

Nachfolgende Übung hat ihren Ursprung in der schamanischen Tradition und unterstützt dich, auf die Spur der eigenen Bedürfnisse zu kommen. Sie kann täglich/wöchentlich oder auch nur einmal durchgeführt werden.

Die Übung findet in der Natur statt und hat die blumige Bezeichnung

## Zeremonie des blühenden Baums



### **Durchführung:**

Suche dir einen kraftvollen Platz in der Natur an dem du ungestört einige Zeit verbringen möchtest. Wähle einen Baum und stelle die Himmelsrichtungen fest.

1. Position: nach Süden schauend lehne dich sitzend oder stehend an den Baum und stelle dir folgende Frage: Wer bin ich?
2. Position: nach Westen schauend: Woher bin ich gekommen?
3. Position: nach Norden schauend: Warum bin ich hier?
4. Position: nach Osten schauend: Wo gehe ich hin?

Lasse dir in allen Positionen Zeit, nimm jeden Gedanken ohne ihn zu beurteilen und „schreibe“ ihn innerlich auf, ohne zu bewerten.

Wenn du alle Himmelsrichtungen abgeschlossen hast, geh nochmals dorthin, wo du die intensivsten Erfahrungen gemacht hast.

Sprich bewusst Selbstzweifel, Glaubenssätze aus und lasse sie an diesem Ort zurück. z.B.: „Ich weiß, dass mich meine Zweifel daran hindern, .....“

Bedanke dich bei diesem Ort, dass du diese Übung durchführen durftest und geh weg, ohne dich umzusehen.

Die Übung ist beendet.