



Vorgeschlagener Anleitungstext für:

Energiereserven füllen beim Kraftbaum

Bitte setze dich ganz bequem hin. Diese Zeit gehört jetzt nur dir, und du kannst dich auf etwas ganz Angenehmes, Wohltuendes freuen. Und während du so da sitzt, überprüfe nochmals deine Körperhaltung - ob du wirklich ganz behaglich da sitzt. Und jetzt bereite dich auf etwas gaaaanz Angenehmes vor... eine Reise an einen besonderen Ort.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung. --- Beobachte, wie der Atem durch deine Nase ein- und ausströmt.

Bleibe einfach ganz mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Atmung, während du meine Stimme hörst, und du kommst dadurch ganz von selbst in einen angenehmen Zustand der Entspannung. -

Versuche deinen Atem nicht zu verändern, lass ihn einfach den Weg gehen, den er gehen möchte ... und wenn Deine Gedanken abschweifen, so kehre mit deiner Aufmerksamkeit einfach zurück zu deiner Atmung. Langsam ein- ---- und langsam ausatmen -----
und während du meine Stimme hörst

fühlst du dich ruhig und entspannt, --- ruhig und entspannt.

Du stehst auf einer saftigen, grünen Wiese. Vor dir steht ein schlanker, dennoch starker Baum. Er streckt seine Äste weit ausladend in allen Richtungen aus.

Seine grünen Blätter sind voller Kraft. Die Natur hat ihn überreich ausgestattet.

Er ist fest verwurzelt im Boden.

Eine leichte Brise lässt seine Blätter sanft rascheln. Du atmest die frische und klare Luft tief in deine Lungen und fühlst dich rundherum wohl.

Nun kannst du dich ein wenig umschauchen.....

Du nährst dich dem Baum und erkennst nun feine Einzelheiten: die frischen grünen Blätter und die starken Äste.

Auch wenn ein Sturm aufkommt, wiegt sich der Baum mit dem Wind und kehrt immer wieder in seine Mitte zurück. Unerschütterlich steht er da, nichts kann ihm etwas anhaben oder ihn aus der Ruhe bringen.

© ALTENHOFER – Bewegende Impulse e.U. 2019 - Die Texte dürfen von VR-Coach-Kunden als Begleitintervention zu den gekauften oder abonnierten VR-Programmen verwendet werden. Eine andere Verwendung ist nicht zulässig.



Du setzt dich zum Baum auf den trockenen, warmen weichen Boden und lehnst dich mit dem Rücken an.

Du spürst den kräftigen Stamm, kannst die holzige Rinde riechen.

Dein Rücken liegt gut am Baumstamm auf, du spürst den Kontakt zum Baum sehr deutlich und der heilsame Duft des Baumes gibt dir Kraft und unendliches Vertrauen.

Du schaust hinauf zur Baumkrone, und nimmst wahr, wie die Kraft der Wurzeln sich bis in die letzte Blattspitze erstreckt.

Jedes Blatt ist gut versorgt, der kräftige Stamm sorgt dafür. Du bist wie der Baum... stabil und sicher mit der Erde verbunden, und nach oben hin zum Licht strebend, wie die Äste, die sich dem Licht entgegen recken.

Du fühlst dich grenzenlos geborgen und eins mit der Kraft der Natur.

Du atmest die frische Luft unter diesem Baum, und spürst, wie jede einzelne Zelle deines Körpers diese Frische, diese energiereiche Luft völlig aufsaugt. Dein Körper wird mit jedem Atemzug belebt, widerstandsfähig und gekräftigt.

Nun kannst du einmal deine Augen schließen und immer noch die Kraft und Sicherheit spüren, die der Baum ausstrahlt. Du genießt deine innere Klarheit und kommst immer mehr in Balance.

Blicke noch einmal hoch zur Baumkrone und genieße den Anblick der Blätter, die dem Licht entgegenwachsen.

... (schauen lassen)

Das ist dein Kraftbaum, zu dem du jederzeit in Gedanken zurückkehren kannst, wenn du eine kleine Auszeit möchtest, in der du Kraft tanken kannst

Beginne dich nun, dich von deinem Baum zu verabschieden.

Atme noch einmal die herrliche frische Luft ein und mache dich bereit, belebt und erfrischt in diesen Raum zurückzukehren.

Autoren: Mag. Andrea Klein und Annemarie Amlacher (Absolventen Dipl. VR-Coach & Developer)



Tipp: 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.