

Entspannung / Phantasiereisen

Phantasiereisen sind "Reisen nach innen" - und damit außergewöhnliche Erlebnisse. Phantasiereisen sind Texte zum Vorlesen bzw. Anhören, die Entspannung, positive Gedanken und Gefühle vermitteln. Außerdem fördern sie Phantasie und Kreativität und helfen dabei, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Folgende Aspekte solltest Du beachten:

Klang der Stimme

Versuche, Deiner Stimme einen vollen, sanften Klang zu geben. Rede weich und fließend.

Klar, deutlich und natürlich sprechen

Du solltest klar und deutlich sprechen, aber nicht übertrieben ausformuliert. Vermeide es, zu schmatzen oder andere Geräusche zu machen, denn die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist ganz bei Deiner Stimme und registriert jeden Ton.

Sprechtempo und Pausen

Beachte unbedingt, dass Du langsam sprichst und viele lange Pausen zwischen den einzelnen Passagen machst. Gehe hierbei nicht nach Deinem eigenen Maßstab vor. Dir mögen die Pausen vielleicht viel zu lang vorkommen, aber die Teilnehmer brauchen diese Pausen, um innere Bilder entwickeln zu können.

Musik

Du kannst immer auch Hintergrundmusik einsetzen. Diese Musik sollte aber sorgfältig ausgewählt sein und zu der Reise passen - mehr noch - sie unterstützen. Die Musik darf auch nicht zu laut sein, damit sie nicht von der Reise ablenkt.

Zurückholen und Nachbereitung

Es ist wichtig, eine Phantasiereise nicht einfach abubrechen, damit der Sprung in die Realität nicht zu hart ist. Lasst die Teilnehmer zunächst die Hände zu Fäusten ballen, dann mehrmals tief durchatmen und sich wohliger räkeln, strecken und gähnen. Im Anschluss ausgiebiges Stretching.

Quellen:

- Auszüge von www.zeitzuleben.de

Texte

Afrikanische Savanne

Ausritt

Bratäpfel

Herbstfeuer

Hügel der Provence

Insel

Lichtung der Einhörner

Meerjungfrau

Mondnacht (im Stand)

Nordpol

Park

Peter Pan (für Kids)

Schwimmbad (im Stand)

Sommertag in Irland

Tanz