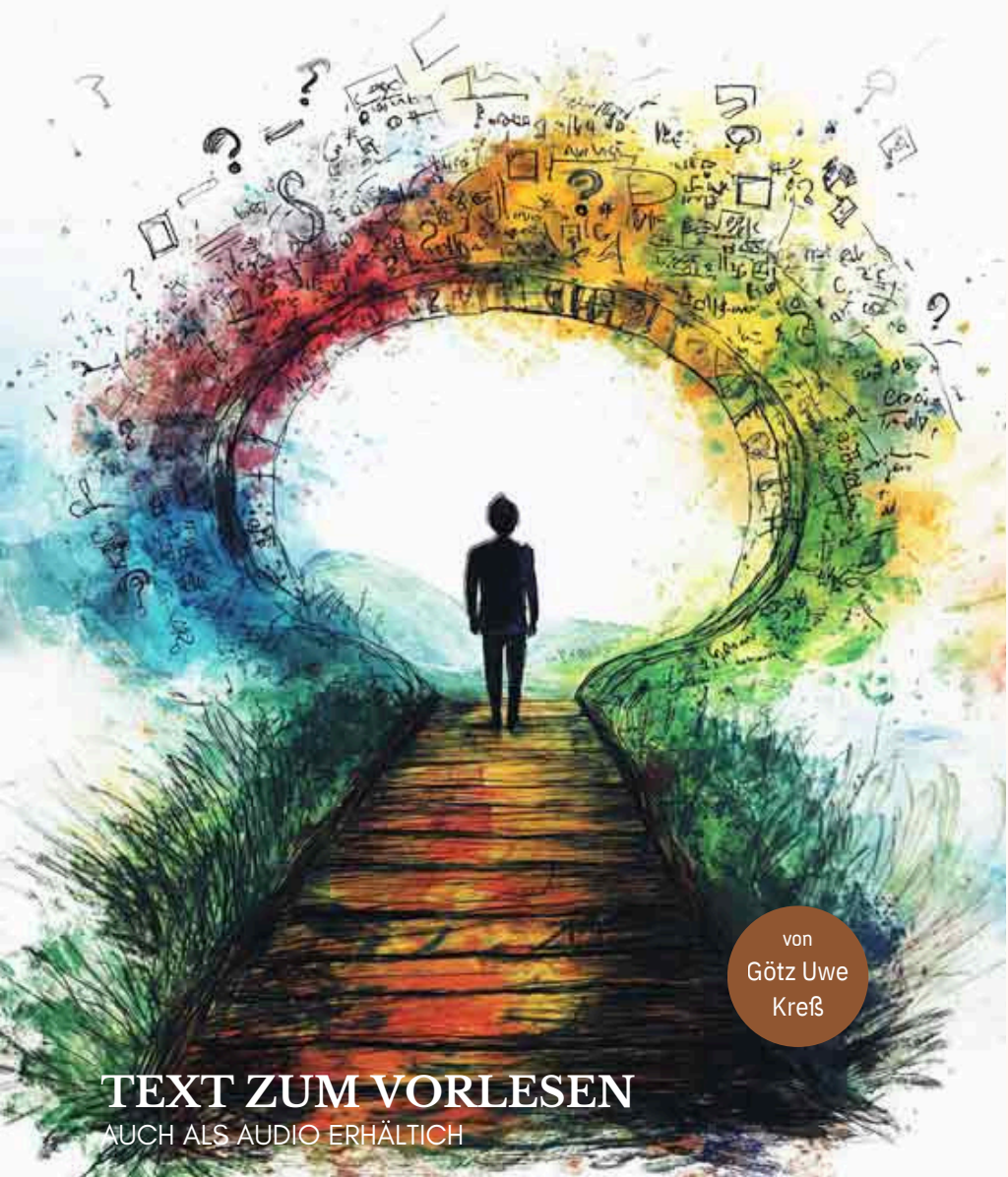


AUS DEM KOPF KOMMEN MIT EINER ITRAUMREISE

DREI INNERE ORTE



von
Götz Uwe
Kreß

TEXT ZUM VORLESEN

AUCH ALS AUDIO ERHÄLTICH

Körperentspannung: Atem, Arme und Beine

Atme tief ein und wieder aus... tief ein und wieder aus... -----und bei jedem Ausatmen kannst du zulassen, dass dein Körper sich ein bisschen mehr entspannt... einatmen und wieder aus... und ein bisschen mehr entspannen... Und wenn du magst, dann mach die Augen zu. Tief einatmen, und wieder aus, in deinem Rhythmus. Bei jedem Ausatmen den Körper ein bisschen mehr entspannen lassen und Spannung loslassen.

