

Angeleitete Fantasiereise zur Begegnung mit Ihrem Kapitän

Ihr Kapitän ist Ihr innerer Anführer, der Teil in Ihnen, der klar und wissend ist. Er oder sie hat immer das Kommando und lenkt all Ihre Bestandteile so, dass Sie Ihr Lebensziel vollkommen ausleben. Ihr Kapitän weiß, dass Ihr Leben so ist, wie es in diesem Moment sein sollte und hält im selben Moment an dem Paradox fest, dass er noch mehr für Sie möchte. Dieser Teil von Ihnen kennt Ihre Stärken, Talente, Gaben und Grenzen und gibt allem in Ihnen Raum. Ihr Kapitän glaubt vollkommen an Sie und stützt Sie, komme, was wolle, zärtlich und sanft, mit Mitgefühl und grenzenloser Geduld.

Ihr Kapitän hat schon immer auf die Begegnung mit Ihnen gewartet und ist stets verfügbar.

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, so dass Sie sich entspannen können und eine kurze Reise zur Begegnung mit Ihrem Kapitän unternehmen können. Atmen Sie tief ein und entspannen Sie mit der Ausatmung. Achten Sie auf mögliche Verspannungen und atmen Sie in diese Stelle hinein. Lassen Sie die Verspannung los und entspannen Sie sich.

Atmen Sie noch einmal ein, lassen Sie los und lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf...suchen Sie einen Platz in der Natur auf, wo Sie sich sicher fühlen...erfinden Sie diesen Platz einfach, fühlen oder sehen Sie ihn. Alles ist erlaubt.

Sehen Sie sich an diesem vorgestellten Ort um. Ist es dort hügelig oder flach? Ist es ein Wald oder eine Wiese? Alles was Sie sehen, fühlen oder sich ausmalen ist in Ordnung. Achten Sie auf die Tageszeit... es könnte Ihre Lieblingszeit sein. Welches Licht herrscht zu dieser Tageszeit? Achten Sie auf die Geräusche... Hören Sie den Wind in den Bäumen oder das Vogelzwitschern? Vielleicht hören Sie das Rauschen von Wasser in der Nähe. Berühren Sie etwas, die Rinde eines Baumes, spüren Sie ein weiches Blatt, das seidige Gras.... berühren Sie irgendetwas. Wie fühlt es sich an? Wie riecht es an dem Ort? Ist es der Geruch nach lehmiger Erde oder der Geruch des Meeres oder irgendein anderer Geruch, den Sie sich ausmalen. Stellen Sie ihn sich so lebendig vor, dass Sie ihn fast riechen können.

Während Sie herumlaufen und diesen sicheren Ort auskundschaften, hören sie auf einmal jemanden näher kommen. Vielleicht hören Sie das Knacken eines Zweiges oder das Rascheln von Blättern. Sie sind aufgeregt. Sie werden jemand ganz Besonderen kennenlernen... jetzt kommt er in Sicht... Ihr Kapitän kommt auf Sie zu und freut sich darauf, sie kennenzulernen.

Während er oder sie auf sie zukommt, achten Sie auf Folgendes:

- Wie sieht er oder sie aus? Hat er oder sie kurze oder lange Haare, dunkle oder helle?
- Achten Sie darauf, welche Kleidung er oder sie trägt. Wie ist der ganz persönliche Stil Ihres Kapitäns?
- Schauen Sie ihm oder ihr in die Augen. Was sehen Sie?
- Fühlen Sie die Energie der Situation. Wie fühlt es sich an?

Begrüßen Sie sich auf die Weise, die sich richtig anfühlt. Wie ist es? Achten Sie auf das, was da ist. Bemerkten Sie es einfach. Ihr Kapitän ist schon immer bei Ihnen gewesen und jetzt haben Sie einen neuen Zugang zueinander gefunden.

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich miteinander unterhalten können. Setzen Sie sich hin und machen Sie es sich gemütlich. Oder gehen Sie spazieren oder betrachten Sie gemeinsam die Aussicht...finden Sie einfach einen Ort, an dem Sie sich mit Ihrem Kapitän unterhalten können.

Stellen Sie ihm oder ihr folgende Fragen (nehmen sie sich für jede Frage genügend Zeit – lassen Sie eine Pause von 20 bis 30 Sekunden):

- Wie lautet deine Aufgabenbeschreibung? (Kurze Pause)
- Was an deiner Aufgabe magst du besonders? (Kurze Pause)
- Was muss ich unbedingt über dich wissen? (Kurze Pause)
- Was wünschst du dir für mich? (Kurze Pause)
- Was muss ich über mein Lebensziel wissen? (Kurze Pause)
- Welchen besonderen Namen soll ich dir geben? (Kurze Pause)

Am Ende der Unterhaltung bemerken Sie, dass Ihr Kapitän ein Geschenk für Sie hat. Sie nehmen es an und sehen, was es ist. Fragen Sie ihn oder sie, ob es irgendetwas gibt, was Sie über das Geschenk wissen sollten. (Pause)

Danken Sie einander und seien Sie sich bewusst, dass Sie Ihren Kapitän jederzeit wieder treffen können. Er oder sie begleitet und unterstützt Sie auf Ihrer Reise der transformativen Veränderung.

Nehmen Sie jetzt einen tiefen Atemzug und spüren Sie dieser Erfahrung nach. Behalten Sie alles in Erinnerung, was Sie möchten. Atmen Sie noch einmal tief durch und kommen Sie ins Hier und Jetzt zurück. Atmen Sie tief durch. Öffnen Sie Ihre Augen, dehnen und strecken Sie sich und bewegen Sie Ihren Körper ein wenig.

Bleiben Sie noch einen Moment, nachdem Sie Ihre Augen geöffnet haben, still sitzen und notieren Sie sich kurz alles, was Sie von der Reise in Erinnerung behalten möchten.