

## Übung für inneren Frieden

Liebe Freunde und Klienten,

wir erleben derzeit eine Phase, in der wir unserem gewohnten Lebensalltag nur noch schwer nachgehen können.

Es ist auch eine Zeit, in der sich Verunsicherungen und Ängste zeigen und demaskieren, teilweise getarnt als Ärger und Wut, Be- und Verurteilungen und der Suche nach einem oder mehreren Schuldigen.

Ich möchte Sie einladen, sich diesen Gefühlen zu stellen und durch eine einfache Übung zurück zu Ihrem inneren Frieden zu finden.

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Achten Sie auf eine aufrechte und gleichzeitig entspannte Körperhaltung. Nun atmen Sie sehr bewusst aus und stellen sich dabei vor, wie Sorgen, Ängste, Ärger, Wut etc. von Ihnen abperlen, wie Regentropfen. Atmen Sie so weit aus wie möglich. Halten Sie kurz inne, bevor Sie nun tief einatmen. Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen Ruhe und Vertrauen einatmen. Hilfreich kann hier sein, sich eine Farbe vorzustellen, am besten Ihre Lieblingsfarbe, die Sie einatmen und die Sie erfüllt. Durch die Ruhe und das Vertrauen, erfüllen Sie sich selber mit innerem Frieden. Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder alle Sorgen, Ängsten, Ärger, Wut etc. von sich abperlen und danach atmen Sie erneut Ruhe und Vertrauen ein. Wiederholen Sie diese Atmung so oft, wie es Ihnen gut tut und Sie spüren, dass Sie ruhig werden und inneren Frieden spüren können.

Vereinfacht, oder auch mit Kindern, können Sie sich auch vorstellen, dass Sie alles Alte, Belastende in einer eher dunklen Farbe ausatmen und alles Neue, Frische in einer hellen, freundlichen Farbe einatmen.

Diese Übung hilft nicht nur Ihnen selbst, sondern Sie wird Ihnen auch helfen, ruhiger und gelassener mit anderen Menschen, derzeit vornehmlich Ihre Familie, umzugehen.

Mit herzlichen Grüßen

Individuelle Lebensberatung  
und Mitarbeiter-Coaching

DR. DANIELA SCHWARZ