



Zielsetzung:

Deinen inneren Lieblingsort finden



Einstieg:

Schau dir die Balance-Story «[Entspann dich](#)» auf [gorilla.ch](#) an.



Überlege dir mal

- Was machst du, um «abzuschalten» und den Alltagsstress zu vergessen?

Sozialform: Zu zweit

So geht's

- Du suchst eine:n Partner:in
- Jemand reist an den inneren Lieblingsort und die andere Person liest folgenden Text langsam mit einer ruhigen und sanften Stimme vor und danach wird gewechselt.



«Setze dich bequem hin und schliesse deine Augen. Nun reise mit deinen Gedanken an einen Ort, der nach deinen Wünschen gestaltet ist. Dieser Ort darf hier auf der Welt oder erfunden sein. Du sollst dich an diesem Ort wohlfühlen. Du kannst dir diesen Ort so einrichten, wie es für dich am besten passt. Alles ist möglich, solange du dich entspannt und glücklich fühlst. Was siehst du an diesem Ort? Welche Geräusche nimmst du wahr? Welche Gerüche nimmst du wahr? Wie fühlt sich dieser Ort an? Spürst du etwas an deinem Körper? Nun komme wieder zurück an den Ort, an dem du gerade sitzt. Atme tief ein und öffne langsam deine Augen. Steh auf und strecke dich. Wie fühlst du dich jetzt?»

Mache diese Übung immer wieder und erinnere dich jeweils daran, wie du dich an deinem Lieblingsort fühlst.

