**Instruktion für Übung: Sicherer Ort**

*Bitte finden Sie jetzt eine für Sie angenehme Körperhaltung ... Sie können auch im weiteren Verlauf ihre Position noch verändern ... wenn Sie sich bewegen möchten, dann tun Sie das ruhig ... Spüren Sie erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl und mit dem Fußboden hat … wie er von der Erde getragen wird. Es geht dabei nur darum wahrzunehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat ... und bewusst wahrzunehmen, wie dieser Kontakt sich anfühlt. ... Gedanken, die sich jetzt vielleicht bemerkbar machen, lassen Sie, für eine Zeit lang weiterziehen wie Wolken am Himmel.*

*Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen. ... Sie können die Augen aber auch offen lassen, ... dann ist es oft gut, auf eine bestimmte Stelle vor Ihnen auf dem Boden zu schauen und den Blick einfach darauf ruhen zu lassen. Wenn Sie später bemerken, dass Ihre Augenlider angenehm schwer werden und sich beginnen abzusenken, dann können Sie die Augen sich einfach schließen lassen.*

*Und als nächstes bitte ich Sie wahrzunehmen, wie Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Nehmen Sie diese Bewegungen wahr. ... Vielleicht spüren Sie, dass sich der Brustkorb beim Einatmen langsam anhebt und beim Ausatmen wieder senkt. Oder die Bauchdecke sich hebt und wieder senkt ... Nehmen Sie diese Bewegungen des Körpers beim Atmen einige Augenblicke lang wahr ... während Sie gleichzeitig bemerken können wie ihr Körper auf dem Stuhl sitzt, wie die Lehne und Sitzfläche ihren Körper tragen, wie Ihre Füße auf dem Boden ruhen … Sie hören vielleicht die Geräusche aus dem Flur, den Wind von draußen und Sie können es hören und nicht hören ... und Sie können meine Stimme hören ... und wenn Ihnen etwas zu viel ist, lassen Sie es vorüberziehen und wenn Ihnen etwas zu wenig ist, dann ergänzen Sie es ruhig.*

*Sie können Ihre Beine wahrnehmen, die Füße, die Unterschenkel, die Knie und die Oberschenkel. ... Sie können Ihren Po, Ihren Bauch, … den unteren Rücken und den oberen Rücken wahrnehmen ... einfach nur spüren wie es sich jetzt anfühlt, Sie brauchen nichts zu verändern. Sie können Ihre Arme, die Hände, die Unterarme und die Oberarme wahrnehmen. Sie können spüren wie Ihr Kopf auf dem Hals und auf Ihren Schultern ruht und bemerken wie Ihr Atem fließt, Ihr Brustkorb sich hebt und senkt.*

*Und während ihr Körper mit jedem Ausatmen noch ein wenig tiefer gehen und sich noch ein wenig tiefer entspannen kann, treffen Sie jetzt eine bewusste Entscheidung, dass Sie sich Ihrer inneren Wahrnehmung ein Stück weiter öffnen möchten. Dabei haben Sie jeden Augenblick weiterhin die volle Kontrolle über alles, was geschieht und wenn Sie aussteigen möchten, dann tun Sie das ruhig und wenn Sie sich dieser Kontrolle noch sicherer sein möchten, können Sie gerne zum Beispiel die rechte oder die linke Hand etwas anspannen, bewegen, vielleicht ein Faust formen und diese halten.*

**Der sichere innere Ort**

*Nun beginnen Sie bitte sich Ihren inneren sicheren Ort vorzustellen, einen Ort an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen können, einen Ort, den nur Sie betreten können, der für alle anderen tabu ist ... Ein Ort, den Personen, Tiere, Gegenstände oder Pflanzen nur erreichen können, wenn Sie das wünschen.*

*Lassen Sie jetzt Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von diesem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. … Vielleicht ist dieser Ort eine Landschaft, vielleicht auch ein Raum in einem Gebäude. Gibt es diesen Ort in der Realität? Vielleicht gibt es diesen Ort im Moment aber auch nur in Ihrer Phantasie … Wenn Sie möchten, stellen Sie sich diesen Raum ganz weit weg vor, z. B. in einem anderen Land, auf einem anderen Planeten oder in einem Märchen. ... Wenn das so ist, dann benutzen Sie ein sicheres Phantasiegefährt, mit dem Sie und nur Sie diesen sicheren Ort erreichen können, z. B. mit einem Raumschiff oder mit einem fliegenden Teppich, was immer Ihnen sicher und angenehm ist. ... Dieses Transportmittel folgt* *nur Ihren persönlichen Wünschen … Wenn Sie nun den Ort Ihrer Vorstellung erreicht haben, geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl. … Diese Begrenzung ist so beschaffen, dass Sie sich sicher fühlen können. ... Nehmen Sie sich Zeit zu schauen, ob die Begrenzung in allen Richtungen ausreichend sicher ist ... sonst ändern Sie das ruhig so lange, bis Sie wirklich sicher und geschützt sind. ...*

