



Schreibe Deine eigene Fantasiereise

ANLEITUNG:

Im unteren Teil findest Du eine Einleitung und einen Abschluss für Deine Fantasiereise. Für mich sind diese Passagen immer gleich, sie enthalten das, was ich wichtig finde. Du kannst das dann auf Deine Bedürfnisse abändern.

Einleitung: tief in die Entspannung kommen

Ein- und Ausatmen: übe kurz einzusatmen und laaange auszusatmen, Du wirst bemerken wie entspannend das ist!

Die Punkte in jeder Zeile stehen für die ungefähre Länge der Pausen. Bei drei Punkten etwa zähle in Gedanken langsam bis drei. Natürlich kannst Du das variieren und anpassen.

Abschluss: langsam ins Jetzt zurückfinden

Du kannst die Fantasiereise vor dem Einschlafen anhören, dann schläfst Du einfach entspannt ein 😊. Wenn Du danach wieder ganz wach sein willst, empfehle ich eine kurze Übung aus dem autogenen Training: mit geschlossenen Augen dreimal die Hände zu Fäusten bilden und zu Deinen Schultern ziehen. Beim dritten Mal mit einem starken „Luft ausblasen“ die Fäuste öffnen und die Hände herunterfallen lassen. Gleichzeitig die Augen öffnen. Dann bist Du wieder voll in der Realität angekommen.

Dazwischen hast Du die Möglichkeit Deine eigene Fantasiereise zur Entspannung zu schreiben:

Du suchst Dir einen Ort in Deiner Fantasie, wo Du Dich sehr wohl gefühlt hast, oder einen imaginären Ort, wo Du Dich wohl fühlst.

Oder Du schreibst eine zielgerichtete Fantasiereise:

Du kannst dabei Dein Ziel suchen oder, wenn Du Dein Ziel vor Augen hast, kannst Du es fokussieren. Stell Dir vor wie Du Dein Ziel in ein, zwei oder drei Jahren (oder wann auch immer) erreicht hast.

Das solltest Du beachten:

Wichtig ist dabei immer in der Gegenwart zu schreiben, wenn Du ein Ziel fokussierst soll das bereits erfüllte Ziel in Deiner Reise zu sehen und zu fühlen sein.

Schreibe die Fantasiereise auf und setze Punkte für die jeweilige Länge der Pausen dazwischen. Manchmal ist es nötig längere Pausen zu machen um sich ganz hineinzufühlen, manchmal kürzere.

Wenn Du die Fantasierreise aufgeschrieben hast, sprich sie laut und überlege, ob sie Dir so gefällt und ob die Pausen richtig gesetzt sind.

Schließlich sprichst Du Dir die Fantasiereise auf dein Handy. Auch dann kann es sein, dass Du Änderungen vornimmst, bis sie ganz dem entspricht, was Dir gut tut.

Wichtig ist bei der Fantasiereise alle Sinne anzusprechen - zu fühlen, riechen, hören, vielleicht auch zu schmecken. Deine Freude und Dankbarkeit soll angesprochen werden und gespürt werden.

EINLEITUNG:

Mach es dir bequem und schließe deine Augen ...

spüre wie dein Körper den Boden berührt ...

lege deine Arme locker ab ...

deine Beine und Füße sind entspannt ...

du fühlst dich wohl

und ganz unmerklich vertieft sich dein Atem ...

du gehst tiefer und tiefer in die Entspannung ...

kurz einatmen, laaange ausatmen

mit jedem Einatmen frische Energie aufnehmen ...

mit jedem Ausatmen Ballast loslassen

mit jedem Atemzug entspannst du dich mehr und mehr

deine Gedanken kommen und gehen ...

lass sie einfach vorbeiziehen ...

deine Gesichtszüge entspannen sich ...

ein Lächeln erscheint ...

dein Lächeln strahlt in den ganzen Körper ...

das fühlt sich gut an
du erlaubst dir, immer mehr loszulassen ...
alles ist ganz friedlich und ruhig ...
du hörst die Stille und lauscht meiner Stimme ...

ABSCHLUSS:

Langsam kommst du wieder ins Jetzt
lass dich von deinem Bild und deinem Gefühl begleiten
ganz sanft nimmst du diesen angenehmen Moment mit
fühle die Entspannung und die wohlige Wärme
und jetzt beginne langsam, dich zu bewegen ...
zuerst die Hände und Füße ...
streck dich so viel du willst
komm mit einem tiefen Atemzug hierher zurück ...
öffne deine Augen ...
du bist im Hier und Jetzt ...