

Fantasiereise zum inneren Ort Ihrer Kreativität

Anweisung an die Leseperson:

Um die Pausen in richtiger Länge zu gestalten, schließen Sie auch kurz die Augen und versuchen, ein inneres Bild zu bekommen. Wenn es da ist, können Sie weiterlesen. Fühlen Sie sich nicht gehetzt!

Hinweis an alle davor von der Leseperson:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Prüfen Sie Ihre Körperhaltung, ob Sie so regungslos die nächsten Minuten verbringen können. Wenn Sie Fragen gestellt bekommen, beantworten Sie diese nicht laut, sondern nur für sich.

Schließen Sie die Augen. Achten Sie auf Ihren Atem, atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie den Atem von alleine fließen, so wie er will.

Stellen Sie sich nun vor, sie liegen bequem auf einer Wiese und sinken tief ins weiche Gras.

Die Luft hat genau die richtige Temperatur, ein leichtes Lüftchen streicht über Sie, sie fühlen sich wohl.

Ganz langsam schlafen Sie ein und beginnen zu träumen.

Im Traum wandern Sie an einen Ort, an dem Sie gerade sehr gerne sein möchten

Sie sind allein, auch wenn Sie diesen Ort vorher nicht allein erlebt haben.

Wo befinden Sie sich? Sehen Sie sich um. ······
···

Versuchen Sie den Ort zu hören – zu riechen – zu fühlen.

Setzen Sie sich an diesem Ort auf den Boden

Dies ist Ihr Ort, an dem Sie sich wohl fühlen, dort werden Sie einen geheimen Raum entdecken, das Zentrum Ihrer Kreativität.

Sie sehen sich um, wo der Eingang zu dem geheimen Raum sein könnte, wie sieht Ihr Eingang aus? ······
·····

Langsam treten Sie auf den Eingang zu und öffnen ihn, Sie kommen in einen Raum. Wie groß ist dieser Raum?, ist es ein Haus, ein Nest, eine Höhle oder wie sieht er bei Ihnen aus? ······
·····

Aus welchen Materialien ist Ihr Raum konstruiert? ······
·····

Behutsam gehen Sie in die Mitte dieses Raumes und sehen sich gründlich um, was Sie auch immer sehen, Sie werden den Raum so einrichten, dass er Ihr Zuhause wird.

Erträumen Sie Ihre Möbel und sofort sind sie da. Was benötigen Sie, um sich wohl zu fühlen. Ein Kaminfeuer, ein großes Bett, vielleicht nur einen dicken Teppich? ······

Schieben Sie Ihre neuen Einrichtungsgegenstände solange hin und her, bis Sie zufrieden sind ······

Sehen Sie sich auch die Farben der bestellten Gegenstände gut an.

Probieren Sie verschiedene Positionen in Ihrer neuen Einrichtung aus, steht alles an der richtigen Stelle? sitzen Sie gut? brauchen Sie vielleicht noch einen besonderen Blick aus dem Fenster?

Haben Sie für ausreichend Variationsmöglichkeiten in Ihrem Raum gesorgt, oder können Sie sich nur an einem Platz aufhalten? ······

Sie sehen sich um und sind zufrieden mit Ihrer Arbeit. Hierhin können Sie sich zurückziehen, alleine sein und sich wohlfühlen.

Während Sie sich noch umsehen, entdecken Sie eine weitere Tür, die Ihnen vorher noch gar nicht aufgefallen ist. Neugierig gehen Sie darauf zu und öffnen Sie. Dahinter verbirgt sich ein weiter Raum mit großen Regalen und viel Abstellfläche. Sie schlendern zwischen den Regalen hindurch und sehen sich die Dinge an, die hier gelagert sind.

Einiges stammt aus Ihrer Kindheit, sie haben längst vergessen, dass sie damit gerne gespielt haben. ······
·····

Dann finden Sie viele unfertige Dinge, Hobbies, Tätigkeiten, die sie angefangen und nicht weiter betrieben haben liegen etwas angestaubt herum. Welche Dinge oder Tätigkeiten sind das bei Ihnen? ······
·····

Alles, was Sie in den Regalen sehen, gehört Ihnen, sie können es in Ihren vorderen Raum mitnehmen, abstauben und nochmal genau ansehen. Vielleicht bekommen Sie Lust, etwas davon wieder anzufangen? ······
·····