*Sehen Sie sich nun um und nehmen Sie wahr, was sich an diesem Ort befindet. Welche Dinge sehen Sie? ... Sehen Sie sich um und schauen, ob dieser Ort so für Sie in Ordnung ist. Falls es an diesem Ort etwas gibt, was Sie stört oder was unangenehm ist, dann verändern Sie es ruhig, Sie ändern es nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Sie allein bestimmen, was an diesem Ort zu sehen, zu hören und vielleicht auch zu riechen, zu schmecken ist. Schauen Sie sich in Ruhe um und verändern Sie Ihre Umgebung so lange, bis nur noch die Dinge an diesem Ort sind, die in Ihnen Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit erwecken.*

*Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohl fühlen. Prüfen Sie erst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Sie umgestalten möchten, dann verändern Sie es ruhig. … Prüfen Sie nun, ob das, was Sie hören, angenehm ist für Ihre Ohren, ob Sie es gerne hören. Ansonsten können sie es solange verändern, bis es wirklich wohlklingend ist … Prüfen Sie die Temperatur. Ist die Temperatur angenehm? Ist Ihnen warm genug? Und verändern Sie dies, wenn es nötig ist … Ist auch das, was Sie riechen und das was Sie schmecken, ganz und gar angenehm? Sie können es verändern, wenn Sie möchten … ein Wohlgeruch und vielleicht ein angenehm frischer Geschmack.*

*Können Sie an diesem sicheren Ort eine Haltung einnehmen, die Ihnen angenehm erscheint? Können Sie sich so bewegen oder so verweilen, dass Sie sich wirklich wohl und geborgen fühlen? Denken Sie daran, dass Sie in der Vorstellung auch zaubern können. Dass Sie sich alles so gestalten können, wie Sie es möchten. Sie erschaffen diesen Ort genau für Ihre Bedürfnisse.*

*Stellen sie sich jetzt etwas Eigenartiges vor. An diesem Ort taucht plötzlich eine große Leinwand auf...Auf dieser Leinwand können Sie eine Person sehen. Eine Person, die das traurige Ereignis erlebt, welches Sie erlebt haben. Sie können die Person betrachten und sie können jederzeit ihre Augen von der Leinwand abwenden und ihren sicheren Ort wahrnehmen… Wie sieht die Person aus? Welchen Gesichtsausdruck hat die Person? Können Sie erkennen was für eine Körperhaltung die Person hat? Wie alt ist die Person? …*

*Wenn Sie einen guten Eindruck von der Person auf der Leinwand bekommen haben, kann ihr Phantasiegefährt auf der Leinwand auftauchen… Sie können sehen wie die Person das Transportmittel betritt. Wenn Sie möchten bringt das Phantasiegefährt die Person aus der Leinwand an ihren sicheren Ort… Sie können sehen wie die Person an dem sicheren Ort ankommt… Beobachten Sie wie Ihr sicherer Ort auf die Person aus der Leinwand wirkt. Was verändert sich an der Person? Woran können Sie sehen, dass diese Person sich sicher fühlt? Ändert sich der Gesichtsausdruck der Person? Hat die Person eine andere Körperhaltung? Muss noch etwas an dem Ort verändert werden, sodass sich die Person hier vollkommen sicher und entspannt fühlen kann? Dann verändern Sie es…*

*Wenn sich nun alles richtig anfühlt, schauen Sie sich noch einmal um an Ihrem inneren sicheren Ort. Vielleicht spüren Sie, wie sich ein Gefühl von Geborgenheit von diesem wohligen, sicheren Ort mehr und mehr auf Sie überträgt oder sich bereits übertragen hat... Spüren Sie diese innere Sicherheit an diesem wohligen, angenehmen Ort, an dem Sie über alles bestimmen. Spüren Sie dieses Wohlbefinden und diese Sicherheit und sammeln Sie diese Eindrücke. Vielleicht gibt es an diesem Ort auch etwas von dem Sie bemerken, dass es besonders wichtig oder bedeutsam ist für Ihr Geborgenheitsgefühl ... Spüren Sie, wie sich dieses Gefühl in Ihnen ausbreitet.*

**Posthypnotische Suggestion**

*Sie können jetzt, wenn Sie das möchten, mit sich selbst ein Zeichen, ein Symbol vereinbaren, das Sie jederzeit an diesen Ort zurückführen kann. Dieses Zeichen kann eine Körperhaltung, eine Berührung, vielleicht aber auch ein Wort, ein Satz, eine Farbe sein oder ein Gegenstand, der diesen Ort für Sie symbolisiert. Wenn Sie nun dieses Zeichen mit sich vereinbart haben, dann berühren Sie sich entsprechend Ihrem Zeichen oder Sie sprechen das gefundene Wort innerlich aus oder stellen sich das Symbol vor ... während Sie an diesen sicheren Ort denken und sich alles noch mal ganz genau vergegenwärtigen, bevor Sie zurückkehren. Lassen Sie sich Zeit….*

**Re-Orientierung**

*Betreten Sie jetzt wieder Ihr Transportmittel und kehren Sie hierher in den Raum zurück, langsam, schön langsam, in Ihrem Tempo ... zurück in die Realität, in diesen Raum ... mit dem Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit … recken und strecken Sie sich, wenn Sie mögen, oder machen Sie einige Male ganz fest eine Faust und lassen Sie dann wieder los. Wenn Sie langsam angekommen sind, öffnen Sie auch ihre Augen wieder. Schauen Sie sich im Raum um ... spüren Sie, dass Sie jetzt wieder in der Realität angekommen sind, dass Sie langsam wacher und frischer werden, bis Sie wieder ganz wach sind.*