

Body-Talk: Nachricht von deinem Körper

Für diese Übung schnappst du dir dein Retreat-Tagebuch und ziehst dich für 10-30 Minuten zurück, so dass du ungestört bist. Eine kleine Auszeit nur für dich und deinen Körper.

Dein Körper wird dir heute eine Nachricht schreiben. Er wird dir schreiben, wie es ihm geht, wie er sich in der Beziehung mit dir fühlt, was er braucht, was er gerne von dir hätte, worum er dich gerne bitten möchte. Und so weiter. So wie ein Partner, der einen Brief an dich schreibt.

So geht's:

Lies dir zuerst die Anleitung durch, dann mach die Übung.

Schließ für einen Moment deine Augen. Atme ein paar Mal tief durch. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen inneren Beobachter – den weisen Teil in dir – bitte diesen Teil, dir jetzt bei dieser Übung zu helfen.

Dann schlüpfst du in deiner Vorstellung in die Rolle deines Körpers. Du stellst dir vor, dass **du dein Körper bist**. Als dein Körper denkst, fühlst und schreibst. Was würdest du (als Körper) deinem „Besitzer“ bzw. deiner Partnerin (also dir) gerne mitteilen.

- Wie fühlst du dich in der Beziehung mit dir?
- Wie möchtest du behandelt werden?
- Was brauchst du?
- Was wünschst du dir?
- Was schmerzt dich und tut dir nicht gut?
- Welche Gefühle hast du als Körper noch in Bezug auf dich?

Diese Fragen sind nur Richtlinien. Vielleicht will dir dein Körper etwas anders mitteilen. Lass dich überraschen.

Nachdem du dich in deinen Körper hineinversetzt hast und in seine Rolle geschlüpft bist, öffnest du deine Augen und beginnst **einfach draufloszuschreiben**. Frei von der Leber weg. Ohne Zensur. Ohne Urteil. Überleg nicht viel – es gibt hier kein richtig oder falsch. Fang einfach an und schreib, was kommt. Egal, was kommt.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Am Ende, wenn alles gesagt ist, schlüpfst du wieder in deine Rolle und bedankst dich bei deinem Körper, für alles, was er dir mitgeteilt hat. Für seine Offenheit und seinen Mut. Vielleicht möchtest du deinem Körper etwas sagen oder deinem Körper etwas versprechen.

Schreib dir auf, welche Einsichten und Erkenntnisse du gewonnen hast und wie du in Zukunft mit deinem Körper umgehen möchtest.

Dann atme ein paar Mal tief durch. Reck und streck dich. Fertig.

