

1.1 Ein sicherer Ort

Welche(r) Ort(e) ist bzw. sind in der Übung aufgetaucht?	Welche Sinneswahrnehmungen standen für dich in der Übung im Vordergrund?	Welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken hast du beobachtet?	Wie hat die Vorstellung gewirkt, dass der Ort es wirklich schätzt, dass du dort bist?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freudlicher Wunsch für dich sein?
<i>Zuerst gab es keine klare Vorstellung, aber dann zeigte sich ein Ort am Meer.</i>	<i>Ich habe gefühlt, wie ich im warmen Sand liege, habe die Rufe der Möwen und das Brechen der Wellen gehört und das Meer gerochen.</i>	<i>Ich konnte mich entspannen und habe mich wohl gefühlt. Eine lange vergessene Erinnerung aus meiner Kindheit ist aufgetaucht.</i>	<i>Zuerst habe ich mich gefragt, wie so etwas überhaupt möglich ist. Dann fühlte es sich an, als würde der Ort mich wirklich gerne haben. Das hat mein Herz berührt.</i>	<i>Ich spüre wieder die gleichen warmen Gefühle. Die Erinnerung berührt mich. Ich spüre Freude und Trauer gleichzeitig. „Möge ich mich angenommen fühlen, wie ich bin.“</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				