

Wirkung einer Fantasiereise

Bei einer Fantasiereise werden Deine Sinne aktiviert. Du tauchst in Deine ganz individuelle Welt ein und schaffst einen Ausgleich für Deine Seele und Deinen Körper.

Wenn Du bereits Erfahrungen mit einer Fantasiereise gemacht hast, wirst Du wissen, dass Du einige Momente in den Fingerspitzen fühlen kannst.

Du wirst Gerüche wahrnehmen können, wenn Du Dich darauf einlässt.

Du hast bisher noch keine Erfahrungen gesammelt? Dann wird es jetzt höchste Zeit! :-)

Die Fantasiereise kann nach einem stressigen Arbeitstag, in einer belastenden Zeit oder aber auch einfach präventiv zur Stressbewältigung beitragen.

Oft vergessen wir, dass wir uns selbst etwas Gutes tun müssen.

Eine Fantasiereise ist genau das richtige hierfür. Außerdem wird die Achtsamkeit geschult. Je öfter Fantasiereisen durchgeführt werden, umso besser klappt die Umsetzung.

Es wird ein Ort geschaffen, an dem Du Dich wohlfühlen kannst. An dem Du Dir die schönsten Eindrücke ausmalen kannst. Du kannst Dich einfach nur fallen lassen und Deine Ängste und den Stress loslassen.

Oft wird eine Fantasiereise zu einem sicheren Ort, der Schutz bietet und der in stressigen Situationen einen Halt gibt.

Formen der Fantasiereise

Bei einer Fantasiereise sind keine Grenzen gesetzt. Hierbei lassen sich aber grundsätzlich einige Unterschiede festhalten:

Geführte Fantasiereisen

Eine geführte Fantasiereise ist perfekt, wenn Du noch keine Erfahrungen mit solchen Entspannungsverfahren gesammelt hast. Wichtig ist hierbei, dass ein Text als Grundlage dient und Dir hilft, Deine eigene Traumwelt aufzubauen. Am besten klappt dies, wenn es einen Erzähler gibt oder Du Dir die Fantasiereise aufsprichst und anhörst.

Offene Fantasiereisen

Bei einer offenen Fantasiereise hast Du sehr viel Freiraum. Hier wird oft nur ein kurzer Impuls gegeben, um in Deine eigene Welt einzutauchen. Du schaffst Dir Deinen eigenen Raum und wirst am Ende der Fantasiereise mit ein paar abschließenden Worten zurückgeholt. Eine offene Fantasiereise bietet sich an, wenn Du schon Erfahrungen gesammelt hast. Starte am besten mit geführten Fantasiereisen.

Halboffene Fantasiereisen

Bei einer halboffenen Fantasiereise wird eine geführte Reise mit offenen Fragen kombiniert. Hierbei ist es wichtig, dass der Erzähler ein gutes Gefühl für die richtigen Fragen hat und genau weiß, wie er den Zuhörer abholen kann. Eine halboffene Fantasiereise ist eine Herausforderung für den Erzähler, für den Zuhörer aber eine gute Möglichkeit einen sicheren Ort zu finden, wenn der Einstieg etwas schwerfällt.

Fantasiereisen im therapeutischen Kontext

Besonders im therapeutischen Kontext finden Fantasiereisen großen Anklang. Hierbei arbeitet der Therapeut mit vielen verschiedenen Bildern und leitet den Patienten in eine andere Welt. Hierbei wird dem Patienten ermöglicht, andere Perspektiven zu betrachten und einen sicheren Ort zu finden.

Einsatzbereiche der Fantasiereise

Der Einsatzbereich der Fantasiereise ist sehr groß. Auch hier sind keine Grenzen gesetzt.

Egal ob im privaten Gebrauch, bei einer Klassenfahrt, in der Schule oder bei einem Entspannungsseminar. Die Fantasiereise ist eine beliebte Form der Entspannungsübungen.

Auch bei Workshops in der Firma oder einfach nur abends ganz gemütlich im Bett. Eine Fantasiereise passt einfach immer. Jeder sollte es mindestens einmal ausprobiert haben und sich ein Bild machen.

Du kannst wirklich nichts falsch machen! 😊

