

Zentrieren mit Übergang zu Phantasiereise -

BEISPIELHAFTER ABLAUF

- * Zurechtrücken bzw. gut hineinsetzen auf der Sitzgelegenheit - so wie es meinem Körper hier und jetzt gut passt
- * Die Augen dürfen sich entweder schließen oder mit einem unfokussierten Blick vor sich hin schauen so wie in ein „Narrenkastl“
- * ... eine der Möglichkeiten für das weitere Spüren des Körpers wählen
- * Stimmung - Gefühle - Emotionen (Metaphern)
- * Vorstellen/Denken - was innerlich gerade „da ist“
- * Ruhiger, freundlicher Blick auf die eigene innere Landschaft
- * Zustimmung zur eigenen Person - „gut, dass du da bist“ zu mir selbst oder „schön, dass es dich gibt“ oder Ähnliches
- * Zusätzliche Möglichkeit: etwas, was mich an mir selbst irritiert, frustriert, ärgert, ... - ruhig und freundlich hinschauen und „gelten lassen“ (auch das ist in mir da und ich gebe dem einen Platz)
- * Satzanfang „Während ich so gut in mir zu Hause bin, ...“ oder ein ähnlicher leitet über zu „beginne ich eine Reise zu / nach ...“ (entweder zu einem besonders wohltuenden / schönen guten / sicheren Ort oder zu einer Erinnerung oder zu einer Person bzw. Persönlichkeit oder zu einem Ort in meiner Phantasie oder in einer Geschichte, ...)
- * „... ob das jetzt zu Fuß ist oder mit einem Fahrzeug oder Schiff oder mit Eisenbahn oder Flugzeug oder Ballon ... oder mit einem Transportmittel meiner Phantasie wie etwa Beamen ... langsam verschwindet dieser Ort, an dem ich mich befinde, ... und das Land oder auch der Kontinent ... und ich bewege mich zu / komme an in / bei ...“
- * Weiterführung der Phantasiereise ...

- * Zum Schluss noch einmal Fokussieren auf die zentrale Erfahrung bzw. die Ressource(n), die ich mir „mitnehme“ („Abspeichern“ „... bleibt mir / darf ich mir mitnehmen, wenn ich jetzt dann die Rückreise antrete ...“
- * Schritt für Schritt Rückreise mit dem Transportmittel, mit dem ich hergekommen bin (außer es bietet sich aufgrund der neuen Erfahrungen ein anderes an)
- * Zurückkommen in „Kontinent / Land / Stadt bzw. Region oder Dorf / hier in diesen Raum ...“ - Wahrnehmen des Raumes (eventuell 5 Sinne) und der Sitzgelegenheit
- * „Spüren / Vergegenwärtigen, was ich mitnehme / mich begleitet weiter in die nächsten Stunden / Tage / mein Leben ...“
- * Zum Schluss langsam von innen nach außen kommen im eigenen Tempo - über Körpergefühl, danach über das Gehör, Wahrnehmen des Sitzes und des Raumes, dann langsam Augenöffnen, eventuell zurechtrücken, strecken
- * Eventuell Frage, ob die Reise etwas gebracht hat / etwas mitgenommen werden konnte (nicht was, sondern nur ob); eventuell Angebot „einfach wirken lassen und mitnehmen - oder etwas dazu sagen ...“; fallweise günstig Warnung vor „Zerreden“