





Ein Ruhebild kann Ihnen dabei helfen Ihre Gedanken in Richtung Entspannung zu lenken. Ein Ruhebild entsteht, wenn Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben oder die bei Ihnen Ruhe und Entspannung ausgelöst hat.

Viele Menschen verwenden Urlaubserinnerungen als Ruhebild, etwa vom Meer oder vom Gebirge. Wichtig ist aber nur, dass das Ruhebild für Sie persönlich passt. Dabei ist es entscheidend, dass Sie versuchen sich möglichst mit allen Sinnen in diese Situation hineinzusetzen, dabei kann die Beantwortung verschiedener Fragen helfen.

Nachfolgend finden Sie einen Anleitungstext und einige Bildvorschläge, um ein eigenes Ruhebild zu finden.

Setz dich bequem auf deinen Stuhl, nimm dir Zeit eine bequeme Haltung einzunehmen.

Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Beine sind locker.

Arme und Schultern sind ganz locker und entspannt.

Bitte schließ nun die Augen, um im Geiste ein Ruhebild entstehen zu lassen. Was bedeutet für dich Ruhe und Wohlbefinden? [...]

Wo erlebst du Ruhe oder hast du Ruhe erlebt? [...]

Vielleicht entsteht in dir ein Bild oder eine Vorstellung oder eine Erinnerung? [...] Es kann ein Bild oder eine Situation aus der Natur sein oder es kann mit Menschen zusammenhängen. [...] Es kann dem Augenblick entstammen oder auch länger zurückliegen. [...] Vielleicht wird dein Ruhebild auch deutlicher und deutlicher. [...]

Welche Farben und Formen gehören dazu?

Gibt es Geräusche, die mit dieser Situation verbunden sind?

Gibt es Geräusche, die mit dieser Situation verbunden sind?

Gibt es Gerüche, die zu dieser Situation gehören?

Und vielleicht ein bestimmter Geschmack?

Gibt es bestimmte Körperempfindungen wie beispielsweise das spüren eines kalten Lufthauch auf der Stirn oder die angenehme Wärme der Sonne auf deiner Haut?

Lass zu, dass die Vorstellung und die damit verbundene Ruhe und das Wohlempfinden deutlicher und plastischer werden.

Spüre die angenehme Ruhe. [...]

Vielleicht kannst du das Ruhebild auch mit einem Ruhewort verknüpfen.

Ich lasse dir jetzt ein wenig Zeit in aller Ruhe nach einem Ruhebild oder Ruhewort zu suchen.

Sei dabei ganz entspannt und gelöst und locker.

**Was kann ich tasten – wo  
hat mein Körper Kontakt  
zur Umgebung?**

**Was sehe ich – in der Nähe  
und in der Ferne?**

Was höre ich – laut und  
leise?

**Kann ich auch etwas  
schmecken?**

# Was höre ich – laut und leise?

## Quellennachweis

Meyer, K. (2021): *Ausgewählte Stressmanagement-Methoden für die VUCA-Welt*. Wiesbaden: Springer Verlag

## Bildnachweis

Folie 2: Adobe Stock, stylefoto24

Folie 3: Adobe Stock, Siur

Folie 4: Adobe Stock, powell83

Folie 5: Adobe Stock, Piotr Krzeslak

Folie 6: Adobe Stock, doris oberfrank-list

Folie 7: Adobe Stock, zozzzzo