



Vorgeschlagener Anleitungstext für:

Baden im Wald

Konzentriere Dich auf Deinen Herzschlag – es schlägt ruhig und gleichmäßig.

Spüre, wie sich Dein Körper entspannt und der Alltag von Dir abfällt.

Du sitzt bequem und fühlst Dich sicher und geborgen, nichts kann dich aus der Ruhe bringen.

Du bist nun bereit, Neues zu erfahren.

Du entdeckst einen schönen Waldweg und spazierst über den weichen Waldboden, den Du unter Deinen Füßen spürst. Der Wald lädt Dich ein, Deinen Körper & Geist zu beruhigen.

Du beginnst die Geräusche des Waldes wahr zu nehmen – ein Blätterrauschen, fröhlich singende Vögel, schau dich voller Achtsamkeit um. Du atmest die gute Waldluft tief ein und mit jedem Ausatmen läßt Du all das, was Dich gerade noch beschäftigt hat, einfach los.

Du bist neugierig darauf, welcher Blick sich Dir nach der nächsten Wegbiegung bietet.

Ein besonderer Platz taucht auf.

Eine Liege mitten in diesem schönen Wald.

Du freust Dich, dass Sie frei ist und Dir Platz bietet.

Du entscheidest Dich, Dich hinzusetzen und blickst in den Wald vor Dir.

Jetzt legst Du Dich in Ruhe bequem hin.

Du fühlst Dich leicht und so, als ob Du über dem Waldboden schwebst.

Deinen Blick lässt Du nach oben schweifen und blickst in die Baumkronen.

Völlig entspannt liegst Du da und atmest ruhig ein und aus – ein und aus.

Nutze diese Gelegenheit, durch die Kronen hindurch in den Himmel zu blicken.

Während Du bequem da liegst und Dich weiter entspannst, richtest Du Deine Aufmerksamkeit wieder auf Deinen Atem. Fühle, wie reiner Sauerstoff Deine Lungen füllt und Deinen ganzen Körper erfrischt und belebt.



Du genießt die frische Waldluft während Du Dich immer weiter entspannst.

An diesem wunderschönen Bild erfreust Du Dich und fühlst Dich aufgetankt mit Ruhe und frischer Energie.

Jetzt schließe die Augen und behalte dieses beruhigende Bild und das gestärkte Gefühl in Deinem Bewusstsein.

Von dort kannst Du es im Alltag immer und immer wieder abrufen und Dich dabei entspannen.

Lenke Deine Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in diesen Raum. Nimm Deinen Körper wahr und spüre eine gute Erdung. Atme noch einmal tief ein und aus.
(Pause 10 sec)

Verabschiede dich von der Szene und komme zurück ins Hier und Jetzt und nimm Deine Brille jetzt ab.

Autoren: Ingrid Seidl und Erich Leitenbauer (Absolventen Dipl. VR-Coach & Developer)

Tip: Lassen Sie das Video parallel auf Ihrem Laptop mitlaufen. Dann sehen Sie, was Ihr Klient sieht. Dies ist beispielsweise auch für das Timing hinsichtlich Augenschlussphase ein Vorteil. Alternativ können Sie das Video auch auf Ihrem Smartphone mitlaufen lassen.