

1.3.4 Phantasiereise (1/2)

Am Berg

Heute ist ein wunderschöner Tag.

Du hast dir überlegt, an einem so schönen Tag einen Ausflug auf den Berg zu machen.

Du steigst in die Gondel und fährst hinauf.

Schließlich kommt sie an und du steigst aus.

Du spürst die frische Bergluft in der Nase.

Und von weitem siehst du schon den schneebedeckten Gipfel.

Du lässt den Moment auf dich wirken

kurze Pause

Du machst dich auf den Weg in Richtung Gipfel.

Du stampfst durch den Schnee und gehst einen kleinen schmalen Pfad entlang, durch die letzten Bäume hindurch.

kurze Pause

Vor dir erstreckt sich die schneebedeckte Landschaft.

Die Landschaft ist wunderschön weiß und ganz weit.

kurze Pause

Du atmest tief ein und riechst die frische Bergluft.

Dein Blick fällt auf deine Füße. Du machst einen großen Schritt in den Neuschnee und hörst das Knirschen des Schnees unter deinen Füßen. Du sinkst richtig in ihn hinein.

kurze Pause

Langsam gehst du weiter zum Gipfel.

Das Knirschen des Schnees und das leichte Summen des Windes umschließen dich.

Das Knirschen des Schnees wird zu einem gleichmäßigen Rhythmus, der dich Schritt für Schritt begleitet.

Tip, tap ... tip, tap.

kurze Pause

Auch dein Atem fließt in diesem Rhythmus.

Spürst du deinen Atem?

Atme gleichmäßig wie wie deine Schritte ein und aus ... ein und aus.

kurze Pause

Langsam machst du den letzten Schritt auf den Gipfel.

Du fühlst, wie der Wind dein Gesicht berührt.

Es ist angenehm kühl und frisch.

Du genießt diesen Moment und schaut auf die weite Landschaft herab.

kurze Pause

Nun beschließt du, dich ein wenig in den weichen Schnee zu legen.

Du machst es dir gemütlich.

Du spürst den kühlen Schnee unter dir und deine warme Kleidung auf der Haut.

De Sonne wärmt dein Gesicht.

kurze Pause

Das Rauschen des Winds ist ganz nah.

Du fühlst dich warm und geborgen.

Dein Körper ist angenehm schwer.

Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

lange Pause: ca. 1 Min.

Schließlich wird es Zeit für dich, wieder nach Hause zu fahren.

Du setzt dich auf und schaut ein letztes Mal auf die weiße, weite Landschaft.

kurze Pause

Nun machst du dich auf die Heimreise.

Gehst den kleinen Pfad durch die Bäume zurück zur Gondel.

Fährst mit ihr zurück ins Tal.

In der Gondel denkst du noch einmal an deinen schönen Tag auf dem Berg zurück.

kurze Pause

Schließlich bist du wieder zurück an diesem Ort.

Komme nun ganz langsam in deinem Tempo hier her zurück und öffne dann deine Augen.

1.3.4 Phantasiereise (2/2)

Am Strand

Heute ist ein wunderschöner Tag.

Du hast dir überlegt, an einem so schönen Tag einen Ausflug an den Strand zu machen.

Du steigst in den Zug und fährst los.

Schließlich kommt er an und du steigst aus.

Du kannst die salzige Luft auf deinen Lippen schmecken.

Und von weitem hörst du das Rauschen des Meeres.

kurze Pause

Du machst dich auf den Weg in Richtung des Rauschens.

Du kommst an Dünen vorbei und gehst einen kleinen schmalen Pfad entlang, durch die Dünen hindurch.

kurze Pause

Vor dir erstreckt sich ein weiter, weißer Sandstrand.

Das Meer ist wunderschön blau und ganz weit.

kurze Pause

Du atmest tief ein und riechst die frische, salzige Seeluft.

Dein Blick fällt auf deine Füße. Du ziehst deine Schuhe aus und spürst barfuß den warmen, weichen Sand unter deinen Füßen. Du sinkst richtig in ihn hinein.

kurze Pause

Langsam gehst du zum Wasser.

Die Wellen fließen in immer dem gleichen Rhythmus an den Strand und wieder zurück.

Sie fließen hin, und wieder zurück. Kommen an den Strand gelaufen, und schwappen zurück ins weite Meer.

Hin und her ... hin und her.

kurze Pause

Auch dein Atem fließt in diesem Rhythmus.

Spürst du deinen Atem?

Auch er geht wie die Wellen hin und her ... hin und wieder zurück.

kurze Pause

Langsam machst du einen Schritt in das Wasser.

Du fühlst, wie die Wellen deine Haut berühren.

Es ist angenehm kühl und erfrischend.

Du genießt diesen Moment und schaust auf das weite Meer hinaus.

kurze Pause

Nun beschließt du, dich ein wenig in den weichen, warmen Sand zu legen.

Du machst es dir gemütlich.

Du spürst den warmen Sand unter dir.

Und die Sonne wärmt deine Haut.

kurze Pause

Das Rauschen der Wellen ist ganz nah.

Du fühlst dich warm und geborgen.

Dein Körper ist angenehm schwer und du bist vollkommen ruhig und entspannt.

lange Pause: ca. 1 Min.

Schließlich wird es Zeit für dich, wieder nach Hause zu fahren.

Du ziehst deine Schuhe wieder an und schaust ein letztes Mal auf das weite, weite Meer.

kurze Pause

Nun machst du dich auf die Heimreise.

Gehst den kleinen Pfad durch die Dünen zurück zum Zug.

Fährst mit ihm zurück nach Hause.

Im Zug denkst du noch einmal an deinen schönen Tag am Strand zurück.

kurze Pause

Schließlich bist du wieder zurück an diesem Ort.

Komme nun ganz langsam in deinem Tempo hier her zurück und öffne dann deine Augen.