

Arbeitsblatt 14

Mein sicherer innerer Ort

Name und Datum: _____

**Denken Sie sich zunächst einen schönen Ort aus.
Schreiben Sie hier auf, was Ihnen einfällt:**

Jetzt geben Sie dem Ort geeignete Grenzen:

Manchmal merkt man, dass sich in die eigene Fantasie etwas Unerwünschtes einschleichen will. Dann nutzen Sie einfach den Einfluss, den wir auf unsere Vorstellungskraft haben. Rücken Sie das Bild bewusst so zurecht, dass es Ihnen wieder zusagt. Jetzt vertiefen Sie Ihre Imagination mit folgenden Fragen:

Was sehe ich Wohltuendes an meinem sicheren inneren Ort? Seien Sie einfallsreich:

Was höre ich Wohltuendes?

Was rieche ich Wohltuendes?

Was fühle ich Wohltuendes?

Dieser wunderbare Ort gehört nur Ihnen, und da er in Ihrem Inneren liegt, können Sie ihn aufsuchen, wann immer Sie Ihr Gefühl der Sicherheit wachrufen wollen. Wenn Sie Lust haben, können Sie ihn auch malen.