

# Was mich wirklich trägt

Eine Psychosynthese-Übung von Ursel Neef

Nimm Dir einen Moment Zeit und schließe die Augen.  
Komme für einen Moment zur Ruhe.

Wenn ich Dich jetzt fragen würde: Wie geht es Dir gerade in Deinem Leben? ... was würdest Du antworten? Höre Dich selbst sprechen.

Dann schau noch einmal beobachtend zu dem, was Du in Dir gerade erzählst hast und frage Dich: Mit was war ich dabei gerade identifiziert?

Und wenn Du jetzt noch einmal in Dir erzählst, wie es Dir geht, tue es nun mit dem inneren Beobachter. Freundlich guckt er auf die Ausdrucksformen Deiner Identifikation.

Dann stell Dir vor, wie Du Dich um 180 Grad drehst und jetzt in eine wunderschöne Landschaft schaust. Lass Dir einen Moment Zeit, dieses innere Bild zu entwickeln. Immer anschaulicher, sinnlicher, spürbarer... wirst Du nach und nach selbst ein Teil dieser Landschaft.

So fragst Du Dich dann: Was trägt mich wirklich?  
Warte auf die Antwort.

Die Antwort trägt ein Gefühl, eine Schwingung, eine Farbe.... Mache Platz dafür, so dass diese Qualität Dich jetzt ganz beseelen kann.

Und lass es noch ein bisschen tiefer sein.

Wenn Du nun zu Deiner linken Hand hin spürst, welcher Finger soll Dich daran erinnern, was Dich **wirklich** trägt? Umfasse ihn mit Deiner rechten Hand. Für immer verbindest Du nun diese Geste mit dem Fühlen, was Dich wirklich trägt. Ein kleiner Druck auf diesen Finger und das gefühlte Wissen wird durch Deinen Körper laufen.

Kannst Du es spüren? Das, was Dich wirklich trägt?!

Komme langsam wieder zurück.

Und vielleicht magst Du diesen Finger mit etwas Konkreten, z.B. einem aufgemalten Smiley, einem Ring oder Nagellack Dir in die besondere Achtsamkeit holen.

Diese Achtsamkeit auf das Gefühl möge Dich für immer begleiten.

Ursel

Auch in Auszügen Copyright by  
Ursel Neef

Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie  
Schimmelweg 17  
42329 Wuppertal

Tel.: 0202.730719  
[www.urselneef.de](http://www.urselneef.de)  
[psychosynthese@urselneef.de](mailto:psychosynthese@urselneef.de)