



Kapitel 1: „*Ich fühle mich bei mir zu Hause*“ – *meine innere Heimat*

Mach dir zum Einstieg in heute Thema Notizen zu folgenden Fragen:

An welchen Orten fühlst du dich generell besonders wohl?

---

---

---

Welche Umstände tragen dazu bei, dass du dich an einem Ort wohl fühlst?

---

---

---

Welche Orte haben in deinem Leben einen tiefen Eindruck hinterlassen?

---

---

---

Wann warst du dort?

---

---

Mit wem?

---

---

(Erweiterung: Solltest du Fotos von diesen Orten haben, dann hole sie wieder hervor und tauch ein in die Erinnerungen. Zeige die Fotos eines ganz besonderen Ortes einem lieben Menschen und erzähle

deine Geschichte dazu. Frage diese Person nach ihrem ganz besonderen Kraft – Ort. Besuche einen dieser Orte wieder. Berichte uns davon.)

Dein Energiebrunnen symbolisiert einen inneren Ort. Dieser ist fern des Alltags. Geschützt vor der Reizüberflutung unserer schnelllebigen Zeit. Jenseits von Nachrichten, Erwartungen, Verantwortung, Leistung und Darstellung. Deine Oase des „SEINS“ und des inneren Friedens im besten Sinne. Hier bist du daheim, darfst du dich zurück lehnen, ungestört ein- und ausatmen, dich spüren, deinen Gefühlen, Gedanken und deiner Wahrnehmung nachgehen. Ganz auf deine Art und Weise. In deinem Tempo, ganz so wie es sich für dich hier und jetzt stimmig und rund anfühlt. Es ist ein Ruheraum zum „Auftanken“ und ein „Kraftplatz“ zugleich. Zudem ist es ein geschützter Ort, zu dem keine Übergriffigkeiten, andere Menschen oder Störungen Zutritt haben.

*Um den Ort deines Energiebrunnens zu entdecken, lade ich dich auf eine kleine innere Reise ein.*

Audio

Sorge gut für dich, dass du es bequem und angenehm hast. Wenn du magst, dann dehne oder streck dich jetzt. Erlaube deinem Körper Bewegungen zu machen, die dich in die Entspannung bringen. Dafür kann es auch nützlich sein, die Muskeln bewusst mit dem Ausatmen anzuspannen und dann mit dem Einatmen alle Spannung los zu lassen. Wiederhole das gerne ein paar Mal. Atme Schwere und Spannung aus. Beim Einatmen empfängst du Frische und Energie.

Schließe dafür gerne deine Augen. Nimm deinen Atem, deinen Pulsschlag wahr. Spüre deinen Körper und deine Verbindung zur Erde. Nimm dir ein wenig Zeit, um dich aus dem „Alltags – Modus“ in den „Jetzt darf ich sein und loslassen – Modus“ zu bewegen. Dein Atem hilft dir dabei. Alles, was dich vielleicht gerade in Bezug auf deinen heutigen Tag, deine anstehenden Erledigungen oder sonst beschäftigt, darf mit dem Ausatmen weiter ziehen. Wie Wolken am Himmel ziehen Gedanken und Gefühle weiter. Du bist verbunden mit der Erde, ein Fels in der Brandung, ein Berg...

Kreiere dir deinen Platz am Energiebrunnen in deiner Vorstellung. Vielleicht kommt das innere Bild einer Landschaft. Wie fällt das Licht ein? Wie ist die Temperatur? Wie fühlt sich die Luft an? Hast du einen weiten Blick? Oder bist du an einem versteckten Ort? Vielleicht ist dir dieser Ort vertraut und du hast ihn schon oft betreten. Vielleicht existiert er wirklich und du gehst gerne dort hin. Vielleicht ist es auch ein Ort der Phantasie. Vielleicht bist du auf einer Insel? Oder auf einem Berg? Oder an einem anderen Ort. Lass deine Phantasie schwelgen und male es dir ganz so aus, wie es dir gefällt. Ist es ein realer Ort, dann schmücke diesen, falls nötig mittels deiner Phantasie aus. Wie sieht dein Brunnen aus? Ist es eine natürliche Quelle? Oder ist er von Menschenhand erbaut? Aus welchem Material? Stell dir vor, du betrittst deinen Ort. Das klare Wasser des Brunnens steht für dich bereit. Setze oder leg dich hin und entdecke deinen Ort mit all deinen Sinnen: Was siehst du? Nimm dir dafür Zeit... Welche Geräusche hörst du? ... Wie riecht und schmeckt es an deinem Ort? Wie fühlt es sich an, hier zu verweilen? Mach dich langsam bereit zurück zu kehren und wieder die Augen zu öffnen.

Gib diesem inneren Bild vorher einen Platz in deinem Körper als „Anker“. Berühre dich dort und speichere das Gefühl und damit alle positiven Eindrücke. Wir werden von diesem inneren Ort aus in unsere Themen eintauchen.

Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum München, Referent: Roland Schöfmann

Impuls: Male ein Bild zu dem Ort deines Energiebrunnens. Male es farbig und lege dir, wenn es dir gefällt, eine passende Musik dazu auf.

Hänge es in deiner Wohnung auf um dich daran zu erinnern, dass du diesen Ort in dir trägst und ihn jederzeit besuchen kannst. An diesem Ort findest du das, was du im Moment gerade brauchst.

Auch ich habe für mich meine Ort des Energiebrunnens visualisiert: Es ist ein Ort mit einer alten Linde und einem Bänkchen. Daneben plätschert mein Brunnen, der aus Holz und Stein gebaut ist.

Die Linde wird jedoch für jede unserer Veranstaltungen ein Blatt, eine Blüte oder einen Schmuck erhalten, so dass wir auf dem Plakat unseren inneren Wandel und das Fortschreiten der Veranstaltungsreihe sehen können.

Auch hier kannst du mitmachen und dir ebenfalls Kärtchen schreiben oder Blätter basteln, um dein Bild Schritt für Schritt ein wenig reicher werden zu lassen. Hier siehst du mein Plakat nach fünf weiteren Episoden. Ein kleiner Blick in die Zukunft also. Ich hoffe, deine Neugierde zu wecken.

