

A photograph of a gravel path winding through a lush green park. The path is made of light-colored gravel and curves to the right. On the left side of the path, there are several large, mature trees with thick trunks and dense green foliage. On the right side, there is a grassy area with more trees in the distance. The overall scene is bright and natural, suggesting a peaceful outdoor setting.

Medizin- Wanderung

Connie Schoenherr

Medizin-Wanderung

„Wo stehe ich mit meinem Vertrauen?“

Anleitung 1: Nimm dir eine Stunde Zeit und mache dich auf eine besondere Reise. Gehe oder fahre an einen für dich würdigen Ort und starte von dort deine Wanderung oder deinen Spaziergang.

- Schalte sämtliche Störquellen aus
- Stelle den Timer auf 20min
- Stelle Kontakt zu dir selbst her, so wie wir das gemeinsam geübt haben. Verbinde dich mit dir, achte auf deinen Körper, deine Gedanken und deine Gefühle in diesem Moment. Öffne deine Sinne.
- Starte, wenn du bereit bist mit dem Gedanken: „Wo stehe ich mit meinem Vertrauen?“ und halte den Fokus auf diesem Gedanken für die restlichen 20 min (wenn du abschweifst, hol dich zurück)
- 20min in Stille gehen (beobachte alles was dir begegnet, schalte deine Sinne ein, schaue, höre, fühle, spüre)
- Fokus: Wo stehe ich mit meinem Vertrauen?

Nach den 20 min – schnapp dir deine Schreibsachen und notiere deine Eindrücke, Gedanken und Gefühle. Das ist deine persönliche Antwort auf die Frage: „Wo stehe ich mit meinem Vertrauen?“

Übung 2: verabrede dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin, wenn du dich mitteilen möchtest. Bitte dein Gegenüber, lediglich in der Rolle des empathischen Zuhörers zur Verfügung zu stehen (stilles aufmerksames Zuhören, ohne anschließende Kommentare oder Interpretationen). Haltet dabei Augenkontakt. Nach der Mitteilung gebt der Stille ihre Kraft, ggf. könnt ihr die Rollen wechseln.

Hinweis: wenn dir diese Medizin-Wanderung gutgetan hat, dann kannst du sie wiederholen mit dem Fokussatz: „Was bedeutet Liebe für mich?“

Was heißt Vertrauen?

Vertrauen ist die Zuversicht,
dass meine Bedürfnisse
berücksichtigt werden.
... vom Gegenüber
... vom Leben

Vertrauen erlaubt,
mit unvollständigen
Informationen gelassen
umzugehen!

Vertrauen ist der Mörtel,
der die Grundmauern deines
Beziehungshauses zusammenhält.
In diesem Haus gibt es 3 Räume:
ICH - DU - WIR

**SCHENKE VERTRAUEN,
UM VERTRAUEN ZU BEKOMMEN!**