

...wenn du dich nun so angenehm entspannt fühlst, so wie es jetzt hier und in dieser Situation geht und richtig für dich ist...

dann lade ich dich auf eine Reise durch dein Jahr 2017 ein.

Stelle dir einen schönen farbenfrohen Kalender vor, den du Seite um Seite zurückblätterst, bis du am Anfang dieses Jahres angekommen bist

Vielleicht kannst du dich noch erinnern, wie das Jahr 2017 für dich begonnen hat... wie ging es dir - welche Stimmung, welche Gefühle tauchen in deinem Inneren auf ...

Mit welchen Erwartungen und Wünschen, mit welchen Zielen und Träumen hast du das neue Jahr begrüßt...

Welche Gedanken hast du dir gemacht - oder gab es vielleicht auch Befürchtungen und Sorgen, die dich begleitet haben?...

Reise nun ein wenig durch dein Jahr 2017 - gehe in Gedanken durch die Wochen und Monate...

was hast du alles erlebt, welche Bilder erscheinen vor deinem inneren Auge...

gab es etwas, was dich besonders beschäftigt hat...

welche Freuden und Höhepunkte hat das Jahr für dich bereit gehalten - was konntest du besonders genießen...-

erinnere dich an Menschen, denen du begegnet bist, Freunde, Kollegen, Patienten, Bewohner, Angehörige, die Menschen deiner Familie...

wie war es ihnen zu begegnen - an wen denkst du gerne - welche Erlebnisse habt ihr miteinander geteilt.

was konntest du Neues erfahren, lernen oder gestalten - wo hast du dich entwickelt und entfaltet...

gibt es vielleicht eine Melodie oder einen Duft, der dein Jahr begleitet hat...

reise nun weiter durch die Monate über das heute hinaus und träume ein bisschen in die Zukunft und in dein kommendes Jahr...

lasse einen Wunsch oder ein Ziel aus deinem Inneren in dir aufsteigen - stelle dir vor was du gerne haben möchtest. Das kann ein Ziel sein, dass deine Arbeit, deine Familie, Beziehung, eine Veränderung oder auch etwas ganz anderes betrifft...

Wähle nun ein einfaches Ziel, von dem du glaubst, dass du es in naher Zukunft auch verwirklichen kannst.

Stell dir nun im Geist deinen Wunsch-Gegenstand oder deine Wunsch-Situation ganz genauso vor, wie du sie haben willst. Stell dir dabei vor, dass sie schon Wirklichkeit geworden ist, wie wenn eine Fee sie hergezaubert hätte.

Was gibt es zu sehen. Welche Gegenstände, Landschaften, Personen nimmst du wahr. Welche Farben gehören dazu. Was gibt es zu hören, sind da bestimmte Geräusche, Melodien, Worte oder eine besondere Stille. Wie fühlst du dich, wenn du dir vorstellst, das Ziel ist bereits Wirklichkeit. Wie atmest du, wie fühlt sich dein Körper an, welche Gedanken sind da. Tu so, als ob alles genauso wäre, wie du es gerne hättest. Vielleicht gehört auch noch ein bestimmter Geruch oder Geschmack dazu, der es jetzt so richtig perfekt macht.

Und was passiert da jetzt, wenn das Ziel Wirklichkeit ist. Wie geht es anderen, die evtl. beteiligt sind. Vielleicht ist es jetzt eine gute Gelegenheit einen kleinen Film zu drehen, was folgt, wenn das Ziel Wirklichkeit ist. Stell dir vor, was passieren wir, wie es sich positiv auf dich und alle anderen auswirkt. Was ist jetzt zu sehen, hören, fühlen, wie bewegst du dich in diesem Film oder bist du vielleicht in einer besonderen Ruhe.

Stell dir nun vor, du könntest aus dieser Situation zurückblicken zu dem Moment, wo das Ziel noch nicht erreicht war. Was kannst du erkennen, welchen ersten kleinsten Schritt hast du unternommen hin zu deinem Ziel. Was war das allerkleinste und allererste, was du getan hast, um dich zur Zielerreichung zu bringen. Nun genieße noch einen Moment den Zustand, dein Ziel erreicht zu haben und komme vielleicht mit einer Idee zurück, wie den ersten Schritt dahin gestalten kannst.

Beginne dich langsam mit Händen und Füßen zu bewegen, zu räkeln und zu strecken. Lass dir noch Zeit deine Gedanken abzuschließen.