

Sichere und nährnde Begegnungen

1	Ankommen bei Dir selbst, eigene Ressourcen wahrnehmen <p>Du gehst in Kontakt mit Dir. Du nimmst Dir Zeit um Deine Gefühle und Deine Körperempfindungen wahrzunehmen. Wo fühlt sich Dein Körper entspannt an? Lass Dich da mit Deiner Aufmerksamkeit hingehen und dort verweilen. Du kannst Deine Hände dort auflegen. PAUSE Wo fühlt sich Dein Körper angespannt an? Lass Dich da bewusst hinein atmen und entspannen. Geh dann wieder zu den Körperstellen, die sich entspannt und wohlig anfühlen. Deine Gedanken dürfen vorüberziehen ohne ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.</p>
2	Kontaktwünsche spüren <ul style="list-style-type: none">- Lass Dich hin spüren, ob Du einen Körperkontakt mit Deiner Partnerin/Partner haben möchtest.- Ist da ein Impuls da, in den Kontakt zu gehen oder einen Kontakt zu bekommen?- Wie möchtest Du diesen Kontakt haben?- Ist da ein Widerstand da, in einen Körperkontakt zu gehen? Nimm ggf. den Widerstand wahr.- Ist da gar kein Impuls da nach Körperkontakt, willst Du gerade ganz mit Dir alleine bleiben?
3	Sanften und sicheren Körperkontakt erfahren <p><u>Inneres Einlassen auf einen Körperkontakt</u> Lass Dich hin spüren, welcher Körperkontakt für Dich möglich ist? Wo zieht es Dich hin? Wo fühlt es sich sicher an? Ist da noch Widerstand da? Wenn ja, lasse Dich diesen Widerstand wahrnehmen und mitteilen. Wie ist ein sicherer Körperkontakt möglich?</p> <p><u>Ersten Körperkontakt erfahren</u> Mache den ersten Körperkontakt ganz langsam und achtsam. Eventuell frage Deinen Partner/Partnerin, wie er/sie sich den ersten Körperkontakt wünscht. Auch wenn Rückzugsgefühle da sind, lasse Dich, wenn möglich, trotzdem einen Körperkontakt ausprobieren. Nimm Dir Zeit diesen ersten Körperkontakt zu fühlen. Was verändert sich während des ersten Körperkontaktes bei Deinen Gefühlen? Du kannst den Körperkontakt jederzeit verändern.</p> <p><u>Wie fühlt sich der Körperkontakt gerade an?</u> Gehe mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit in das Spüren des Körperkontaktes. Spüre, ob Dir der Körperkontakt gut tut. Du kannst den Kontakt jederzeit verändern. Lasse Dich mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit bei diesem Körperkontakt bleiben. Gib Gedanken und alten Energien keine Aufmerksamkeit</p> <p><u>Augenkontakt erfahren</u> Wie fühlt sich die Vorstellung an, in den Augenkontakt zu gehen? Welche Gefühle nimmst Du wahr? Versuche in den Augenkontakt zu gehen. Lass alle Gefühle und Körperempfindungen geschehen. Lass Deine Aufmerksamkeit immer wieder in den Körperkontakt gehen und in den Augenkontakt. Lasse den Augenkontakt los, wenn es Dir zu viel wird. Nimm weiterhin alle Gefühle und Körperempfindungen wahr.</p>
4	Abschließen der Begegnung <p>Gehe langsam aus dem Kontakt. Nimm Dir jetzt Zeit zu fühlen, was in Dir vorgeht. Du kannst Dich selbst halten. Bedanke Dich für die Begegnung!</p>

WICHTIGER HINWEIS

Immer wieder ganz bewusst mit der Aufmerksamkeit zur Ressource gehen, sie wahrnehmen und fühlen. Es ist für die Heilung hilfreicher, nur sanft in Kontakt mit dem alten Schmerz zu gehen. Nicht ganz tief in den alten Schmerz eintauchen.

Rückmeldung über die "sicheren und nährenden Begegnungen"

War es schwierig die Begegnung zu vereinbaren? Wie hast Du Dich vor der Begegnung gefühlt?

War die Begegnung für Dich sicher und nährend? Wie hast Du Dich nach der Begegnung gefühlt?

Was war schwierig für Dich in der Begegnung? Was hättest Du Dir noch in der Begegnung gewünscht?

1.	Tag
2.	Tag
3.	Tag
4.	Tag
5.	Tag
6.	Tag
7.	Tag