

Fantasiereisen zur Motivation & Entspannung für jeden Tag



ISBN 978-3-00-025539-7

Diese CD enthält 7 kurze entspannende Fantasiereisen mit Themen, die wohl bei allen Menschen täglich gegenwärtig sind. Hier möchte ich noch ein paar Tipps und Hinweise zur Anwendung der einzelnen Fantasiereisen geben:

Wenn möglich, die Fantasiereisen mit Kopfhörern anhören, denn dabei sind alle Nebengeräusche ausgeschaltet und die Konzentration ist wesentlich höher! Und vielleicht auf einen mp3-Player überspielen, sodass man diesen schnell zur Hand hat, denn die Guten Morgen Version hört sich am besten gleich nach dem Aufwachen aus dem Bett an. Hier kann man dann auch die Reihenfolge der einzelnen Themen neu wählen, manchmal bietet es sich an, nach der Entspannungsreise noch ein Thema anzufügen, wenn Zeit da ist und das ist dann für jeden ja sehr unterschiedlich..

Bei allen Fantasiereisen, habe ich möglichst wenig Bilder vorgegeben, um der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen. Geben Sie also Ihrer Fantasie Raum und lassen Sie die Bilder zu, die da in Ihnen entstehen – wenn ich also von einer Blumenwiese spreche, so stehen bei Ihnen vielleicht Mohnblumen dort, bei anderen Kornblumen oder völlig bunte Fantasiegebilde... Es ist nicht wichtig, wie diese Bilder aussehen bzw. das sie irgendetwas entsprechen müssen, sondern hier IST IHRE Fantasie gefragt und DARF Flügel bekommen! Lassen Sie alles zu, was da kommen möchte.

Alle Reisen sind sehr kurz gehalten, damit man die Möglichkeit hat, sie so oft es nötig ist zu wiederholen. Meine Erfahrungen haben gezeigt, das lang ausgelegte Meditationen nur ein paar mal Anwendung finden und dann als zu anstrengend oder zeitintensiv empfunden werden.

Die Kürze der Visualisierungspausen hat noch einen Vorteil, man gibt dem ersten Impuls der kommen will nach, zum überlegen bleibt keine Zeit und das ist auch gut so. Aus meiner Praxis kann ich sagen, dass dieser erste Impuls immer der Richtige ist, aber wenn ausreichend Zeit vorhanden ist, die meisten Menschen anfangen zu überlegen, der Verstand einschaltet und beginnt zu werten, bewerten (das kann nicht so sein, das geht doch gar nicht, mache ich das richtig so... usw.), somit wird das Ergebnis – die Antwort des Unterbewusstseins – verfälscht.

Wer dennoch mehr Zeit für die eine oder andere Visualisierungsübung benötigt, sollte an dieser Stelle die CD mit der Pausentaste stoppen und sich die Zeit nehmen, die er benötigt und erst danach die Reise weiterführen.

Machen Sie die Reise so, wie Sie Ihnen gefällt. Hier gibt es kein richtig oder falsch und keiner schaut zu, ob Sie die richtigen Worte verwenden, oder Bilder. Sie dürfen ganz Sie selbst sein und sich auf diese Reise voller Freude und Entspannung einlassen!

Wer die Effektivität noch steigern möchte, der kann sich das gute Gefühl was bei diesen Reisen entsteht auch in einem Finger-Mudra verankern. Es gibt sehr schöne Mudra-Karten-Set's, mit denen man arbeiten kann. Empfehlen kann ich hier das Kartenset von Gertrud Hirschi „Mudras für Körper, Geist und Seele“ ISBN – 13 978-3-03819-012-7.

Die Guten Morgen und Guten Abend Reisen sind für den täglichen Gebrauch gedacht, alle anderen, wenn ein Thema gerade aktuell ist.

Und nun zu den einzelnen Themen:

Guten Morgen

Morgens den Tag bereits gut gelaunt und voller Liebe für sich selbst zu beginnen – ja das geht, ich weiß es! :o) Mit der kleinen Reise „Guten Morgen“ kann man sich jeden Tag selbst unterstützen, neugierig zu bleiben, die Gedanken positiv zu sortieren, offen dem neuen Tag zu begegnen und vor allem, es wieder für möglich zu halten, das auch an diesem Tag etwas schönes in mein Leben treten kann, von dem ich noch nichts weiß – positive Erwartungshaltung & Grundstimmung verstärken die Möglichkeit, das es eintreffen kann. Diese Reise empfehle ich jeden Morgen zu wiederholen, denn durch die ständige Wiederholung wird der Effekt der Neugier auf das Leben wesentlich verstärkt! Ich selbst höre sie an, bevor auch aufstehe, also gemütlich im Bett und genieße somit das Wachwerden ganz anders :o)

Guten Abend

Abends alle Gedanken aus dem Kopf zu entlassen, um die Tiefschlafphase nicht mit Denken oder Alpträumen sondern mit Entspannung und schönen Träumen zu verbringen – UND vor allem, um sich jeden Tag wieder einmal bewusst zu machen, das es völlig in Ordnung ist, das wir Fehler machen, noch nicht alles sofort gelingt, wir Verständnis für uns haben dürfen... Niemand hat uns wirklich gezeigt, oder erklärt, wie das Leben funktioniert und dennoch erwartet fast jeder von sich, es jeden Tag „fehlerlos“ zu leben und in allem sofort Erfolg zu haben, wenn dies nicht gelingt, sind wir meistens frustriert und gehen sehr oft „hart und lieblos“ mit uns selbst um. Da die Aussenwelt ein Spiegel unserer Innenwelt ist, ist es wichtig zunächst Verständnis & Liebe für sich selbst zu entwickeln und zu empfinden. Gleichzeitig dient diese Reise auch dazu, den Kopf ausschalten zu können und all das, was mich tagsüber beschäftigt hat, nicht mit in meine Träume zu nehmen um entspannt einschlafen zu können.

