

# Kraftquelle Erinnerungsoasen

## Schöne Erinnerungen als Unterstützung in herausfordernden Zeiten

Mit dem folgenden Paper Pencil begeben Sie sich auf eine stärkende Reise in ihre Vergangenheit und hin zu Ihren schönen Erinnerungen und Kraftquellen. Jeder von uns hat in seinem Leben schon viele schöne Momente erlebt und gute Erfahrungen gemacht. Diese können uns als Kraftquelle in schwierigen und herausfordernden Zeiten dienen.

In unserem Alltag geraten diese wertvollen Momente oft in Vergessenheit. Sie werden nach dieser Übung feststellen, wie angenehme Erinnerungen ihre Stimmung positiv beeinflussen und Ihnen zu mehr Freude und Wohlbefinden verhelfen.

### Gedankensammlung Schöne Erinnerungsoasen

Gehen Sie in die Vergangenheit und suchen Sie nach 5 Ereignissen an die Sie sich mit Freude zurückerinnern. Geben Sie jedem dieser Ereignisse ein Stichwort.



**Gehen Sie nun einen Schritt weiter und beschreiben Sie die 5 Ereignisse, ihre Erinnerungen daran, genauer. Damit die Übung noch wirksamer ist, tun Sie dies mit all Ihren Sinnen. Was sehen, hören, fühlen, schmecken , riechen Sie?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wenn Sie das Gefühl haben eine Auszeit vom Alltag oder einer Situation zu brauchen, erinnern Sie sich an ihre Stichworte und begeben Sie sich auf eine kleine gedankliche Reise in eine Ihrer Oasen. Dies wird in Ihnen ein angenehmes Gefühl von Freude erzeugen. Nutzen Sie Ihre Oasen als Kraftquellen.

## TIPP

### Gestalten Sie eine Collage mit schönen Erinnerungsbildern

Diese könnte z. B. folgendermaßen aussehen: Nehmen Sie einen festen Karton in Ihrer Wunschgröße und stöbern Sie in Ihren alten Fotokisten oder in Ihrer digitalen Bildablage nach schönen Erinnerungsbildern. Drucken Sie sich eine Auswahl davon aus und gestalten Sie eine Collage. Sie können diese auch mit eigenen Zeichnungen oder Kraftwörtern versehen, ganz individuell nach Ihrem eigenen Geschmack. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Eine Bildcollage lässt sich natürlich auch direkt am Computer erstellen. Fühlen Sie sich frei, es nach Ihren Vorstellungen umzusetzen. Hängen Sie die Collage in Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz auf.

### Kraftquellensammlung erstellen

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, sich seiner inneren ureigenen Kraftquelle bewusst zu sein und sich dieser, vorallem in herausfordernden Zeiten, zu erinnern. **Schreiben Sie 3 Ereignisse auf, in denen Sie sich als besonders kraftvoll erlebt haben und stolz darauf waren, diese Situationen gemeistert zu haben.**

1. Ich habe mich als besonders kraftvoll erlebt als ...

---

---

---

---

2. Ich habe mich als besonders kraftvoll erlebt als ...

---

---

---

---

3. Ich habe mich als besonders kraftvoll erlebt als ...

---

---

---

---

**Erinnern Sie sich nun an Kraftquellen von Außen. Was gibt Ihnen Kraft, was hilft Ihnen, Ihre Akkus wieder aufzuladen?**



Kraft gibt mir ...

---

---

---

---

---



Meine Akkus lade ich auf, indem ich ...

---

---

---

---

---

**TIPP**

**Bewahren Sie diese Auswertung auf, um in akuten Stressmomenten darauf zurück zu kommen.**