

## **Übung: Die Vertrauens-Hand**

### **Einführung**

#### **Anleitung: Die Vertrauens-Hand**

1. Setz dich bequem hin. Füße am Boden, Rücken aufrecht, aber weich.
2. Lege eine Hand auf deinen Brustbereich - mittig oder da, wo du sie intuitiv platzieren möchtest.
3. Schließ die Augen, wenn es sich sicher anfühlt.
4. Atme ruhig. Spür nur deine Hand - die Wärme, das Gewicht.
5. Sag dir innerlich:
  - "Ich bin hier."
  - "Ich bin sicher."
  - "Ich vertraue mir - Stück für Stück."
6. Bleib 2-3 Minuten bei dir. Keine Erwartung. Nur da sein.

Wenn Gedanken kommen: Lass sie weiterziehen wie Wolken. Bleib mit der Hand bei dir.

#### **Impuls für den Austausch**

Wenn du magst, teil danach mit uns in der Gruppe:

Wie ging es dir mit der Übung? Was hast du gespürt oder wahrgenommen?

Alles ist willkommen - auch 'Ich weiß nicht genau.' Du darfst dich zeigen, so wie du bist.

#### **Abschluss**

Vertrauen wächst nicht durch Erklärungen.

Es wächst durch Nähe - zu dir selbst.

Diese Hand kann dein Anfang sein.

Von Herz zu Herz,

Karin