

## Mein innerer Begleiter

Mach es Dir auf einem Sessel oder Sofa bequem, so dass Du für eine Weile angenehm sitzen oder liegen kannst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme auf Deine Weise immer mehr bei Dir an...

*Und dann stelle Dir eine Landschaft vor, in der Du Dich wohlfühlst. Vielleicht kennst Du diese Landschaft von irgendwo, oder vielleicht existiert sie auch nur in Deiner Fantasie. Nimm einfach an, was kommt.*

*Nimm Dir einen Moment Zeit, diese Landschaft bewusst wahrzunehmen: wie es dort aussieht? Welche Formen und Farben Du dort wahrnehmen kannst? Was das Besondere an dieser Landschaft ist? Und wie sie auf Dich wirkt?*

*Und bemerke auch, dass es dort in dieser Landschaft ein gutes, hilfreiches Wesen gibt, das schon lange auf eine besondere und liebevolle Weise mit Dir verbunden ist und Dich überall hin begleitet.*

*Was ist das für ein Begleiter? Wie sieht er aus? Was sind seine besonderen Fähigkeiten und Gaben? Wie wirkt er auf Dich? Auf welche Weise begleitet er Dich und hilft Dir? Vielleicht gibt es etwas, das er Dir zeigen oder geben möchte? Vielleicht möchtest Du ihn auch etwas fragen? Welche Botschaft hat er für Dich? Nimm Dir die Zeit, die Du möchtest, um Deinen inneren Begleiter kennenzulernen.*

Und dann mache Dich bereit, Abschied von Deinem inneren Erleben zu nehmen, in dem Wissen, dass Du jederzeit Kontakt zu Deinem inneren Begleiter aufnehmen kannst, um Dir Hilfe zu holen. Nimm dazu ein paar tiefe Atemzüge und beginne Dich zu bewegen und zu strecken und komme auf Deine eigene Weise wieder vollständig zurück in den Alltag.

## **Über Imagination:**

Imaginationen / Innere Bilder sind Botschaften der Seele, wenn Du sie nicht willentlich erzeugst, sondern aufsteigen lässt und achtsam erkundest. Dadurch können belastende Gefühle verarbeitet, wichtige Zusammenhänge erkannt, Deine Gaben und Stärken aktiviert, Herausforderungen bewältigt und Lösungen gefunden werden. Imaginationen fördern die Transformation, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

## **Wirkung: Stärkung**

Deinen „inneren Begleiter“ kannst Du jederzeit aufsuchen, wenn Du seine Hilfe oder Gegenwart möchtest. Diese kleine Übung aktiviert Deine eigene innere Weisheit. Sie stärkt vor allem Dein Bauchgefühl, das im Alltag vielleicht manchmal von den Argumenten des Verstandes übertönt wird – das aber meistens genau die Antwort bereit hält, die für Dich und Deine Situation die Richtige ist. Damit fördert diese Übung auch Deine Authentizität, den Mut zu sich zu stehen und Deinen Weg zu gehen.

## **Einsatzgebiete:**

Zur Stärkung allgemein.

Zur Stärkung des Bauchgefühls und Deiner inneren Weisheit.

Zur Förderung der Selbstsicherheit.

Zur Förderung kreativer Lösungen.

## *Viel Freude mit der Übung!*

Gracia Grewe

---

Labsal – Praxis für Imagination und Musik

[www.labsal.eu](http://www.labsal.eu)

[kontakt@labsal.eu](mailto:kontakt@labsal.eu)

+43 676/3913149

## **Achtung:**

Diese Übung ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten und darf bei psychischen Erkrankungen nicht angewendet werden!