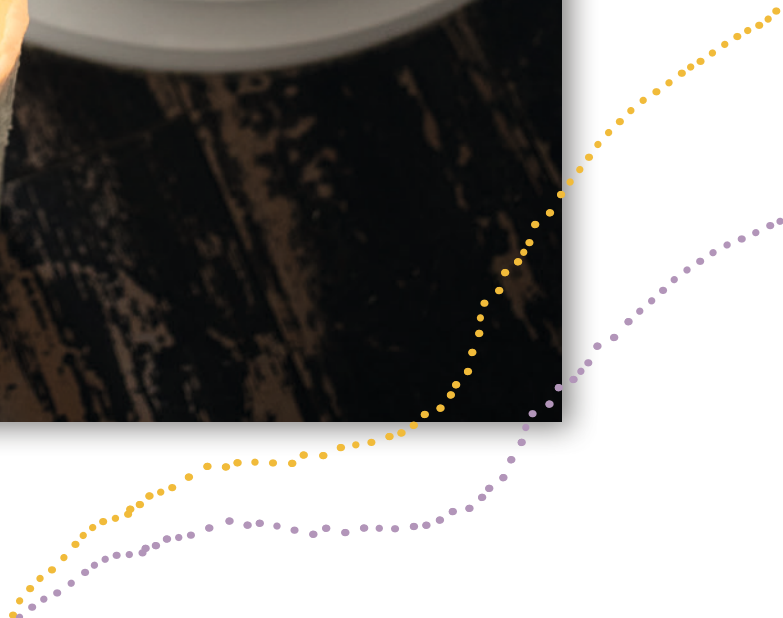


meine
Fantasiereise



Text by Franziska Weiß

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

*Suche dir für deine heutige Reise einen Platz,
an dem zuerst sitzen und anschließend liegen kannst.
Mache es dir also zunächst sitzend gemütlich.
Atme jetzt tief ein und aus. Und noch einmal ein und aus.*

*Wir beginnen mit einer kleinen Übung:
Kreise jetzt einmal deine Schultern.
Zuerst ein paar Mal nach vorne. Und ein paar Mal nach hinten.
Ziehe langsam die Schultern zu den Ohren und lasse sie
ebenso langsam wieder sinken. Ziehe noch einmal die Schultern
zu den Ohren und langsam wieder sinken lassen.*

*Lächle in dich hinein.
Und atme tief ein und aus.
Komme zur Ruhe.
Komme an.*

*Wie schön, dass du dir eine Pause gönnst. Ein kleine Pause inmitten
deines Alltags, die dir Wohlgefühl schenkt und ganz viel Entspannung.*

*Lege dich dazu jetzt bequem hin.
Schließe deine Augen und bade mit dieser Fantasiereise
in einem Meer aus Sternen.*

Du sehnst dich nach Wärme und Fülle und beschließt,
ein Bad zu nehmen. Denn genau für solche Augenblicke hast du
dein Badezimmer mit dieser wunderschönen,
freistehenden *Wanne* mit den Löwen-Füßen ausgestattet.
Du vernimmst einen inneren Freude-Juchzer.

Wie auf samtigen Katzenpfötchen bewegst du dich nun durch
dein Zuhause und suchst dir alle Kerzen, die du finden kannst.

Stelle sie rund um die Badewanne auf und zünde sie an.
Der *Kerzenschein* verbreitet ein angenehm warmes Licht.
Du hast dir selbst eine Atmosphäre geschaffen,
die schon jetzt sehr entspannend auf dich wirkt.

Auf dem kleinen Tischchen neben der Wanne stehen deine
Lautsprecher, die du jetzt mit deinem Handy verbindest,
damit du dir deine *Lieblingsmusik* auf die Ohren legen kannst.





Nun setzt du dich auf den Badewannenrand und lässt dir das *Badewasser* ein.

Während du dem einlaufenden Wasser zusiehst, musst du leicht schmunzeln.

Du veranstaltest gerade ein „Candle-Light-Baden“ for one.

Mit dir und nur für dich.

Die nächste Zeit kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren.

Mit jedem Tropfen, mit dem sich deine Wanne füllt, steigt die *Vorbrennde* auf diese Fülle, in der du gleich baden wirst.

