

Angst vor dem Alleinsein

Stelle dir nun vor, dass du in einem weitläufigen Wald bist. Der Wald ist voller Bäume und Pflanzen, die dich umgeben, und du fühlst dich ruhig und sicher inmitten der Natur. Doch während du durch den Wald wanderst, bemerkst du, dass du alleine bist. Du fühlst dich verloren und ängstlich, da du nicht weißt, wie du zurückkehren kannst.

Plötzlich tritt ein Fuchs aus den Büschen und schließt sich dir an. Der Fuchs scheint dich zu führen und dir den Weg zu weisen. Du folgst dem Fuchs durch den Wald und bemerkst, dass er dich zu einem kleinen Bach führt. Du nimmst das fließende Wasser wahr und hörst das sanfte Plätschern des Bachs. Du setzt dich an den Ufer und spürst die Erleichterung in dir, dass du Wasser und eine Pause gefunden hast.

Dann siehst du, dass es andere Tiere gibt, die sich um den Bach herum sammeln. Es gibt Enten, Fische, Frösche und viele andere. Du bemerkst, dass sie alle friedlich zusammenleben und genießen, was das Leben zu bieten hat. Du fühlst dich inspiriert von der Gemeinschaft, die du siehst, und denkst darüber nach, dass es sicherlich auch für dich möglich sein sollte, eine solche Gemeinschaft zu finden.

Der Fuchs kommt zurück zu dir und schlägt vor, dass du ihn auf eine Reise durch den Wald begleitest, um andere Tiere und Freunde zu treffen. Du folgst dem Fuchs durch den Wald, und bald triffst du auf andere Tiere, die sich gerne mit dir unterhalten und spielen. Du bemerkst, dass du dich in ihrer Gegenwart wohl fühlst und dass du dich nicht mehr so allein fühlst wie zuvor.

Du realisierst, dass du nicht allein bist, dass du Teil einer größeren Gemeinschaft bist, die bereit ist, dich zu unterstützen und dir zu helfen. Du spürst, wie die Angst des Alleinseins nachlässt und sich eine tiefe Ruhe und Wärme in deinem Körper ausbreitet.

Wenn du bereit bist, kehre langsam in deine Realität zurück. Atme tief ein und aus und lasse die Gefühle und Erfahrungen der Reise durch den Wald in dir nachklingen. Öffne deine Augen und fühle dich erfrischt und erleichtert von dieser hypnotischen Erfahrung. Du weißt, dass du nicht allein bist, dass du Teil einer Gemeinschaft bist, die dich unterstützt und für dich da ist.