Loslassen – alles was nicht mehr dienlich ist, was mich festhält, all die Sorgen und Zwänge, die meine Stimmung drücken – sich Luft schaffen und Luft holen, um die Zuversicht wieder zu spüren und Kraft zu tanken. Diese Reise dient dazu, sich bewusst zu machen, an wie vielen Zwängen wir noch festhalten und was wir alles glauben, machen oder sein zu müssen, was in Wirklichkeit gar nicht stimmt. Hier können wir auch Verhaltensmuster oder Lebenseinstellungen, die wir von den Eltern oder Personen um uns herum übernommen haben überprüfen bzw. lösen.

Bei dieser Reise kommen wir wieder im Augenblick, im Hier und Jetzt an – denn oft liegt das was uns bedrückt, ängstlich macht, oder frustriert entweder in der Zukunft oder in der Vergangenheit, aber nie im Hier und Jetzt. Da aber der jetzige Augenblick und meine Stimmung darin, die Zukunft gestalten, ist die Angst beispielsweise vor der Zukunft unbegründet bzw. die Bemühung im Hier und Jetzt Glück zu empfinden äußerst wichtig.

Auch bei dieser Reise habe ich viel Freiraum für die eigene Fantasie gelassen. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie diese Freiheit und den wunderbaren Flug in sich selbst entstehen und alle Bilder zu, die kommen wollen.

Entspannung

Ab und zu auch tagsüber eine **Entspannungspause** einlegen und ein wenig Energie tanken. Diese kleine Reise soll helfen, auch mitten am Tag, wenn ich bemerke, das meine Energie nachlässt und ich mich müde und angestrengt fühle, mich zu entspannen und wieder Energie zu tanken. Jeder weiß, das wenn man sich zwingt weiterzuarbeiten, das das Endergebnis nicht so schön sein wird, als wenn ich voller Energie und Freude ans Werk gehe. Auch hier erlaubt die Kürze der Reise, das ich dies einfach mal zwischendurch einfließen lassen kann.

Dialog mit der Angst

Diese Reise habe ich ausgesucht, weil ich bei vielen Menschen feststellen konnte, dass oftmals Angst- oder Panikattacken scheinbar „grundlos“ auftreten und die meisten von uns dann versuchen, die Angst zu verdrängen, oder zu überspielen, aber damit erreichen wir nichts, im Gegenteil, sie wird stärker, denn sie möchte gehört werden. In dieser Reise kann ich Kontakt mit meinem Unterbewusstsein aufnehmen, um die **Botschaft der Angst** abzurufen, mit ihr zu sprechen und herauszufinden, warum ich jetzt in diesem Moment Angst empfinde. Die Angst ist eine Botschafterin, die uns auf etwas hinweisen will, wenn ich die Antwort kenne, kann ich sie lösen!

Die Fülle in mein Leben einladen

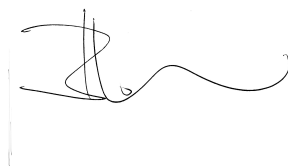
Viele Menschen haben noch die innere Vorstellung von Begrenzung und Mangel. Aber das Universum ist endlos und voller Fülle. Da unsere Aussenwelt ein Spiegel unserer Innenwelt ist, ist es natürlich auch hier so, wenn die Fülle im Aussen fehlt, dann fehlt sie auch im Inneren und durch den geführten Kontakt mit meinem Unterbewusstsein in dieser Reise, kann ich die Fülle fragen, warum sie fehlt, oder was sie/ich braucht, um sich in meinem Leben einstellen zu können. Und auch hier ist es so, wenn ich die Antwort kenne, kann ich beginnen sie in mein Leben zu integrieren.

Das innere Kind wieder entdecken

Und ganz wichtig, hin und wieder **Kontakt mit meinem inneren Kind** aufzunehmen, denn so viele sind nur noch mit Pflichten & Sorgen beschäftigt und vergessen, dass Spielen & Leichtigkeit ganz wichtig sind! Wir sind zu Gast auf diesem Planeten und wenn wir gehen, können wir nichts mitnehmen. Wir sollten Spaß haben, auf dieser Erde und spielen können – und wenn ich die Welt aus Kinderaugen sehen kann, dann fühle ich auch, dass dies möglich ist. Diese Reise ist eine sehr schöne und gefühlvolle Reise zu mir selbst und Sie werden merken, dass Sie Seiten an sich entdecken, die sie gar nicht kannten, oder welche lange schon vergessen waren.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und hoffe sie haben beim hören der CD genauso viel Freude wie wir beim produzieren. Über Anregungen, Fragen und auch Berichte, was Ihnen zuteil wurde freue ich mich sehr! Natürlich auch über die Weiterempfehlung der CD.

Herzlichst Ihre



Artikel von:

Bärbel Kobus

Psychologische Beraterin
Unternehmensberaterin
Motivationstrainerin

www.baerbelkobus.de

info@baerbelkobus.de

☎ 03722 407982

Fax 03722 407983