Und wenn du in Gedanken durch den Körper gehst: Die beiden Beine werden bei jedem Ausatmen schwerer, entspannter. Und während die Beine schwerer und entspannter werden, fühlen sie sich vielleicht auch schon angenehmer an, vielleicht wärmer. Du atmest einfach weiter und lässt zu, dass immer mehr Entspannung in beide Beine hinein fließt, bei jedem Atemzug. Und deine beiden Arme. Stell dir vor, wie bei jedem Ausatmen sich beide Arme mehr entspannen. Sie werden schwerer und besser durchblutet. Die Muskeln lockern sich.

Körperentspannung: Leib und Schultern

Und wie jetzt deine beiden Beine und beide Arme so locker, entspannt und schwer sind, kannst du jetzt auch noch den Körper von unten bis oben durchgehen. Im Beckenbereich, im Bauch, beide Seiten und die Hüften. Auch die Wirbelsäule- einfach mal schauen, ob da Spannungen sind, ob etwas klemmt. Und bei jedem Atemzug kann mit dem Ausatmen Entspannung in das Becken hinein kommen. Muskeln und Sehnen können sich lockern. Selbst wenn es vorher wo wehgetan hat, kann alles lockerer werden, weicher, entspannter. Auch Bauch und Rücken werden mit dem Atem weicher und entspannter. Der ganze Leib, auch der Brustbereich, schwerer bei jedem Ausatmen, entspannter, ruhiger. Genau.

So ist schon dein ganzer Leib, Beine, Arme, Unterleib, Brustbereich, Rücken entspannt und schwer. Der ganze Leib wird noch entspannter, denn jetzt kommen die Schultern dran, wo viele Menschen Verspannungen haben. Gerade im Schulterbereich und im Nacken achte jetzt noch einmal ganz bewusst darauf, wie du dort loslassen kannst. Wie du mit jedem Ausatmen lockerer wirst und sich der Nacken entspannt. Wie sich die Schultern lockern, alles weicher wird, sich angenehmer anfühlt. -----

Körperentspannung: Kopf

Und dann auch der Kopf. Wie die vielen kleinen Muskeln des Kopfes sich entspannen. Und auch die Stirn und das Gesicht. Wie all die kleinen Muskeln im Gesicht locker werden, entspannt und weich. Die Kaumuskeln, die den Unterkiefer bewegen, werden locker und weich, die Lippen, die Wangen. Und auch all die kleinen Muskeln um die Augen herum. Alles wird ganz locker, weich, entspannt. Dein ganzer Körper ist jetzt locker, weich, entspannt. Und jetzt stell dir noch mal vor, wie eine Welle der Entspannung von deinen Haarwurzeln durch den ganzen Körper bis in die Zehenspitzen hinein fließt. Eine Welle der Entspannung... Genau! Der ganze Körper fühlt sich so angenehm entspannt und schwer an und warm und weich. Und es ist ein angenehmes Gefühl in dir.

-----8:40 -----

Persönlicher Ort der Ruhe

Und während du so angenehm entspannt da liegst, kannst du in deiner Fantasie an verschiedene Orte gehen. Und du kannst dir einen Ort aussuchen in deiner Fantasie. Einen Ort, an dem du dich besonders wohlfühlst. Vielleicht ist es ein Ort, den es tatsächlich auch in der Realität gibt. Oder vielleicht ist es ein Ort, den es nur in deiner inneren Realität gibt. Schau mal, was für Bilder da jetzt kommen. Was für ein Ort ist das wohl. Ein Zimmer? Ein Ort in der Natur? Ein Platz irgendwo draußen? Dieser Ort ist dein ganz spezieller Wohlfühl- Ort. Der Ort, an den du dich zurückziehst, wenn du Kraft schöpfen willst. Der Ort, an dem du dich wieder sammeln kannst, wenn du mehr zu dir selbst kommen willst.

