

Fantasiereisen „Reise in die Zukunft“

„Manchmal gibt es Erlebnisse, an die wir gerne denken oder Situationen, in denen wir ganz glücklich sind. Wir freuen uns und sind rundherum zufrieden.

Du kannst dich in dieser Phantasiereise an einen solchen glücklichen Moment erinnern und diesen ein wenig weiter-spinnen für die Zukunft...

Setze oder lege dich dazu entspannt hin... Schließe deine Augen... Mache es dir noch ein wenig bequemer...

Stelle dir vor, du liegst in deinem Bett..., kuschelst dich in das weiche Kissen... und rollst dich in die weiche Decke... Du atmest ganz tief ein..., vielleicht seufzt du sogar ein paar Mal, weil es so schön ist...

Gehe in Gedanken zurück in die Zeit, als du noch Kind warst und erinnere dich an einen Moment, wo du sehr glücklich warst.

Suche nach einem wunderschönen Tag - ein tolles Erlebnis - eine besonders schöne Situation. Jeder Mensch hat sehr schöne Momente erlebt, auch wenn du vielleicht erst mal denkst, das war alles ziemlich schrecklich. Suche dir einen von den schönen Momenten, wo du dich richtig wohl in dir und mit dir gefühlt hast.... Lass dir ruhig Zeit dabei!

Es gibt viele Möglichkeiten: ein schöner Urlaub, ...ein Erlebnis mit Freunden, ... mit der Familie ... oder beim Sport. Sicherlich findest du eine Situation, in der du sehr glücklich warst. Lass dir Zeit. (1 Min)

Wenn du jetzt ein Erlebnis oder eine Situation gefunden hast, wo du sehr zufrieden oder glücklich warst, ... dann erinnere dich, wo du warst. ... Stelle dir vor, wie es in deiner Umgebung aussah. ... Warst du in einem Raum, im Wald, im Wasser oder woanders? (1/2 Min)



Male dir in Gedanken ein Bild von dieser Umgebung (1/2 Min)

Überlege dir, welche anderen Menschen oder Tiere dabei waren, und füg sie in dein Bild ein. (1/2 Min)

Was machst du und was tun die anderen? (1/2 Min).

Jetzt erinnere dich, was du hörst! ... Sind es leise Geräusche, ... Musik, ... Stimmen, ... oder wird gelacht? Füge eine Tonspur in dein Bild ein! (1/2 Min)

Jetzt konzentriere dich auf dich in deinem Bild. Was fühlst du mit deiner Haut? Ist es warm oder kalt? Berührst du etwas oder jemanden? Wie fühlt es sich an? Stelle dir vor, wie es in diesem Moment riecht! Ist es ein intensiver Geruch oder eher ein feiner, ein Parfum oder ein anderer Duft? Vollende dein Bild mit diesem Duft, diesem Geruch. Genieße das Gesamtbild einen Augenblick und versuche es dir zu merken! (1 Minute)

Wir nehmen jetzt unsere Bilder und reisen damit in Gedanken in die Zukunft – 10 Jahre weiter. Schule und Ausbildung liegen hinter dir. Du bist ungefähr 10 Jahre älter. Überlege, wie alt du jetzt bist! Stelle dir jetzt ein Bild in der Zukunft vor! Ein Bild, du mit Ende Zwanzig, Anfang Dreißig! Wie siehst du wohl aus, was machst du, beruflich oder privat. Lasse ein Bild in dir hochsteigen, wie es wohl sein wird, wenn du so alt bist und richtig zufrieden bist, über das, was du erreicht hast, und glücklich mit dem, was du dann bist. (1 Min)

Kannst du dir die Umgebung für die Zukunft vorstellen? Welche Menschen oder Tiere sind jetzt dabei? Füge sie in dein Bild ein und stell dir vor, was sie tun! (1Min)

Welche Geräusche oder Stimmen nimmst du jetzt wahr? Was kannst du hören? Füge deinem neuen Bild eine Tonspur hinzu! Und: riechst du etwas? Gibt es einen Duft, vielleicht...?

Vollende dein Bild mit diesem allem und genieße das Gesamtbild für die Zukunft einen Augenblick! (1Min)

Nun kommst du langsam..., in deinem Tempo..., wieder hierher zurück...

Du bewegst deine Finger..., atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelt dich... und öffnest deine Augen... Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht...“