

Übung zu Blog 015

Warme Gefühle

Einführung

Drei kleine Punkte „...“ bedeuten folgende Sequenz:

1. kurz innehalten
2. jeweils einen tiefen Atemzug* = eine Einatmung + eine Ausatmung nehmen
3. kurz innehalten

TIPP: Wenn du magst, sprich dir die folgende Übung als Sprachmemo auf dein Handy. So kannst du sie jederzeit abrufen und dich ganz entspannt von deiner Stimme durch die Übung führen lassen.

- Setze dich dazu aufrecht hin und schließe deine Augen für eine Weile
- Erwinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr wohl gefühlt hast, viel Freude empfunden und dich angenommen und geliebt gefühlt hast. Einen Moment, in dem du Zufriedenheit und innere Ruhe in dir gespürt hast. Hattest du damals ein warmes und schönes Gefühl in dir? Versuche, es ganz bewusst wahrzunehmen.
- Stelle dir diese Situation genau vor – vielleicht aus der Kindheit oder aus deiner Zeit als Erwachsener.
- Fühle in deinen Körper hinein mit allen Sinnen:
 - Was siehst du genau vor deinen Augen? Wie empfindest du diese Situation, die du siehst? Welches Gefühl zeigt sich in diesem Moment in dir? Ist es ein warmes und angenehmes Gefühl der Geborgenheit, des Gehaltenseins, des Geliebtseins?
...
 - Welche Geräusche verbindest du mit dieser Situation? Welche Geräusche nehmen deine Ohren wahr? Was hörst du genau und welche Gefühle verbindest du mit dem, was du hörst? Wärmt dich das Gehörte im Inneren? Bestätigt es dich in deinem Sein? Fühlst du dich geliebt und angenommen, sodass sich ein warmes Gefühl in dir entwickeln kann? ...
 - Wie fühlt sich deine Haut an? Spürst du vielleicht einen Windhauch auf deinem Körper? Ein warmer Windhauch oder ein Sonnenstrahl, der dich sanft wärmt und dir ein gutes wärmendes Gefühl gibt? ...
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Mund. Welchen Geschmack nimmst du in deinem Mund wahr? Ist es ein süßer Geschmack in dir, der dir ein Lächeln auf dein Gesicht bringt, sodass du ein wohlige wärmendes Gefühl spürst oder zeigt er sich ganz anders? ...
 - Welchen Duft nimmst du um dich herum wahr? Eher einen süßlichen, einen bitteren oder einen kräftigen Duft, der dich vielleicht an einen Winterabend in der warmen Skihütte erinnert und ein warmes Gefühl in dir auslöst? ...
- Nimm all dieses genau wahr! Was zeigt sich in dir?
- Wenn du magst, lege deine Hände auf den Solarplexus-Bereich unterhalb der Brust.
- Vielleicht kannst du Wärme in deinen Händen spüren. (Bei kalten Händen, reibe sie aneinander oder wasche sie vorher mit warmem Wasser)
- Nimm dieses Gefühl der Wärme im Solarplexus-Bereich ganz bewusst wahr
- Stelle dir vor und spüre, wie sich die Wärme, wie die Strahlen der Sonne, sich weiter und weiter in deinem ganzen Körper ausbreiten:

- im ganzen Bauchraum ...
 - in den Armen ...
 - in den Beinen und Füßen ...
 - im ganzen Kopf – sodass auch die Stirn ganz entspannt ist ...
- Nimm dir jeweils so viel Zeit, dass du die Wärme in jedem Körperbereich gut wahrnehmen kannst. Speichere dieses warme Gefühl in dir ab. Vielleicht hast du jetzt ein genaues Bild davon, sodass du es immer wieder abrufen kannst, jederzeit, um für dich selbst zu sorgen - Selbstfürsorge zu kreieren.

Diese kleine Übung kann dir im Alltag helfen, zu dir zu finden, gut für dich zu sorgen und Lebensfreude zu entwickeln.