

Loslassen

Mach es Dir bequem, schließ Deine Augen und entspanne Dich....nimm mit all Deinen Sinnen Deine Umgebung wahr (was hörst Du, was riechst Du, wie fühlt sich die Temperatur für Dich im Raum an).~..und in wenigen Augenblicken wirst Du entdecken, wie sich eine herrliche Ruhe und Zufriedenheit über Dich legt....Du wirst spüren, wie Du ganz allmählich immer tiefer und tiefer in diese Entspannung hineingleitest...lass es einfach zu und lass Dich überraschen wie tief Du früher oder später in diese wundervolle Ruhe hineingleiten wirst...vielleicht spürst Du jetzt schon, wie angenehm es ist so mit geschlossenen Augen ganz entspannt dazuliegen, während Du jetzt oder in wenigen Augenblicken feststellst...wie sich Dein ganzer Körper ganz automatisch angenehm entspannt....und es fällt Dir ganz leicht und einfach...meiner Stimme zu folgen - dabei wirst Du noch ruhiger..... es fällt Dir ganz leicht und einfach, Deine Aufmerksamkeit nun einen Moment lang auf Deine Atmung zu richten.....spüre, wie Dein Atem ein- und ausfließt....und Du kannst Dir erlauben, Dich mehr und mehr zu entspannen....atme ruhig ganz normal tief ein und wieder aus... und stell Dir vor, wie es wohl wäre bei jedem Einatmen Ruhe und Entspannung einzuatmenwiederhole das für Dich 3 x.....sehr gut.....möglicherweise bemerkst Du, dass Du beim Ausatmen eine tiefe Schwere verspürst....eine vertraute Schwere.....und diese Schwere erinnert Dich mit einem mal an die Schwere, die Du momentan in Deinem Leben empfindest....lass Dich in dieses Gefühl fallen....tauche hinein.....und mit einem Mal siehst Du vor Deinem inneren Auge all das, was Dich momentan belastet...alle (Ängste Kummer, Sorgen....)....die die Schwere in Deiner momentanen Situation ausmachen...und ganz deutlich kannst Du nun auch körperlich dieses schwere Gefühl der (Ängste Kummer, Sorgen....)....spüren....denk einen Moment lang darüber nach, wo Du das Gefühl körperlich am stärksten wahrnehmen kannst.....und bemerke, wie es sich durch diese Aufmerksamkeit ausbreitet...unerträglich überall....und in Dir erwächst das Bedürfnis und der Wille, all diese (Ängste Kummer, Sorgen....).... loszuwerden....sie ein für alle mal loszulassen, um frei zu werden und Platz zu machen, für das Positive und das Glück und die Freude im Leben.....Du liegst hier, fühlst Dich angenehm und wohl und möchtest dieses schwere Gefühl loslassen....Du siehst all das, was dich so quält vor Deinem inneren Auge und entdeckst nun auch eine Kiste Deiner Wahl.....und Du kannst es Dir erlauben, all diese Dinge , diese (Ängste Kummer, Sorgen....)...., die Dir Dein Leben so schwergemacht haben, in diese Kiste zu packen und sie fest zu

