



Fantasiereise 1

Einleitung

Schön, dass du bereit bist hier und jetzt eine Reise mit mir zu unternehmen. (–)

Strecke dich aus und mach es dir recht bequem. Schließe die Augen und spüre, wie dein Körper am Boden liegt. (–)

Spüre wie die Fersen aufliegen und die Füße entspannt auseinander sinken. (–)

Spüre wie die Waden, Oberschenkel und das Gesäß weich auf der Matte ruhen. (–)

Spüre, an welchen Stellen dein Rücken aufliegt. (–)

Spüre deine Schultern, deinen Nacken und deinen Kopf (–) alles ruht sicher und entspannt. (–)

Das Gesicht ist ganz weich, gelöst, die Stirn ganz kühl. (–) Pack alle Gedanken des Alltags auf eine Wolke und lass sie los, lass sie davonziehen. (–)

Du bist nur hier und jetzt, ganz bei dir selbst. (–)

Höre in dich hinein und spüre deinen Atem. Du atmest ein und aus, ein und aus, dein Atem kommt und geht, ein und aus. Dein Atem strömt durch deinen Körper hindurch, du denkst nur an deinen Atem. (–)

Du bist ganz entspannt, gelöst, du atmest ruhiger und tiefer, nichts kann dich stören.

Der Vogel

Stell dir vor, wie du auf dem Rücken im Gras liegst. (–)

Rings um dich herum sind Blumen, Blumen in einer Vielfalt, wie du sie noch nie gesehen hast. (–)

In der Nähe murmelt ein Bach beruhigend vor sich hin. (–)

Ein leichter Windhauch streicht über deinen Körper. (–)

Du hörst den Wind in den blühenden Kronen der Bäume, die die Wiese begrenzen, und du hörst das Gezwitscher der Vögel. (–)

10 Du öffnest die Augen und siehst hinauf zum blauen Himmel. (–)

In der Ferne siehst du einen Vogel hoch oben am Himmel, der sich von der warmen Luft tragen lässt.

(–)

15 Er schwebt immer näher und näher. (–)

Fast bewegungslos schwebt er immer näher und näher. (–)

Ruhig und entspannt, vollkommen frei und losgelöst schwebt er dahin. In großen Kreisen lässt er sich von

20 der warmen Luft immer höher und höher tragen. (–)

Du beobachtetest fasziniert diesen Vogel. (–)

Du siehst nur noch diesen Vogel, und deine Gedanken wandern zu diesem Vogel, werden eins mit ihm. (–)

Und ganz ruhig und entspannt schwebst du am

25 Himmel entlang. (–)

Lass dich ganz einfach von dem warmen Wind tragen und genieße einige Zeit das wunderbare Gefühl der vollkommenen Freiheit. (–)

(Pause von etwa einer Minute)

Rücknahme

Kehre nun langsam mit deinen Gedanken in diesen Raum zurück. (–)

Nimm die Geräusche deiner Umgebung wahr, nimm den Raum wahr. (–)

Bewege nun deine Finger, (–)

deine Hände, (–)

deine Füße. (–)

Recke und dehne dich, (–)

atme mehrmals tief ein und aus, (–)

öffne deine Augen. (–)

Du bist nun erfrischt und voll Energie für den restlichen Tag.

(Das Zeichen (–) steht für eine Sprechpause.)



Fantasiereise 2

Einleitung

Schön, dass du bereit bist hier und jetzt eine Pause vom Alltag einzulegen. (–)

Strecke dich aus und mach es dir recht bequem. Schließe die Augen und spüre, wie dein Körper am Boden liegt. (–)

Spüre wie die Fersen aufliegen und die Füße entspannt auseinander sinken. (–)

Spüre wie die Waden, Oberschenkel und das Gesäß weich auf der Matte ruhen. (–)

Spüre, an welchen Stellen dein Rücken aufliegt. (–)

Spüre deine Schultern, deinen Nacken und deinen Kopf (–) alles ruht sicher und entspannt. (–)

Das Gesicht ist ganz weich, gelöst, die Stirn ganz kühl. (–)

Pack alle Gedanken des Alltags in ein Kästchen, verschließe es gut mit einem Schlüssel und lege es ganz weit fort.

Den Schlüssel steckst du in deine Tasche, für später. (–)

Du bist nur hier und jetzt, ganz bei dir selbst. (–)

Höre in dich hinein und spüre deinen Atem. Du atmest ein und aus, ein und aus, dein Atem kommt und geht, ein und aus. Dein Atem strömt durch deinen Körper hindurch, du denkst nur an deinen Atem. (–)

Du bist ganz entspannt, gelöst, du atmest ruhiger und tiefer, nichts kann dich stören.

Die weiße Wolke

Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du auf dem Rücken im Gras liegst. (–)

Es ist ein herrlich warmer Sommertag. (–)

Du betrachtest den klaren blauen Himmel. Du genießt

5 ganz einfach diesen klaren blauen Himmel. (–)

Wie du so da liegst, vollkommen entspannt und zufrieden mit dir, siehst du, wie ganz weit weg am Horizont eine winzige kleine weiße Wolke auftaucht. (–)

10 Du bist fasziniert von der einfachen Schönheit dieser kleinen weißen Wolke. (–)

Du siehst jetzt, wie die kleine weiße Wolke ganz langsam dahinschwebt. (–)

15 Du liegst da, vollkommen entspannt, locker, gelöst, in vollkommenem Frieden mit dir selbst. (–)

Die kleine weiße Wolke ist jetzt genau über dir und bleibt dort stehen. Vollkommen entspannt und gelöst genießt du diesen herrlichen Anblick. (–)

Du bist tief entspannt – ganz mit dir selbst im

20 Einklang. Du genießt die Schönheit dieser kleinen weißen Wolke vor dem blauen Himmel. (–)

Stell dir vor, dass du langsam vom Boden abhebst. (–)

Du hebst ganz langsam vom Boden ab und schwebst ganz langsam zu der weißen Wolke hinauf. (–)

25 Du erreichst jetzt die kleine weiße Wolke und legst dich auf die federweiche Wolke. (–)

Ganz langsam sinkst du in die Wolke ein und wirst nun selbst zur weißen Wolke. (–)

Du bist nun selbst eine kleine weiße Wolke. Und vollkommen entspannt und vollkommen im Einklang mit dir schwebst du am Himmel entlang. (–)

30

Rücknahme

Kehre nun langsam mit deinen Gedanken in diesen Raum zurück. (–)

Nimm die Geräusche deiner Umgebung wahr, nimm den Raum wahr. (–)

Bewege nun deine Finger, (–)

deine Hände, (–)

deine Füße. (–)

Recke und dehne dich, (–)

atme mehrmals tief ein und aus, (–)

öffne deine Augen. (–)

Du bist nun erfrischt und voll Energie für den restlichen Tag.

(Das Zeichen (–) steht für eine Sprechpause.)