

Der Herzensfaden

- ▶ **Ziel:** Eine gedankliche, gefühlvolle Verbindung zwischen 2 Menschen (Mutter und Baby) herzustellen; eine Hilfreiche Methode das eigene Wohlbefinden zu verbessern.
- ▶ **Zielgruppe:** Erwachsene, im Speziellen Mütter in der Schwangerschaft; im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Dauer:** 5-10 Minuten

- ▶ **Anleitung:** Machen Sie es sich bequem auf ihrem Sessel und nehmen Sie eine für sie angenehme Sitzposition ein. Ich lade Sie ein, noch einmal die eigenen Füße zu bewegen und sie bewusst in Kontakt zum Boden abzustellen.

Die Augen können Sie gerne schließen oder auch offen lassen, so wie es sich für Sie heute passend anfühlt. Machen Sie ein paar bewusste Atemzüge und geben Sie dabei das Gewicht des Körpers an den Sessel, die Sitzfläche oder die Lehne ab.

Geräusche aus der Umgebung, dem Umfeld, die auftauchen, wie Wolken vorüberziehen lassen und die Aufmerksamkeit einladen, zurück zum eigenen Körper, der Atmung, dem Herzschlag zu kommen.

Und wenn Ihre Aufmerksamkeit im Inneren, bei Ihrem Herzen angekommen ist, dann stellen Sie sich vor, dass Sie von Ihrem Herzen um Herzen einer, von Ihnen geliebten Person, - das kann Ihr Baby, Ihr Kind, Ihr Partner, Ihre Partnerin, Mutter, Vater oder auch gute Freundin oder Freund sein - einen Faden entstehen lassen, der zum Herzen der anderen Person fließt.

Der Herzensfaden

Schauen Sie, welche Farbe dieser Herzensfaden hat, das, was gerade auftaucht, ist Ihr Herzensfaden. Lassen Sie ihn immer weiter fließen zu der geliebten Person. Besteht schon eine Verbindung über den Herzensfaden zwischen Ihnen? Wie fühlt sich dieses Gefühl der Bindung und Verbundenheit an und was spüren Sie am Körper? Vielleicht ein wohliges, warmes Gefühl bei Ihrem Herzen. Nehmen Sie das wahr, lassen Sie es vor Ihrem inneren Auge ablaufen und atmen Sie dabei gleichmäßig und ruhig weiter. Genießen Sie noch eine Weile diese Verbundenheit und dann kommen Sie bitte wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Räkeln und Strecken Sie sich, spüren Sie bewusst den ganzen Körper und öffnen Sie Ihre Augen.