verschließen...und das fühlt sich einfach gut an.....und Du spürst eine ungewohnte Leichtigkeit, die Dich durchströmt und Dir augenblicklich ein gutes Gefühl vermittelt,..... das Dich ab sofort begleiten wird, um Platz zu machen für Glück und Freude und das Positive in Deinem Leben.....spüre, wie Du bei jedem Ausatmen Anspannung, Sorgen und Gedanken, die Du jetzt nicht brauchst, einfach ausatmest....atme Ruhe und Wohlbefinden ein und Anspannung aus...und entdecke, wie Du ganz automatisch immer ruhiger und ruhiger wirst...ich zähle gleich von 3 rückwärts bis 0 und es würde mich überhaupt nicht überraschen, wenn Dich jede Zahl immer tiefer in einen Zustand vollkommener Ruhe und Wohlbefinden tragen würde....3....erlaube es Dir und Deinem Atem nun, sich noch mehr zu beruhigen....Ruhe und Entspannung kann ganz einfach eingeatmet und unliebsame Gedanken ausgeatmet werden...Du kannst immer leichter und leichter in diese tiefe Ruhe hinabsinken...leichter und leichter.....2....Du wirst hier und jetzt eine wundervolle Entspannung entdecken...eine Entspannung, die vielleicht noch angenehmer ist, als all die Entspannungszustände, die Du bisher gespürt hast....und es ist völlig unerheblich darüber nachzudenken, wie tief und leicht Du in diesen heutigen Entspannungszustand gleiten wirst, da Du ganz automatisch die für Dich richtigen Entspannung und Gelöstheit auch im Alltag erkennen wirst....und du wirst bemerken, wie viel tiefer Dich meine Stimme nun noch doppelt so tief in diese Entspannung tragen wird....hinzu.....1...alles was geschehen ist, kann nun völlig an Bedeutung verlieren....niemand ist da, um etwas von Dir zu erwarten...zu verlangen oder zu fordern....oder Dich zu verletzen....und es gibt nichts mehr, was für Dich noch wichtig wäre....außer diese angenehme Entspannung in die Du Dich hast hineingleiten lassen.....0.....mit der neugeschöpften Kraft wirst Du nun eine Reise antreten, die Dich zu einem Hafen führt.....an dem Hafen angekommen....gehst Du mit dem Schlüssel Deiner Kiste zu einer Stelle, wo Dir das Wasser besonders tief erscheint.... Du schmeißt den Schlüssel der Kiste ins Wasser..... das Wasser hier ist ganz klar....und Du schaust dem Schlüssel nach, wie er zum Meeresboden hinabsinkt....und Du stellst fest, dass bereits eine Vielzahl an Schlüsseln dort in der Tiefe liegen....., so dass selbst, wenn Du wolltest, Dein Schlüssel für Dich verloren bleibt..... und wenn Du Deinen Blick noch mal wendest, wirst Du eine Vielzahl von gleichen Containern am Hafen entdecken, die Dir erlauben, Deine Kiste sorglos in einen dieser Container zu legen und dessen Verladung abzuwarten...und während Du wartest, spürst Du, wie eine innere Zufriedenheit sich in Dir ausbreitet...und Du

immer mehr entspannst....unddiese Zufriedenheit macht Platz für all die positiven Gefühle und Empfindungen, die Du so lange vermisst hattest..... ein angenehmer frischer Wind kommt auf und vor lauter Erleichterung hast Du möglicherweise gar nicht bemerkt, wie Dein Container auf ein Schiff geladen wurde, welches nun in Richtung Horizont in See sticht.....und Du mit jedem Meter, den sich das Schiff von Dir entfernt, verblasst auch Deine Erinnerung an diese Kiste und ihren Inhalt....bis das Schiff am Horizont mit all Deinen (Ängsten, Kummer, Sorgen....).... verschwunden ist und mit ihm, Deine Erinnerung daran....und der Wind berührt angenehm Dein Gesicht und Deine Haut...und gleichzeitig Du spürst die Kraft der aufgehenden Sonne, die Dir Mut für Deine zukünftige Reise gibt.....Du liegst hier, fühlst Dich angenehm und wohl und künftig, wenn Du wieder im Hier und Jetzt bist, wirst Du jedes Mal, wenn die Sonne kraftvoll scheint noch tiefer dieses Gefühl der Freiheit und Sorglosigkeit spüren.....und tatsächlich kann Dein bewusster Verstand sogar daran denken, woran er denken möchte oder auch nicht ...während Dein Unterbewusstsein sich ganz weit geöffnet hat, hier bei mir ist und alles aufnimmt, was ich ihm sage.....und wenn Du gleich Deine Augen öffnest, fühlst Du Dich mutig, sorglos und frei....ich zähle gleich von 1 bis 3.....