



## Fantasiereise – Bewegung

### **Anleitung:**

Am besten sprichst Du Dir die Fantasiereise auf dein Handy. 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. Als Anhaltspunkt: wenn ich die Fantasiereise aufspreche, dauert sie ungefähr 12 Minuten.

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

Wichtig ist bei der Fantasiereise zu fühlen, riechen und hören, Freude und Dankbarkeit zu verspüren, als wäre alles an das Du denkst schon passiert.

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.

**M**ach 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 ...

nun wendest du dich deiner inneren Welt zu ...  
gehe ein Jahr vorwärts ...  
wie alt bist Du da? ... ..  
fühle wie gut es dir geht ... ..  
fühle wie fit und voll Energie du bist ... ..  
wo bist du gerade? ... ..  
vielleicht in der Natur, oder mit Freunden oder deiner Familie ... ..  
was siehst du um dich herum? ... ..  
was gefällt dir besonders gut? ... ..  
wie ist das Wetter ... ..  
ist die Temperatur angenehm? ... ..  
und was hörst du? ... ..  
vielleicht Menschen im Gespräch? ... ..  
oder einen Bach plätschern? ... ..  
hörst du den Wind durch die Blätter eines Baumes streifen? ... ..  
oder eine Biene summen? ... ..  
was hörst du gerade? ... ..  
und riechst du etwas? ... ..  
vielleicht den Duft einer besonders schönen Blume ... ..  
oder dein Lieblingsessen? ... ..  
Meeresluft oder den Geruch von frisch gemähten Rasen? ... ..  
wo auch immer du bist: du fühlst dich unfassbar wohl ... ..  
so wohl ... ..  
und schau dich an, wie du ausschaust? ... ..  
wie sind deine Haare? ... ..  
sieh wie du lächelst ... ..  
wie ist deine Kleidung ... ..

und dein ganzes Outfit ... ..  
was hat sich verändert? ... ..  
was hat dich verändert? ... ..  
welches Verhalten hast du neu umgesetzt ... ..  
vielleicht bewegst du dich mehr ... ..  
vielleicht hast du bemerkt wie gut dir Bewegung tut ... ..  
welch neues Körpergefühl du erworben hast ... ..  
wie ist es dazu gekommen? ... ..  
was hat dich motiviert? ... ..  
wie hast du dich motiviert? ... ..  
welchen Sport hast du für dich entdeckt? ... ..  
wie setzt du ihn um? ... ..  
fühle wie gut es dir tut ... ..  
fühle die Energie, die du ausstrahlst ... ..  
du liebst dein Leben und fühlst dich unheimlich wohl ... ..  
so wohl ... ..  
und das macht dich dankbar ... ..  
dankbar, dass es dir so gut geht ... ..  
es ist ein großartiges Gefühl ... ..  
deine Freude darüber ist grenzenlos ... ..  
  
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 ...