein Ort, den du mal auf einem Bild oder einem Foto gesehen hast.

Du kannst dir auch einfach einen eigenen Fantasieort ausdenken.

Das Wichtigste ist, dass du dich an deinem Ort ganz wohl, sicher und geborgen fühlst.

Ist der Ort ganz nah bei dir?

Oder musst du dorthin reisen?

Dann nimmst du vielleicht den Zug oder du fliegst mit einer Rakete dorthin. Einfach hinzaubern geht auch.

Hast du einen sicheren und schönen Ort für dich gefunden?

Stell ihn dir ganz genau vor.

Jetzt bist du dort – an deinem Wohlfühlort.

Sieh dich in Gedanken um.

Gefällt dir, was du siehst?

Alles, was dich stört, zauberst du einfach weg. So, dass du dich ganz wohl an deinem Ort fühlst.

Schau dir deinen Ort weiter an. Was siehst du?
Ist es hell oder dunkel?

Leuchtet dein Ort kräftig in vielen Farben? Oder sind die Farben hell und zart?

Hörst du etwas? Ist dein Ort leise? Oder hörst du Geräusche? Welche sind es?

Fühlt sich dein Ort schön warm an? Oder angenehm kühl? Was spürst du noch auf deiner Haut?

Wie riecht dein Ort? Kannst du auch etwas schmecken?

Denk daran: An deinem Ort gibt es alles, was du brauchst, um dich rundherum wohlfühlen.

Hier fühlt sich dein Körper ganz angenehm an.

Spürst du es?

Welcher Teil deines Körpers fühlt sich am angenehmsten an?

Dein Körper fühlt sich hier auch ganz stark an.

Welcher Teil deines Körpers fühlt sich besonders stark an?

Jetzt schaust du dich noch einmal um.

Nimm deinen Ort der Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit ganz in dich auf.

Was du hier siehst ... was du hörst ... was du spürst ... was du riechst ... was du schmeckst.

Fühle noch einmal, wie angenehm und sicher es hier ist.

Bewahre das Bild von deinem Ort gut in deinem Kopf auf.

Fällt dir ein Wort ein, das am besten zu deinem Ort passt?

Dieses Wort ist dein Name für deinen sicheren Ort. Oder dein Passwort.

Immer wenn du möchtest, kannst du mit diesem Wort an deinen Ort zurückkehren. Dazu denkst du an dein Wort. Oder du sprichst es laut aus.

Jetzt kommen wir langsam zum Ende.

Dein innerer Wohlfühlort



 Zusatzmodul

Denk noch einmal ganz fest an deinen Ort. Wie gut und sicher er sich für dich anfühlt.

Lass dieses schöne Gefühl durch deinen ganzen Körper fließen.

Und jetzt kommst du wieder in den Tag zurück.

Du öffnest langsam die Augen und siehst dich im Raum um.

Recke und strecke dich.

Du bist wieder wach und aktiv.

Und ich sage tschüss – bis zum nächsten Mal!