Und so ist es jetzt: Jetzt ist die Gelegenheit zum Kraft schöpfen, die Gelegenheit, sich zu sammeln und zu dir selbst zu kommen. Und die inneren Bilder in deiner Fantasie, die jetzt aufsteigen, die spiegeln das wieder. Mal dir diesen Ort aus, wo du jetzt bist. Stell es dir alles ganz lebendig vor. Wie sieht es aus dort? Welche Geräusche hörst du an diesem Ort? Und wo befindest du dich, sitzt, stehst oder liegst? Oder bewegst du dich?

----- 11:00 -----

Wie riecht es an diesem Ort? Gibt es bestimmte Düfte oder Gerüche? Welche Geräusche hörst du? Wie fühlt sich der Boden unter dir an? Falls du stehst, oder falls du sitzt oder liegst: auf was sitzt du oder liegst du? Wie fühlst du die Unterlage unter dir an diesem Ort der Ruhe? Dein Ort der Ruhe...

Begegnung am Ort der Kraft

An diesem Ort deiner Kraft und Ruhe gibt es einen ganz bestimmten Gegenstand, der jetzt deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Du merkst, wie dein Blick wie magisch angezogen wird und du einen ganz bestimmten Gegenstand vor dir siehst. Je nach dem, was für ein Gegenstand das ist, fasst du ihn an, nimmst ihn in deine Hand und betrachtest ihn ganz genau. Wie schwer oder wie leicht ist er? Wie groß? Welche Oberfläche hat er? Befühle es in deiner Fantasie mit der Hand. Stell dir diesen Gegenstand ganz konkret vor. Du hast ihn jetzt in deiner inneren Wirklichkeit tatsächlich vor dir. Welches Gefühl hast du jetzt zu diesem Gegenstand?

Und dann stell dir vor: dieser Gegenstand kann sprechen. Du hörst seine Stimme, seine Worte zu dir sagen. Was sind das für Worte? Was sagt dieses Ding zu dir? Dieses Ding ist lebendig in deiner inneren Welt. Es spricht zu dir und du kannst dich mit ihm unterhalten. Du kannst ihm zuhören und zu ihm sprechen. Du kannst ihm etwas erzählen, du kannst ihm Fragen stellen. Schau was dir dafür Gedanken kommen. Und schau, wie du dich dabei fühlst. Jetzt überlege kurz, was du fragen oder sagen möchtest. Dann lass den Gegenstand wieder an seinen Platz zurückkehren.

-----15:00-----

Schau dich wieder an deinem Ort der Kraft und der Sammlung um, nimm alles in dich auf. Wirf auch noch einmal einen Blick zu diesem Gegenstand, diesem lebendigen Gegenstand, mit dem du eben gesprochen und kommuniziert hast. Dann verabschiede dich. Verlass diesen Ort wieder und unternimm eine Reise, in deinen Gedanken, in deiner Fantasie.

Zweite Station

Eine Reise mit den Wolken. So wie die Wolken ziehen am Himmel, so reist auch du jetzt weiter.

-----16:00-----

Reist von diesem Ort, schwebst oder fliegst oder wie auch immer du dich fortbewegst. Ich weiß nicht, welche Bilder du dabei hast. Oder vielleicht bist du mit einem Fingerschnippen ganz woanders. Es ist ein ganz anderer Ort. Ich weiß nicht, welcher Ort das jetzt für dich ist. Aber du weißt es, denn du bist jetzt da. Du schaust dich mit offenen Augen an diesem Ort um, nimmst alles auf, was es hier zu sehen gibt, was es zu hören gibt. Bist du allein? Oder sind andere Wesen da, Menschen oder Tiere? Was riechst du? Wie fühlt es sich an? Was auch immer für ein Ort dies ist: ich weiß es nicht, aber du weißt es. Schau dich um und nimm alles in dich auf, was es hier zu erleben gibt. Vielleicht gibt es bestimmte Dinge, die du tun kannst. Vielleicht gehst du einfach ein bisschen herum. Oder vielleicht bleibst du auch an einem bestimmten Platz. Und vielleicht gibt es auch hier jemanden oder etwas, mit dem du sprechen oder dich auf andere Weise austauschen kannst.

