

Fantasiereise und Autogenes Training

Fantasiereisen in Kombination mit Autogenem Training sind eine bewährte Methode zur Entspannung und mentalen Regeneration. Sie ermöglichen es, durch gezielte innere Bilder in einen tiefen Zustand der Ruhe einzutauchen. Diese Technik unterstützt sowohl Erwachsene als auch Kinder dabei, Stress abzubauen, besser zu schlafen und sich wohler zu fühlen. In diesem Dokument erhältst du eine Auswahl an Texten, die du selbst anwenden oder vorlesen kannst.

Wie funktioniert eine Fantasiereise mit Autogenem Training

Eine Fantasiereise ist eine angeleitete innere Vorstellung, die mit Worten beschrieben wird. Man hört oder liest den Text und stellt sich die darin enthaltenen Bilder so lebhaft wie möglich vor. Beim Autogenen Training kommen Formeln wie "Mein rechter Arm ist ganz schwer" zum Einsatz. Diese autosuggestiven Sätze bewirken eine Entspannung der Muskulatur und eine Beruhigung des Nervensystems. In Kombination entfalten beide Techniken eine besonders tiefgreifende Wirkung.

Fantasiereise für Erwachsene

Stell dir vor, du befindest dich an einem stillen See inmitten eines friedlichen Waldes. Die Luft ist klar, der Duft von Moos und frischem Laub liegt in der Luft. Du sitzt bequem auf einem weichen Mooskissen und beobachtest die kleinen Wellen auf dem Wasser. Jeder Atemzug bringt dich tiefer in die Entspannung. Dein Körper wird schwer, ruhig und warm. Gedanken kommen und gehen - du lässt sie los. Du bist ganz bei dir, getragen von der Ruhe der Natur.

Fantasiereise für Kinder

Du bist ein kleiner Schmetterling und fliegst durch einen wunderschönen Garten. Überall blühen bunte Blumen und die Sonne scheint warm auf deine Flügel. Du entdeckst einen geheimen Platz

unter einem großen Blatt, wo du dich ausruhst. Ein leises Summen ist zu hören - vielleicht eine freundliche Biene. Dein Körper wird ganz ruhig, du fühlst dich geborgen und sicher. Alles ist friedlich. Du darfst einfach träumen und entspannen.

Klangreise

Ein sanfter Ton erfüllt den Raum. Es ist der Klang einer Klangschale. Der Ton vibriert sanft in deinem Körper nach. Du spürst, wie sich mit jedem Ton Ruhe in dir ausbreitet. Vielleicht hörst du noch einen zweiten Klang - heller, leichter - wie eine kleine Glocke. Jeder Ton begleitet dich ein Stück weiter in die Entspannung. Du wirst still, leicht und friedlich. Alles um dich herum darf in den Hintergrund treten. Du bist ganz im Einklang mit dir selbst.

Anwendung von Fantasiereisen

Um eine Fantasiereise oder ein Autogenes Training anzuwenden, solltest du dir bewusst Zeit nehmen. Suche dir einen ruhigen Ort, schalte dein Handy aus und lege dich bequem hin oder setze dich mit gestütztem Rücken. Lies den Text langsam oder lasse ihn dir vorlesen. Gönn dir nach jedem Abschnitt kurze Pausen, damit sich innere Bilder entfalten können. Regelmäßige Wiederholung vertieft die Wirkung. Besonders vor dem Schlafengehen oder in Pausen während des Tages ist diese Praxis sehr wirkungsvoll.

Infos zu Fantasiereisen und Autogenem Training

Fantasiereisen helfen dabei, über innere Bilder Zugang zur eigenen Gefühlswelt zu finden. Sie fördern Kreativität, Achtsamkeit und innere Ruhe. Autogenes Training ist eine Technik der Selbstentspannung, die durch regelmäßige Übung das vegetative Nervensystem beruhigt. Beide Methoden lassen sich hervorragend miteinander kombinieren. Während Meditation meist auf das bewusste Wahrnehmen des Atems oder der Gedanken zielt, nutzen Fantasiereisen gezielte Vorstellungen. Wichtig ist, sich offen und ohne Leistungsdruck auf die Übung einzulassen.