

## KINDLICHE FREUDEN WIEDERENTDECKEN

In Ihrem Leben gab und gibt es Momente, in denen Sie ganz versunken in Ihrer Welt sind, in denen Sie in einer Beschäftigung völlig aufgehen oder sich rundum unbeschwert und ausgelassen fühlen. Das sind ganz **kostbare Momente, in denen wir uns selbst vollkommen genug sind, ganz satt und erfüllt mit uns** sind.

Vor allem in unserer Kindheit werden wir bei der Suche nach solchen Schätzen fündig - denn wie auch immer Ihre Kindheit verlaufen ist, es gab sie, diese Erfahrungen kindlicher Leichtigkeit und Freude. Beim Spielen, in der Natur, im Kontakt mit Tieren oder auch in der eigenen Fantasiewelt.

Wenn Sie sich gut mit sich selbst vergnügen können, dann macht das auch unabhängiger davon, ob sich gerade ein anderer Mensch dazu gesellen mag.

**Mit folgenden Überlegungen können Sie auf Spurensuche in Ihrer Kindheit gehen, um Vorlieben und Freuden zu entdecken, mit denen Sie Ihre Zeit erfüllend gestalten können:**

- \*Auf welche Weise tauchten Sie als Kind in Ihre inneren Welten ein?
- \*Gab es Figuren, die in Ihnen lebten oder Sie umgaben?
- \*Eine bestimmte Musik, die Sie entführte?
- \*Malten Sie oder bauten Sie lieber mit Legosteinen?
- \*Haben Geschichten Sie gefesselt oder fädelten Sie stundenlang Perlen auf Fäden auf?
- \*An welchen Plätzen fühlten Sie sich wohl und geborgen?
- \*Was waren die großen, wunderbaren Geheimnisse Ihrer Kindheit?
- \*Wobei haben Sie völlig die Zeit übersehen?
- \*Welche Gerüche lieben Sie seit Ihrer Kindheit?
- \*In welcher Umgebung fühlen Sie sich frei und unbekümmert?
- \*Was war Ihr Lieblingsspiel zu bestimmten Zeiten als Kind?
- \*Haben sie noch Schätze aus Ihrer Kindheit?

Versuchen Sie sich zu erinnern, und **"übersetzen" Sie diese kindlichen Freuden in Ihre Gegenwart**. Das, was Sie damals beruhigte und glücklich stimmte, kann auch jetzt wieder eine Freudenquelle für Sie werden.

Quelle: die Idee zu dieser Übung stammt aus „Das Pippilotta-Prinzip“ von C. Weiner und C. Kupfer