-----18:00-----

Und dann spürst du, dass du auch hier nicht mehr lange bleiben wirst. Doch du weißt, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst, wenn du das möchtest. Nimm die Botschaft mit, die dieser Ort für dich hat. Nimm die Botschaft mit, die du in dir spürst oder vielleicht auch hörst. Und dann spürst du, es ist Zeit, auch diesen Ort zu verlassen und wieder auf Reisen zu gehen. Durch die Lüfte zu fliegen, durch die Wasser zu tauchen.

-----19:00-----

Durch den Weltraum schweben, mit dem Licht reisen. Wie auch immer deine Reise von statten geht, du verlässt auch diesen Ort.

Sehr weit entfernter Ort

Du bist schon weit und schnell unterwegs. Diesmal ist deine Reise lang, viel länger als vorher. Eine wirklich weite und lange Reise zu einem sehr weit entfernten, ganz speziellen Ort. Ich zähle jetzt bis drei, und bei drei bist du angekommen an diesem Ort. Und schau, das erste, das dir einfällt, wenn ich bis drei gezählt habe.

Eins- du kommst näher.

Zwei- du spürst, dass du gleich da bist.

Drei- du bist da: Was siehst du, was hörst du? Was spürst du an diesem ganz besonderen, so weit entfernten Ort? Wo bist du? Was ist hier? Was hat hier auf dich gewartet? Welche Botschaft hat dieser Ort für dich? Schau dich um. Hör die Geräusche, vielleicht Worte, vielleicht Klänge. Vielleicht Musik? Ich weiß es nicht.

Nimm alles ganz bewusst tief in dich auf. Denn dieser Ort ist ein ganz besonderer Ort mit einer ganz besonderen Bedeutung für dich. Du brauchst nicht lange, um an diesem Ort alles zu erfahren. Während äußerlich nur ganz kurze Zeit vergeht, hast du innerlich alle Zeit der Welt. Und alles, was aus den tiefsten Tiefen deines Unterbewusstseins herauf steigt, all das, was jetzt in deinen Sinn kommt, all das, was du jetzt siehst und erlebst und erfährst- nimm es ganz wach und bewusst auf und nimm es mit. Bedank dich dann bei den Wesen, die vielleicht dort sind. Du spürst nun, es ist Zeit zurück zu gehen. Und du weißt, dass du an diesen Ort zurückkehren kannst, wann immer du das möchtest.

Nachklang

Dann merkst du, dass es dich fortzieht, und dass du wieder auf Reisen bist. Auf Reisen durch den Raum und durch die Zeit zurück.

-----23:00-----

Alles was du erlebt und erfahren hast, nimmst du mit und bewahrst es auf, während deine Reise zurückgeht. Jetzt träum noch ein bisschen von dem, was du erlebt hast, während du immer mehr zurückkehrst. In dieser Zeit, während du einfach nur noch so da liegst und träumst, kann alles das, was deine inneren Welten dir gezeigt haben, sich langsam setzen. All die Botschaften, die du aufgenommen hast, kannst du jetzt innerlich verarbeiten. Während du einfach nur da liegst und weiter träumst, passiert in deinem tiefen Inneren eine ganze Menge. In deinem Gehirn geschehen Dinge, die du gar nicht wissen musst, weil sie von selber geschehen. Neue Verbindungen, neue Einsichten in dein Leben. -----

Rückkehr

Während du so da liegst und träumst, weißt du, dass du jetzt wieder zurück kommst von deiner Reise. Dass deine Reise jetzt zu Ende geht und du dich wieder hier im Raum liegend findest. So ganz entspannt da liegst. Und wie als hättest du lang und tief und fest geschlafen gleich wieder aufwachen wirst, wenn ich zählen werde. Gleich werde ich zählen von eins bis drei. Und dann bei der Zahl drei wirst du wieder ganz wach sein und dich strecken und räkeln und ganz frisch und ausgeruht. Und all das, was sich auf dieser langen Reise mit ihren drei Stationen getan hat, was du erlebt hast, was du gehört und gesehen hast, das wird alles da sein.

