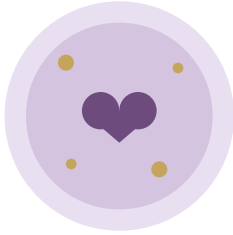


Die Vertrauens-Hand

Eine Übung für mehr Vertrauen in dich selbst



Für dich – von Herzen

Vertrauen ist keine Frage des Verstehens. Es ist eine Frage der Nähe – zu dir selbst. Diese kleine Übung begleitet dich in genau diesen Moment. Kein Aufwand, keine Erwartung. Nur du und deine Hand.

Was du brauchst

Einen ruhigen Moment – 3 bis 5 Minuten genügen. Einen bequemen Sitzplatz. Dich selbst.

Die Übung – Schritt für Schritt

- 1 Komm zur Ruhe**
Setz dich bequem hin. Füße fest am Boden, Rücken aufrecht aber weich. Lass die Schultern los. Atme einmal tief ein – und langsam wieder aus.
- 2 Lege deine Hand auf dein Herz**
Lege eine Hand auf deinen Brustbereich – mittig, oder dorthin wo sie intuitiv hinwandert. Spür die Wärme deiner eigenen Hand. Das Gewicht. Den Kontakt.
- 3 Schließ die Augen**
Wenn es sich sicher anfühlt, schließ die Augen. Du musst nichts tun. Nur da sein. Nur spüren.

4 Atme und bleib bei dir

Atme ruhig und natürlich. Jedes Mal wenn dein Atem einströmt – spür wie sich deine Hand leicht hebt. Jedes Mal wenn du ausatmest – lass los was du nicht brauchst.

5 Sag dir innerlich

"Ich bin hier."

"Ich bin sicher."

"Ich vertraue mir – Stück für Stück."

6 Bleib – ohne Erwartung

Bleib 3 bis 5 Minuten bei dir. Wenn Gedanken kommen – lass sie weiterziehen wie Wolken am Himmel. Du musst ihnen nicht folgen. Kehre immer wieder sanft zu deiner Hand zurück.

Nach der Übung

Nimm dir einen Moment bevor du wieder in den Alltag gehst. Atme noch einmal bewusst. Öffne die Augen langsam. Spür wie du dich jetzt fühlst – ohne es zu bewerten.

Mein Moment – meine Wahrnehmung

Was habe ich gespürt? Was ist mir aufgefallen?

Wenn du magst – teile dich mit

Du musst nichts teilen. Aber wenn du möchtest – erzähl mir wie es dir mit der Übung gegangen ist. Was hast du gespürt? Was hat sich verändert? Alles ist willkommen – auch 'Ich weiß es nicht genau.' Du darfst dich zeigen, so wie du bist.

Vertrauen wächst nicht durch Erklärungen.

Es wächst durch Nähe – zu dir selbst.

Diese Hand kann dein Anfang sein.

Von Herz zu Herz,

Karin

Herzensflüsterei · karinprasch.at
