

Angst verkleinern

Du liegst auf einer Wiese am Waldrand.

Du ruhst dich aus, entspannst dich.

Blätter bewegen sich im Wind.

Vögel zwitschern.

Die Sonne scheint warm auf deine Haut.

Dir ist angenehm warm.

Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch.

Es bewegt sich etwas.

Du denkst, dass es ein gefährliches Tier ist und in deiner Fantasie machst du es immer größer und gefährlicher.

Und nun lässt du es immer kleiner werden - winzig.

Ein liebes kleines Tierchen.

Du setzt es auf deine Hand und betrachtest es von allen Seiten.

Dann lässt du das Tier wieder ein wenig wachsen, gerade soviel, dass es eine angenehme Größe erreicht.

Vielleicht willst du sogar ein wenig mit ihm spielen.

Dann verabschiedest du dich von dem Tier und liegst wieder allein auf deiner Wiese.

Du lässt dir noch eine Weile die Sonne auf den Körper scheinen.

Du fühlst dich angenehm warm.

Du bist ganz ruhig und entspannt.