

Wie kann ich Geborgenheit finden?

- Suche nach Situationen, in denen du dich geborgen gefühlt hast oder zumindest sehr wohl gefühlt hast.
- Warst du in dieser Situation alleine oder war jemand anderes dabei anwesend? Was hast du in dieser Situation getan
- Was hast du gedacht?
- Wie hast du dich körperlich gefühlt?
(Alle Sinnesebenen sind wichtig: Was habe ich damals gesehen, gehört, gespürt, geschmeckt?)
- Überlege, ob und wie du diese Situation wiederholen kannst.
- In welcher Situation hattest du das Gefühl: „Hier darf ich sein; hier bin ich sicher. Es ist alles in Ordnung. Ich darf mich geben, wie ich bin. Ich kann mir und anderen vertrauen.“
- Hast du schon einmal anderen Personen ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt?
- Wo hast du Geborgenheit auch anderen ermöglicht?
- Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt, um Geborgenheit in sich selbst zu finden ist, sich selbst so gut wie möglich zu erforschen.
- Benenne deine eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Interessen, Fähigkeiten, Begabungen, aber auch deine Schwachstellen.
(Wichtig ist, sich diese ehrlich einzugestehen und sich selbst liebevoll in allem zu akzeptieren.)