Dann steigst du sacht hinein.

Es ist angenehm warm.

Genau deine Wohlfühltemperatur.



Endlich kannst du dich ganz in diese mütterliche Wärme hineinlegen.

In dieses großzügige, tragende *Wasser*.
Jetzt bist du vollständig mit Wasser bedeckt.

Erst in diesem Moment fällt dir auf,
dass du dich auf eine Pause eigentlich schon den ganzen Tag freust.
Du *atmest* einmal tief durch und entspannst somit mehr und mehr.

Die Wärme des *Wassers* kommt langsam in dir an.
Mit deinen Händen und Armen streichst du sanft über
die Wasseroberfläche.

Mit deinen Händen holst du dir etwas
Wasser aus der Wannenmitte und führst es zu deinem Brustkorb
bis hinauf zu deinem Kinn – wie wenn du dir eine kuschelig
warme *Decke* ganz nach oben ziehen würdest,
bis nur noch dein Kopf herauschaut.



Lege nun deine Arme auf die Wasseroberfläche und
lasse sie vom Wasser tragen.

Du spürst, wie sich dein ganzer Körper
immer mehr *entspannt* und wie du

Loslassen kannst, was du für heute nicht mehr brauchst.

Gib es ruhig an das Wasser ab.

Wenn du später den Stöpsel löst, darf all das einfach mit abfließen.

Langsam nimmst du jetzt auch wieder deine

Lieblingssongs aus dem Lautsprecher wahr –
lass dich auch von ihnen tragen und genieße deine Me-time

in vollen Zügen.

Nachdem du dir ein paar Songs angehört hast,

hast du Lust auf eine *Badekugel*,

die auf dem kleinen Tischchen neben dir liegt.

Eine Hälfte legst du ins Wasser und schaust zu, wie sie sich
nach und nach langsam auflöst.

In der anderen Hälfte sind zu deiner Überraschung
ganz viele kleine *Bade-Sterne* enthalten.
Als krönenden Abschluss streust du sie jetzt
in das Wasser um dich herum.

Du bist voll im Glück.

Du badest im Sternenmeer!

Eingetaucht in goldenes Licht.

Jetzt gerade tust du dir etwas *Gutes*.
Freue dich ... an dir.





Und: Du nimmst dir vor, dir die nächste Zeit öfters etwas Gutes zu tun.

Zum Beispiel ein liebevolles Wort an dich *selbst* zu richten.

Dir selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Dich mit einer Kleinigkeit zu beschenken,
die du schon lange im Auge hast.

Vielleicht möchtest du auch jemanden um Hilfe bitten
oder um einen Rat.

Du musst nicht alles alleine schaffen.

Mit deinen Gedanken kommst du nun wieder zurück
in dein warmes „Sternenmeer“.

Du stellst dir vor, dass du ein schillerndes *Kleid* trägst,
voll mit leuchtenden Sternen. Und dass sich dazu der
abendliche *Himmel* mit seinen unzähligen Sternen
in deiner Badewanne spiegelt.

Du fühlst dich jetzt selbst wie ein *Stern*, der funkelt und glitzert.



close

Langsam erhebst du dich und verlässt deine Wanne.

Nachdem du dich getrocknet hast, betrachtest du deine Hände und Arme:

Ein bisschen Glitzer ist an dir hängen geblieben.

Das fühlt sich so toll an.

Ganz anmutig und bedächtig bewunderst du deine Hände und Arme.

Du leuchtest jetzt tatsächlich gold-glitzernd ... wie ein Stern!

Das zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht. Es steht dir gut! Behalte es gerne für den Rest des Tages.

Ich wünsche dir ganz viele glanzvolle, lichte Momente so wie diesen gerade.

Bis bald, lieber Stern.

Und nicht vergessen: Gönn dir immer wieder etwas Gutes.

Du hast es dir verdient.

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel, S. 4, S. 5 + S. 6 Monstera, Pexels, S. 3 Valeria Boltneva, Pexels,
S. 7 Franziska Weiß, S. 8 Polina Kholodova, Pexels, S. 9 Sunsetone, Pexels

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!