

Übung Herzenswunsch (zum Jahreswechsel, aber auch sonst)

Übung persönlicher Herzenswunsch

Wir wünschen uns ja gegenseitig jeweils für das neue Jahr gute Sachen und haben auch persönlich sicher Wünsche für das neue Jahr oder nehmen uns Sachen vor die wir ändern, beginnen oder anpacken wollen. Jede Frau für sich wird sich nun mit ihrem Herzenswunsch beschäftigen, dieser wird nicht mit der Gruppe geteilt, ist persönlich, gehört nur dir.

- **Persönlicher Herzenswunsch 2019:** Was ist dein persönlicher Herzenswunsch?

Stell dir vor dieser ist erfüllt, wie fühlt sich das für dich an? Wie geht es dir dabei?

- **Übung Herzenswunsch senden, loslassen:**

1. Setz dich gut hin, schliesse die Augen, atme tief ein und aus. Fühle wie du auf dem Stuhl sitzt, wie deine Füße auf dem Boden aufliegen. Atme ein und aus und nimm deinen Atem, deinen Körper bewusst wahr, lege die Hände nun auf den Bauch und locke den Atem dorthin, dein Bauch wölbt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Nun schickst du den Atem den linken Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und dort raus in den Raum. Weiter den rechten Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und dort raus in den Raum. Nun fließt dein Atem, in den Hals, dein Gesicht, den Kopf bis zum Scheitel und dort raus. Weiter strömt dein Atem runter in den Bauch, füllt diesen aus, das linke Bein runter, in den Fuss und raus in den Boden, das rechte Bein runter, in den Fuss und bis in den Boden.
2. In Gedanken schreibst du deinen Herzenswunsch mit einem schönen Stift auf eine wunderschöne Karte. Such dir einen Stift und eine Karte aus. Wenn du ihn aufgeschrieben hast, packst du die Karte mit deinem Herzenswunsch in ein schönes Couvert. Dann umhüllst du dies mit einem farbigen Papier und bindest einen Bändel drum. Stell dir vor im Raum schweben rote, blaue, grüne, gelbe, weisse, rosa, mint, lila, violette Luftballons. Greif dir einen und befestige deinen eingepackten Herzenswunsch daran.
3. Nun stell dir vor du stehst auf, den Luftballon mit deinem Herzenswunsch in der Hand, gehst zum geöffneten Fenster, beugst dich etwas zum Fenster raus und lässt den Ballon mit deinem Herzenswunsch los. Er steigt in den Himmel, fliegt rauf zu den Sternen. Du schaust dem Ballon mit deinem Herzenswunsch nach, bis du ihn nicht mehr siehst.

Positive Frauen Schweiz,
Gruppe Bern

4. Dann gehst du zurück, setzt dich auf deinen Stuhl, atmest 3 x tief ein und aus. Du spürst deine Füsse, wie sie den Boden berühren. Du öffnest die Augen.

Jede Frau darf nun eine der Karten im Kreis als Unterstützung für's 2019 nehmen, diese soll dich das Jahr hindurch begleiten. (In der Mitte des Kreises Karten mit Blumen und Naturmotiven)