



**Bist du in Angst in dir völlig zusammengezogen,
halte in dem, was du gerade machst kurz inne,
atme ein paar Mal tief hinunter in deinen
Bauch. Jetzt sage dir, dass es alte Erinnerungen
in deinen Zellen sind, die dir gerade Angst
bereiten, dass es mit hier und jetzt an sich
nichts zu tun hat. Dann sollte sich die
Anspannung in dir langsam lösen.**

