

Fantasiereise in meine Vergangenheit

(ca. 10 Min., der Inhalt lässt sich je nach Thema der Fortbildung modifizieren.)

Ich sitze bequem auf meinem Stuhl.

Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln.

Ich schließe die Augen.

Ich spüre, wo mein Körper den Stuhl berührt. Ich suche eine bequeme Position.

Rutsche vielleicht noch etwas hin und her, bis ich gut und entspannt sitze.

Ich nehme die Geräusche der Umwelt wahr.

Sie dringen in mein Ohr, aber sie berühren mich nicht.

Die Gedanken dürfen kommen und gehen. Sie gehören zu mir.

Ich gehe weit zurück in meine Erinnerung.

Es gab eine Zeit, da war ich 10 Jahre alt.

Wie habe ich damals gelebt? Wo habe ich gewohnt? Wer gehörte zur Familie?

Wie sah die Wohnung aus? Gab es für mich einen Lieblingsplatz?

Wer oder was war ganz wichtig für mich?

Ich sehe die Bilder wieder vor meinem inneren Auge, höre die Geräusche von damals, und rieche den Duft noch einmal. Vielleicht gibt es ein Gefühl zu der Erinnerung ...

Nun werde ich älter, ich bin 30 Jahre alt.

Mein Leben hat sich verändert. Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?

Welche Personen sind mir wichtig? Wo wohne ich jetzt? Was mache ich am liebsten?

Ich höre die Geräusche von damals, und rieche den Duft noch einmal.

Was fühle ich bei diesen Erinnerungen?....

Nun bin ich 50. Wieder liegt ein neuer Lebensabschnitt vor mir. Wer begleitet mich?

Wie habe ich mir mein Leben eingerichtet? Was beschäftigt mich am meisten?

Welche Veränderungen hat es gegeben?....

In meinen Gedanken bin ich nun im „Jetzt“ angekommen. Wie sieht mein Leben heute aus?

Was beschäftigt mich? Wie wohne ich nun? Wer begleitet mich heute?

Was ist meine Lieblingsbeschäftigung?....

Nun gehe ich einen Schritt weiter in die Zukunft. Was erwartet mich dort?

Wie möchte ich leben? Womit werde ich mich beschäftigen? Wer wird mich begleiten?

Ich lasse Bilder vor meinem inneren Auge entstehen, ich kann die möglichen Geräusche hören, und rieche vielleicht einen Duft. Was fühle ich?....

Ich verweile noch wenig in meinen Erinnerungen....

Dann verabschiede mich von meinen Bildern.

Ich schließe und öffne meine Hände, damit der Kreislauf wieder in Schwung kommt.

Ich atme kräftig ein und aus und dehne und recke mich.

Nun öffne ich meine Augen und bin wieder im „Hier und Jetzt“ angekommen.

Ich fühle mich ausgeruht und erholt und habe Lust auf, das was noch kommt.