

Ein Ort zum wohlfühlen

Die Orte, an denen wir uns im Alltag so aufhalten, sind nicht immer schön, angenehm oder sicher. Umso besser ist es, zumindest in der Fantasie einen Ort zu haben, an den wir uns immer mal zurückziehen können. Um aufzutanken, um uns einfach wohl zu fühlen, gut aufgehoben. Darum geht es jetzt.

Wenn Sie sich einen solchen Ort vorstellen, an dem Sie sich so richtig wohl fühlen, was ist das für ein Ort? Ist er draußen, mit Landschaft, Wasser, Himmel? Oder ist er drinnen, schöne Räume mit angenehmer Atmosphäre? Oder ist es eine Mischung, wie sie nur in unserer Fantasie möglich ist? Mit Bächen, die durch Zimmer fließen, Bäumen im Flur oder einem Kamin auf der Wiese? Wo auch immer sich Ihr angenehmer Fantasieort befindet, malen Sie ihn sich richtig aus. Vielleicht tauchen Elemente auf, die Sie von früher kennen - wenn die sich gut anfühlen, dann bauen Sie die mit ein.

Machen Sie sich klar, was es an Ihrem Wohlfühlort zu **sehen** gibt an Dingen, Tieren, Pflanzen. Überlegen Sie, was Sie gerne dort hätten und geben sie allem einen Platz. Was gibt es zu **hören** an Ihrem Wohlfühlort? Gibt es Töne, Geräusche, Musik, Naturgeräusche oder Geräusche der Stadt? Gibt es **Düfte** oder **Gerüche**, die Ihr Wohlfühlgefühl noch verstärken können? Gibt es Essen oder Trinken, das Ihnen besonders gut **schmeckt** oder das Sie sich sonst nicht gönnen würden? Was **spüren** Sie auf Ihrer Haut, wenn Sie an Ihrem Wohlfühlort sind? Ist es kühl oder warm oder eine Mischung von beidem? Was für Kleidung tragen Sie?

Wäre es gut, diesen Ort nach außen abzusichern? Möchten Sie sich eine Hecke vorstellen oder einen Zaun, einen Graben oder eine bewachte Tür? Oder passt die Vorstellung besser, dass sich eine unsichtbare Hülle über Ihren Wohlfühlort stülpt, die nur Sie durchlässt und alle, die Sie hereinlassen mögen? Was immer Ihnen in der Vorstellung gut tut, nutzen Sie es.

Nun haben Sie für sich einen Ort geschaffen, an dem Sie sich wirklich wohl fühlen und der Ihnen zur Erholung und zum Kraft tanken dienen kann oder einfach dazu, sich mal eine Pause vom anstrengenden Alltag zu gönnen. Nutzen Sie ihn, wann immer Sie mögen und verändern Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen.