


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Übungsplatz: Innerer sicherer Ort

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal den inneren sicheren Ort vor: eine Vorstellungsübung, mit der wir Geborgenheit finden.

VON ENYA WOLF

 03. DEZ 2021

- Der innere sichere Ort ist ein Platz in unserer Vorstellung, an den wir uns zurückziehen können, wenn wir Belastendes fernhalten und Kraft tanken wollen. Wir müssen ihn nur einmal gestalten
- Schließen Sie dafür die Augen oder lassen Sie den Blick auf einem Punkt im Raum ruhen. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie tief ein und wieder aus
- Stellen Sie sich nun einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen, zum Beispiel ein schönes Zimmer, einen Platz in der Natur oder etwas ganz anderes. Der Ort kann real existieren oder nur in Ihrer Fantasie

- Lassen Sie Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen. Erkunden Sie, wie er riecht oder was Sie hören, welche Farben Sie sehen, wie hell er ist und wie warm. Falls Ihnen noch etwas missfällt, zaubern Sie es sich zurecht. Sie können alles, was Sie brauchen, - hervorrufen
- Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, wie wohl und sicher Sie sich nun fühlen. Spüren Sie, wie sich Sicherheit und Wohlbefinden von dem Raum auf Sie übertragen
- Überlegen Sie sich eine Verknüpfung, die Sie in zukünftigen Situationen zu Ihrem Wohlfühlort zurückbringt, zum Beispiel eine Berührung oder ein Wort. Führen Sie die Berührung aus oder sprechen Sie innerlich das Wort, während Sie sich Ihr Wohlgefühl - vergegenwärtigen
- Verabschieden Sie sich von Ihrem Wohlfühlort. Führen Sie Ihre - Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt, indem Sie in Ihre Sitzposition hineinspüren. Atmen Sie noch mal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen.

Literatur

Quelle: Jonas Tesarz u.a.: Schmerzen behandeln mit EMDR. Klett-Cotta, Stuttgart 2015.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.