

Ich schenke mir einen Regenbogen

Du setzt dich gemütlich auf den Boden.

Du atmest bewusst ein und wieder aus.

Du konzentrierst dich nur auf deinen Atem.

Einatmen - anhalten - lange ausatmen.

Du schließt deine Augen.

Nun drehst du die linke Handfläche nach oben.

Nun drehst du die rechte Handfläche nach oben.

In deinen Gedanken spannst du nun einen wunderschönen Regenbogen von einer Handfläche zur anderen!

Lass ihn in allen Farben leuchten. Genieße diesen schönen Regenbogen.

Du spürst direkt wie er aus deinen Handflächen strömt.

Du spürst ein richtiges Regenbogengefühl, das dir Ruhe und Entspannung bringt.

Du nimmst dich besser wahr, du fühlst dich gut, du bist voll Freude und Glück.

Genieße dieses Gefühl, bleibe in diesem Gefühl.

Wenn du dich richtig, richtig gut fühlst, kommst du wieder in den Raum zurück.

Atme mehrmals bewusst wieder ein und lange aus.

Lege deine Hände auf deinen Bauch.

Dann, wenn du bereit bist, öffnest du die Augen und bewegst deine Hände, Arme, Beine und den Kopf.

Nun bist du wieder ganz da!

Wenn du einmal aufgeregt bist, es dir einmal nicht so gut geht, du Kummer hast, dann kannst du das Regenbogengefühl auf diese Weise zu dir holen und dich entspannen.

Probiere es immer wieder einmal aus, du wirst sehen, dass es immer besser und schneller zu dir kommen kann.