

Tag 5

Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

Impuls 5 *Deine innere Führung*

Manchmal sehnen wir und danach, dass uns jemand einen Rat gibt, wissender ist als wir und uns den Weg weist.

In solchen Momenten scheinen wir vollkommen vergessen zu haben, dass wir so jemanden schon kennen. Uns selbst.

Du selbst trägst alle Antworten auf Deine Fragen in Dir. Wer sonst würde Dich besser und länger kennen als Du Dich selbst? Möglicherweise liegt diese Weisheit in Deinem Unbewussten verborgen, doch es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Du den Zugang wieder erlernen kannst.

Eine Möglichkeit besteht darin, dass Du Dir eine innere Führung, ausgestattet mit Deiner inneren Weisheit, vorstellst.

Welches Bild entsteht da in Dir?

Diese innere Führung ist die Verkörperung Deines tiefsten Wissens über Dich selbst. Die innere Führung kann unterschiedliche Gestalten annehmen. Sie könnte Dir in der Gestalt eines Lehrers oder einer Lehrerin begegnen, eines Elternteils, einer Freundin oder eines Freundes, einer Heldin, eines Helden oder vielleicht in der Gestalt eines Tieres...

Du kannst Dich bewusst für eine Gestalt entscheiden oder aber Du schaust, was Dir gleich in der nun folgenden Übung begegnet, was Dein Unterbewusstsein hervorbringt.

Begegne Deiner inneren Führung

Schließe die Augen und stell Dir vor, dass es an der Tür klingelt. Du beobachtest Dich dabei, wie Du Dich auf die Tür zubewegst. Die Tür ist noch geschlossen.

Es ist eine Tür aus Rauchglas und Du erkennst durch die verschlossene Tür nur die Umriss.

Deine innere Führung steht auf der anderen Seite vor der Tür.

Was kannst Du erkennen?

Ist der Umriss eher groß oder klein? Dick oder dünn?

Nun öffnest Du die Glastür und dahinter ist noch eine weitere Tür mit einem Fliegengitter, diese ist noch verschlossen. Und obwohl Deine innere Führung noch im Schatten steht, kannst Du sie Dir nun schon in Ruhe anschauen. **Ein Gefühl von Vertrautheit steigt in Dir auf.** Ist das jemand, den Du kennst? Jemand, von dem Du gelesen hast? Oder jemand, den Du aus einem Film kennst? Oder jemand, den Du aus Deinem Leben kennst? Oder ist es vielleicht eine Mischung aus unterschiedlichen Menschen?

Sobald Du Dich mit dem Anblick der Gestalt vor der Tür vertraut gemacht hast bittest ihn oder sie hinein und öffnest die Tür mit dem Fliegengitter.

Du lächelst die Person an und freust Dich, dass sie zurücklächelt.

Wenn Du magst, dann kannst Du ihr die Hand geben oder sie umarmen.

Frage Deine innere Führung: **Bist Du bereit, mir zu helfen?**

Du wartest die Antwort ab. Die Antwort kann sprachlich kommen oder mit Gesten oder vielleicht erspürst Du sie einfach.

Nun frage: Was kann ich tun, um mir selbst zu vertrauen?

Wie kann ich meine inneren Qualitäten finden?

Akzeptiere jede Antwort, ohne sie gleich zu beurteilen.

Möglicherweise ist es so, dass Du die Übung mehrmals wiederholen darfst, bevor Du eine für Dich verständliche Antwort erhältst.

Du kannst Deiner inneren Führung jederzeit wieder begegnen und sie zu allen möglichen Themen befragen. Zu Problemen, zu Dingen, die Dir Sorge bereiten, zu anstehenden Entscheidungen oder zu Aspekten in Deinem Leben, die Dir noch unklar sind.

Du wirst über die Klarheit und Einfachheit der Antworten überrascht sein.

Wenn Du fertig bist mit Deinen Fragen, verabschiede Dich. Ihr geht dann auf eine herzliche Art auseinander - in dem Wissen, dass Du jederzeit wieder einen Rat erhalten kannst, wenn Du ihn brauchst.

Notiere hier die Antworten, die Du erhalten hast.

Wie geht es Dir?