

## Aktivierung einer Szenarioressource

Stellen Sie sich eine nährende Situation aus Ihrer Kindheit vor. Vielleicht gab es einen Ort, an den Sie sich gerne zurückgezogen haben, wo Sie sich sicher und wohl fühlten... Vielleicht hatten Sie ein Haustier, das Ihnen wichtig war... oder ein Kuscheltier. Vielleicht gab es einen Menschen, von dem Sie sich voll und ganz angenommen gefühlt haben.

Spüren Sie diesen Ort / dieses Tier oder diese Begegnung mit all Ihren Sinnen...

Wie sieht es dort aus...? Wie sehen Sie sich an diesem Ort oder in dieser Begegnung...?

Was hören Sie...? Wie riecht es...? Wie fühlt es sich an, wenn Sie es berühren...?

Lassen Sie es sich wirklich spüren...

Wenn dieser Ort, dieses Tier oder dieser Mensch eine Botschaft für Sie hätte: Wie lautet diese Botschaft? Lassen Sie sich diese Worte spüren... Wie fühlt es sich an, das zu hören? Können Sie die Botschaft annehmen...? Möchten Sie etwas antworten...? Möchten Sie sich allenfalls bedanken?

Verabschieden Sie sich nun von diesem Bild im Wissen, dass Sie es jederzeit wieder kontaktieren können, wenn Sie das Bedürfnis dazu haben... Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum und ins Hier und Jetzt zurück...