

## Traumreise

Setzen Sie sich bequem hin.

Ihre Augen sind geschlossen oder geöffnet; so wie es Ihnen am angenehmsten ist. Wenn Sie sie offen lassen, dann suchen Sie sich einen Punkt auf der Erde in einiger Entfernung vor Ihnen.

Ihre Unterarme und Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Sie spüren die Wärme unter den Handflächen.

Beobachten Sie einige Atemzüge. So, wie Sie atmen ist es in Ordnung. Sie beeinflussen ihn nicht.

Es ist Herbst (Sommer, Winter, Frühling) und Sie sitzen auf einer Parkbank. Sie riechen die feuchte Erde. In Ihrem Rücken spüren Sie das Holz der Lehne, Ihre Füße ruhen fest auf der Erde. Die Luft ist angenehm kühl/warm.

Sie haben Zeit, alles ist gut! Es ist angenehm hier zu sitzen.

Sie sind allein, und Sie sind gern allein. Es ist in Ordnung so.

In Ihrer linken Hand liegt das Band eines Luftballons.

Sie beobachten, wie er im Wind schaukelt, schwerelos. Ganz langsam, ohne Anstrengung hängt er in der Luft.

Welche Farbe hat er?

Die Leichtigkeit und der schwerelose Tanz machen sie froh.

Sie fühlen sich wohl mit sich selbst.

Langsam öffnet sich Ihre Hand,  
die Finger strecken sich und das Band des Luftballons gleitet aus Ihrer Hand.  
Der Luftballon entfernt sich von Ihnen. Staunend schauen Sie ihm nach.

Er steigt höher und höher in den blauen Himmel, Ihre Augen folgen ihm.  
Er tanzt in den Himmel,  
höher und höher,  
er wird kleiner und kleiner.  
Er nickt Ihnen noch einmal zu.

Er trägt Ihre guten und friedlichen Gefühle in die Welt. Es geht Ihnen gut.

Öffnen Sie langsam die Augen und kommen Sie mir Ihrer Wahrnehmung hierher zurück.