

Gedankenreise „Mein Lebensweg“

Setze dich gemütlich hin.
Wenn du willst, kannst du auch deine Augen schließen.
Entspanne deine Schultern und atme tief ein und aus.
Beobachte, wie du ein- und ausatmest.
Du fühlst dich gut und sicher.
Deine Hände und deine Arme sind schwer.
Du fühlst dich wohl.

Du stehst auf einer Wiese mit vielen Blumen. Du warst schon mal hier.
Du gehst ein Stück auf der Wiese.
Du suchst den Platz, wo du warst.
Und du findest ihn: Hier war ich. Mit wem?

Du gehst ein Stück weiter. Du siehst eine alte Tasche.
Diese Tasche hast du das letzte Mal gesehen, als du vier Jahre alt warst.
Du öffnest die Tasche und findest ein Foto.
Ein schönes Erinnerungsfoto.
Schau dir das Foto genau an.

Du entdeckst in der Tasche noch ein Foto.
Es ist das Foto einer schönen Feier.
Wo bist du auf dem Foto zu sehen?

Du steckst die Fotos ein und gehst weiter.
Du siehst einen Karton, der gut versteckt ist.
In diesem Karton hast du einen Zettel versteckt.
Du öffnest den Karton und holst den Zettel raus.
Auf dem Zettel stehen deine Träume:
Was du dir wünschst;
wie du dir deine Zukunft wünschst.

Du steckst den Zettel zurück in die Schachtel
und versteckst die Schachtel wieder gut.
Du drehst dich um und gehst an deinen Platz zurück.

Schau dir deinen Platz nochmal genau an.
Was entdeckst du?

Nun wird es Zeit, wieder zurückzukehren.
Verabschiede dich von deinem Platz
und kehre zurück
in das Jetzt und Hier.
Du bist da.
Öffne die Augen, strecke dich aus.
Du bist wieder hier bei uns.