

## Einleitender Text für Imaginationsübungen

„Bitte setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Sie können die Übung mit geschlossenen oder mit offenen Augen durchführen.

Wenn Sie die Augen offen halten, empfiehlt es sich, einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand zu suchen, auf den Sie Ihre Augen richten, damit Sie sich besser auf die Übung konzentrieren können und zur Ruhe kommen.

Es ist gut, sich sicher im Hier und Jetzt zu verankern.

Zur Unterstützung können Sie, wenn Sie möchten, eine Faust geballt halten, oder einen Igelball oder anderen Gegenstand fest in Ihrer Hand halten.

Nehmen Sie jetzt wahr, wo Ihr Körper Kontakt hat. Kontakt zum Boden, Kontakt zum Stuhl.

Nehmen Sie Ihren Atem wahr und die Bewegung, die Ihr Körper mit dem Ein- und Ausatmen macht. Das kann eine kleine Bewegung sein, im Brustbereich und im Bauch. Ihr Körper atmet ein und aus, ohne Anstrengung.

Gedanken, die auftauchen, Geräusche, die Sie hören oder andere Eindrücke, die nichts mit der Übung zu tun haben, können Sie wie Wolken am Himmel vorüber ziehen lassen. Sie können sich gleich wieder damit beschäftigen.