

# Imagination zur Schaukelbank-Methode

Text und Illustration: Nicole Woltmann

Setz dich gerade hin. Nimm dir Zeit, eine bequeme Position zu finden. Wenn du so weit bist, schließ deine Augen. Nimm ein, zwei tiefe Atemzüge. Spüre, wie dein Atem durch die Nase einströmt ... und wieder hinaus. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Wie angenehm ... Wie entspannend. Es gibt gerade nichts weiter zu tun.

PAUSE

Stell dir vor, du bist 80 Jahre alt. Du sitzt auf einer Schaukelbank, gemütlich mit Kissen bei Kerzenschein, dein Lieblingsgetränk in der Hand. Wohlwollend und liebevoll blickst du auf dein Leben zurück, erinnerst dich an viele schöne Begebenheiten. Du lächelst zufrieden.

PAUSE

Du atmest die frische, klare Luft ein. Es ist angenehm warm. Ein leichter Wind weht dir um die Nase. Du schaukelst sanft hin und her. Dein Atem bestimmt den Takt. Einatmen. Ausatmen. Du fühlst dich leicht. Du verspürst Zufriedenheit, Du spürst das Gefühl, alles erreicht zu haben, was du vom Leben wolltest. Deine Gedanken wandern durch dein erfülltes Leben.

PAUSE

Du denkst mit einem Lächeln an die Menschen, mit denen du zusammengelebt hast, mit denen du gearbeitet hast, die dir auf Reisen begegnet sind. Was waren das für Menschen, mit denen du immer gern zusammen warst?

PAUSE

Nun denkst du mit Zufriedenheit daran, wo und wie du gelebt hast. Du siehst dein Zuhause vor dir. Und deinen Arbeitsort. Du denkst an deine Lieblingsreisen. Was waren die Gründe, dass du dich an diesen Orten wohlfühlt hast?

PAUSE

Deine Gedankenreise geht weiter. Du denkst an glückliche Ereignisse in deinem erfüllten Leben. Daran, was du Positives erlebt hast, worüber du gelacht hast. An deine Glücksmomente. Momente, in denen du voller Energie, Freude und Dankbarkeit warst. Was waren das für Momente?

PAUSE

Dann wandern deine Gedanken zu den Dingen, auf die du stolz bist. Du hast vieles erreicht im Leben. Du hast gearbeitet und wichtiges geleistet. Wie und woran hast du gearbeitet? Worauf hattest Du einen positiven Einfluss? Was war dein größter Erfolg? Was hinterlässt du in der Welt?

PAUSE

Dich durchströmt immer wieder ein großes Gefühl der Zufriedenheit. Speichere dieses Gefühl einmal in deinem Innersten ab. Du schaukelst noch ein wenig hin und her auf deiner Schaukelbank.

PAUSE

Nun nimm noch einmal ein, zwei tiefe Atemzüge. Und bereite dich darauf vor, wieder im Hier und Jetzt zu landen. Strecke und räkle dich. Öffne langsam wieder deine Augen und komm zurück hier in den Raum.