Eins- es geht zurück und dein Kreislauf wird wieder ein bisschen flotter. Das Blut fließt ein bisschen kräftiger.

Zwei- der ganze Körper fühlt sich gut an und du merkst, dass es dich ein bisschen kribbelt und du dich schon strecken und räkeln willst.

Drei- du schlägst deine Augen wieder auf, gähnst vielleicht noch einmal, streckst dich und bist wieder ganz zurück.

Nimmst du mehr wahr?

Hast du schon einmal gehört:

„Sei doch nicht so empfindlich.“

„Du machst dir zu viele Gedanken.“

„Warum kannst du nicht einfach mal loslassen?“

Solche Sätze können tief sitzen und das Vertrauen in deine eigenen Bedürfnisse erschüttern. Viele sensible Menschen haben erfahren, dass ihre Empfindungen nicht ernst genommen wurden. Das führt oft dazu, dass sie ihre eigene Sensibilität als Last oder Schwäche empfinden – anstatt als die einzigartige Stärke, die sie wirklich ist.

Wie viel von deinem Potenzial lebst du wirklich?

Vielleicht spürst du, dass du dich oft zurücknimmst, um anderen zu gefallen oder Konflikten aus dem Weg zu gehen. Vielleicht merkst du, dass dein Umfeld deine Bedürfnisse nicht versteht und du dich deshalb mit Rückzugsmöglichkeiten allein durchkämpfen musst. Doch das reicht nicht immer aus, um die tiefen Muster und Glaubenssätze aufzulösen, die dich noch bremsen könnten.

Fühlst du dich manchmal blockiert, obwohl du weißt, dass du so viel mehr zu geben hättest? Wünschst du dir Gelegenheiten, in denen du dich ganz ohne Rechtfertigung öffnen und entwickeln kannst?

Deine sensiblen Heldenkräfte freisetzen

Mit meiner wissenschaftlich fundierten und mit über 300 hochsensiblen Personen entwickelten 5-Schritte-Heldenmethode gehen wir diesen tieferliegenden Mustern auf den Grund. Wir finden Wege, die Sätze und Erlebnisse, die dich blockieren, zu transformieren – hin zu einem stärkeren Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten.

Du wirst lernen, wie du:

- deine Sensibilität als Superkraft erkennst und lebst,
- dich von alten Glaubenssätzen löst, die dich zurückhalten,
- gezielt Strategien entwickelst, um in einem oft unverständigen Umfeld authentisch zu bleiben und erfolgreich zu sein.

Das Ziel:

Ein Leben, in dem du dein volles Potenzial entfaltest und deine Einzigartigkeit mit Stolz und Selbstbewusstsein ausstrahlst.

Jetzt ist der richtige Moment: wenn du spürst, dass es Zeit ist, dich von alten Blockaden zu lösen und die Welt mit deiner Sensibilität zu bereichern, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Orientierungsgespräch ein.

Schreib mir einfach, was dich gerade am meisten beschäftigt:
Uwe@SensibleHelden.de

Du bist bereit, dein Leben auf eine neue Ebene zu heben – und ich begleite dich sehr gern auf deinem Weg.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wer schreibt hier?

Als hochsensible Person, Gestalttherapeut und Rehapädagoge unterstütze ich sensible Menschen, die mehr aus sich und ihrem Leben machen wollen.

Wenn du wissen willst, wie du deine sensible Begabung besser in dein Leben integrieren kannst, Herausforderungen leichter bestehst und mehr Erfüllung in deinem Alltag findest, findest du auf SensibleHelden.de dazu die passenden Informationen.



KONTAKT

Name :

Götz Uwe Kreß

Mail :

uwe@sensiblehelden.de

Website :

<https://SensibleHelden.de>