

# Fantasiereise

## "INNERER SICHERER ORT"

**Der innere sichere Ort ist ein Platz in DEINER Vorstellung, an den DU DICH zurückziehen kannst, wenn DU Belastendes fernhalten und neue Kraft tanken möchtest. DU musst ihn nur einmal gestalten, danach kannst DU jederzeit wieder zu ihm zurückkehren.**

1. Schliesse DEINE Augen oder lasse DEINEN Blick auf einem Punkt im Raum ruhen. Setz DICH bequem hin und atme tief ein und wieder aus. Mach drei Atemzüge so.
2. Stell DIR nun einen ORT vor, an dem DU DICH sicher und geborgen fühlst. Das kann ein schönes Zimmer, ein Platz in der Natur oder etwas ganz anderes sein. Der Ort kann real existieren oder nur in DEINER Fantasie.
3. Lass nun Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen. Erkunde Deinen Ort mit all DEINEN Sinnen: wie riecht er? Was hörst DU? Welche Farben siehst DU? Ist es hell oder dunkel? Kalt oder warm? Wenn DIR etwas noch nicht ganz gefällt, dann zaubere es DIR nun zurecht. DU kannst alles was DU brauchst, entstehen lassen.
4. Nimm nun mit all DEINEN Sinne wahr, wie wohl und sicher DU DICH nun fühlst. Spüre, wie sich die Sicherheit und Wohlbefinden von dem Raum auf DICH überträgt.
5. Überlege DIR jetzt eine Verknüpfung, die DICH in zukünftigen Situationen zu DEINEM Wohlfühlort zurückbringt. Das kann eine Berührung oder ein Wort sein. Führe dann die Berührung aus oder sprich innerlich das Wort, während dem DU DIR DEIN Wohlfühlgefühl vergegenwärtigst. Bleibe solange da, bis DU DIR sicher bist, dass DU die Verknüpfung verinnerlicht hast.
6. Verabschiede DICH nun von DEINEM Wohlfühlort und komme mit DEINER Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt. Nimm wahr, wie sich DEIN Körper nun anfühlt. Atme noch für dreimal tief ein wieder aus. Öffne, wenn es für stimmt, DEINE Augen.

Quelle: Jonas Tesarz, Schmerzen behandeln mit EMDR. Klett-Cotta Verlag