

Angst verkleinern

Du liegst auf einer Wiese am Waldrand.

Du ruhst dich aus, entspannst dich.

Blätter bewegen sich im Wind.

Vögel zwitschern.

Die Sonne scheint warm auf deine Haut.

Dir ist wohllich warm.

Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch.

Es bewegt sich etwas. Du denkst, dass es ein gefährliches Tier ist und in deiner Phantasie machst du es immer größer und gefährlicher.

Und nun lässt du es schrumpfen, immer kleiner werden – winzig.

Ein liebes kleines Tierchen.

Du setzt es auf deine Hand und betrachtest es von allen Seiten.

Dann lässt du das Tier wieder ein wenig wachsen, gerade so viel, dass es eine angenehme Größe erreicht.

Vielleicht willst du auch sogar ein wenig mit ihm spielen.

Dann verabschiedest du dich von dem Tier und liegst wieder alleine auf deiner Wiese.

Du lässt dir noch eine Weile die Sonne auf den Körper scheinen.

Du fühlst dich wohllich warm.

Du bist ganz ruhig und entspannt.