

Übung für das Herz

Imagination „Dein Stern“

„Dein Stern“ ist eine Imaginationsübung. Sie kann Dir, zusammen mit Deiner Vorstellungskraft, dabei helfen, Dich leichter und zuversichtlicher zu fühlen. Nimm Dir genug Zeit für sie und suche Dir ein ruhiges Plätzchen, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Du kannst die Übung im Stehen oder im Liegen, einmal oder auch mehrfach hintereinander machen. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Vielleicht hast Du schon einmal gehört, dass jemand sagt: Jemand wurde unter einem guten Stern geboren. So **einen guten Stern hast auch Du**, ganz für Dich allein.

Stell Dir einmal vor, wie er aussieht. **Welche Farbe und Form hat er?** Strahlt er hell oder eher sanft? Funkelt er oder leuchtet er immer gleich? Ist er warm oder eher kühl?

Wann auch immer Du Unterstützung brauchst, kannst Du ihn ganz einfach **mit Deinen Gedanken zu Dir rufen**. Wenn Dein Stern in Deiner Vorstellung dann direkt vor Dir strahlt, kannst Du tief genau **die Eigenschaft von ihm einatmen, die Du gerade am besten gebrauchen kannst**. Das kann Kraft, Ruhe, Entspannung, Hoffnung, Trost oder auch etwas ganz anderes sein. Er hat alles dabei! Lege Deine Hände auf die Stelle, an der Dir das, was Du ausgewählt hast, gerade guttut und schicke die Kraft mit Deinem Atem genau dorthin.

Indem Du kräftig ausatmest, kannst Du **Deinem Stern alle Dinge schicken, bei denen Du Hilfe brauchst**, um die er sich kümmern oder die er für Dich aufbewahren soll: Traurigkeit, Angst, Aufregung oder einfach ein unangenehmes Gefühl. Was auch immer es ist, der Stern kann es für Dich nehmen, damit Du es nicht allein tragen musst.

Wenn Du das Gefühl hast, genug Kraft eingeatmet und Schwieriges abgegeben zu haben, **schicke Deinen Stern wieder an seinen Himmelsplatz.**

Du weißt, dass er aus der Ferne auf Dich schaut und jederzeit wieder zu Dir kommt, wenn Du ihn rufst.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

**GEWALT
LOS
WERDEN**
bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher
Unterstützung der



**Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat**