

# **Fantasiereise für Erwachsene: „Reise zu dir selbst!“**

Mache es dir bequem. Setze oder lege dich in eine entspannte Position, in der du ganz loslassen kannst. Schließe deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug. Atme durch die Nase ein und lasse die Luft langsam durch den Mund wieder entweichen. Spüre, wie sich deine Schultern senken, wie dein Körper schwerer wird und sich mehr und mehr entspannt.

Atme noch einmal tief ein und langsam aus. Mit jedem Atemzug lässt du alles los, was dich belastet. Gedanken, Sorgen, Anspannungen – all das darf für die nächste Zeit einfach beiseite treten. Du bist jetzt hier, um dich selbst zu finden, um zu dir selbst zu reisen.

Stelle dir vor, du stehst an einem Ort, der dir vertraut ist, ein Ort der Ruhe und des Friedens. Vielleicht ist es ein Wald, ein Strand oder ein gemütlicher Raum. Spüre den Boden unter deinen Füßen, höre die leisen Geräusche um dich herum, nimm den Duft der Umgebung wahr. Hier bist du sicher, hier darfst du ganz du selbst sein.

Vor dir siehst du einen Weg, der in die Ferne führt. Dies ist dein Weg, die Reise zu dir selbst. Du entscheidest dich, diesen Weg zu gehen, Schritt für Schritt. Mit jedem Schritt wirst du ruhiger, entspannter und freier. Die Umgebung um dich herum wird heller und friedlicher. Du fühlst dich leicht, entspannt und voller Zuversicht.

Während du gehst, bemerkst du am Wegrand Dinge, die dich belasten – alte Gedanken, Ängste, Erwartungen. Du darfst sie jetzt loslassen. Stell dir vor, wie du all diese Dinge auf den Boden legst und weitergehst, ohne sie. Du wirst leichter mit jedem Schritt, freier und glücklicher.

Nach einer Weile erreichst du einen wunderschönen Platz.

Vielleicht ist es eine Lichtung im Wald, ein Hügel mit weitem Blick oder ein stiller See. Hier wartet ein gemütlicher Platz auf dich – vielleicht eine Bank, ein Kissen oder einfach ein weiches Graspolster. Setze dich, lehne dich zurück und genieße die Ruhe.

Hier kannst du dich ganz auf dich selbst besinnen. Nimm Kontakt mit deinem Inneren auf, spüre dein Herz, deinen Atem, deine Essenz. Alles, was du jetzt brauchst, ist schon in dir. Alles, wonach du suchst, trägst du bereits in deinem Inneren. Fühle die Wärme und Liebe, die von innen heraus strahlt. Fühle die Ruhe, die tief in dir wohnt.

Vielleicht kommen jetzt Bilder, Gedanken oder Gefühle auf – nimm sie wahr, ohne sie zu bewerten. Sie sind Teil deiner Reise. Lass alles einfach da sein, so wie es ist. Atme tief ein und aus und spüre, wie sich mit jedem Atemzug eine tiefe Verbundenheit zu dir selbst einstellt.

Bleibe für einen Moment bei dir. Genieße diese Verbindung, diese Ruhe. Du bist genau richtig, so wie du bist.

Wenn du bereit bist, trittst du langsam den Rückweg an. Du weißt, dass du diesen Ort jederzeit wieder besuchen kannst, dass die Ruhe und Kraft, die du hier gefunden hast, immer in dir sind. Du gehst mit einem Gefühl der inneren Klarheit und Stärke.

Langsam kehrst du zurück ins Hier und Jetzt. Spüre deinen Körper, nimm die Unterlage unter dir wahr, höre die Geräusche um dich herum. Bewege langsam deine Finger, deine Füße, strecke dich, wenn du möchtest.

Nimm noch einen letzten tiefen Atemzug und öffne sanft deine Augen. Du bist zurück – und doch ein kleines Stück näher bei dir selbst.