

## Anhang Tag 24 - Ein Tag zum Träumen

Sie haben sich heute einen Tag zum Träumen verdient! Wie alle Menschen haben auch Sie die Fähigkeit, aus Gedanken und Träumereien Bilder zu machen. Versetzen Sie dazu den ganzen Körper durch langes und tiefes Atmen in den Bauch hinein in einen Ruhezustand.

Suchen Sie dann in Gedanken Ihren Lieblingsort auf. Der kann real vorhanden sein, etwa ein besonders gemütlicher Sessel in der Wohnung oder ein idyllischer Platz im Garten, wo Sie am liebsten Ihre Decke ausbreiten, um zu relaxen.

Lassen Sie auch gern in Ihrer Phantasie einen magischen Ort entstehen und malen sich eine Kulisse dafür aus, an der einfach alles stimmt: die Landschaft, die Jahreszeit, der Stand der Sonne, die Temperatur, das Licht, die Geräusche, die Empfindungen auf der Haut und vor allem: das absolute Wohlgefühl dort zu sein.

Vielleicht fällt Ihnen ein besonders schöner Strand an einem früheren Urlaubsort ein. Oder die Blumenwiese Ihrer Kindheit? Auch eine Hängematte zwischen Obstbäumen oder eine Waldlichtung im Frühsommer kann solch ein Ort sein. Stellen Sie sich jede Einzelheit genau vor und setzen alle dabei Sinne ein: Ist es warm oder weht eine erfrischende Brise? Können Sie den Duft von Bäumen oder Blüten wahrnehmen, das Salz des Meeres schmecken? Ist jemand bei Ihnen und hält Ihre Hand? Leistet Ihnen eine schnurrende Katze Gesellschaft oder liegt Ihr Hund zu Ihren Füßen? Hören Sie das Rauschen der Wellen oder der Blätter im Wind – und wieder: Spüren Sie, dass Sie an diesem Ort absolut sicher, gut aufgehoben und in Frieden mit allem sind!

Hier lässt sich Kraft tanken, können Gedanken zur Ruhe kommen, muss man nichts tun, sondern kann einfach nur genießen auf der Welt zu sein.

Prägen Sie sich Ihren gefundenen Kraftort ganz tief ein. So können Sie sich in Gedanken im Nu dorthin versetzen, wann immer Sie einen positiven Impuls gut gebrauchen können. Dies hat nichts mit Tagträumerei oder Flucht vor der Realität zu tun. Im Gegenteil: Ein lebendiges Bild von solch einem Ort wird zum ganz realen Instrument für die konkrete Übung der Visualisation im Alltag.

Visualisieren bedeutet, sich in Bildern seine Wünsche oder auch Ziele vorzustellen. Als Neu-Nichtraucher oder -Nichtraucherin können Sie die Technik der Visualisation künftig fürs Um-Denken aller bisherigen Rauchersituationen in entspannte Situationen ohne die Zigarette nutzen.