



Fantasiereise meine



Kurze Fantasiereise
für Stress-Situationen

Aus Stress wird
Entspannung



Für DICH geschrieben und gesprochen von Katrin Sommer.



Herzlich willkommen zu deiner *Fantasie*reise.

*Schön, dass du hier bist und Stress in Entspannung
umwandeln willst.*

*Finde einen bequemen Sitz und schließe deine Augen.
Auch wenn du gerade aus einer stressigen Situation kommst,
ist alles gut. Du hast wahrgenommen, dass dein Körper und
dein Geist eine Entspannungspause brauchen.*

Jetzt bist du hier.

Wunderbar!

Spüre in deinen Körper hinein.

*Wo in deinem Körper kannst du den Stress,
die Anspannung wahrnehmen?*

Nimm einfach nur wahr, ohne zu werten. Alles darf sein.

*Aus dieser Körperwahrnehmung heraus, stelle dir jetzt
einen Rennwagen vor.*

*Vielleicht fühlst du dich gerade gehetzt,
so wie ein Rennwagen schnell fährt.*

Ein Rennwagen hat acht Gänge.
Wenn du dich gerade gestresst fühlst, läuft dein Rennwagen in Gang 8.
Die Lösung ist einfach! Schalte einen Gang zurück in Gang 7.
Es ist nur die Geschwindigkeit, die dich stresst.

Jetzt schalte noch einen Gang zurück - Nummer 6.

Spüre, wie das Auto langsamer wird.

Nimm einen tiefen *Atemzug*.
Merkst du schon, wie du ruhiger wirst?

Deine Muskeln entspannen sich.

Dein Atem wird leichter, sorgloser und friedvoller.

Nun schalte in Gang 5. In Gang 4.

Gang 4 von 8: Das heißt, dein Stresslevel hat sich soeben halbiert.

Wunderbar!

Sei *mutig* und schalte noch einen Gang zurück - Gang 3.
Fantastisch! Nun fährt dein Rennwagen sicher in den Kurven.
Entspanne deine Hände am Lenkrad. Entspanne deine Schultern.

Dann schalte zurück in den zweiten Gang.

Jetzt fährst du in der Geschwindigkeit, bei der du gemütlich
zur Seite schauen kannst. Du nimmst die
vorbeifahrende Wiese, die Berge, den Wald allmählich wahr.

Du spürst dich wieder.

Langsam fängst du an, deine Fahrt zu genießen.





Das *Leben* ist keine permanente Überholspur,
sondern es will mit Genuss, Leichtigkeit und den Dingen,
die dich glücklich machen, gefüllt werden.

Wenn du im *Stresslevel* auf Gang 8 fährst,
bist du weit davon entfernt, oder?

Indem du den Gang nach unten auf 2 oder 1 schaltest,
kannst du den vorbeiziehenden Stress besser sehen.

**Welche der Aufgaben, die du dir selbst auferlegst,
musst du wirklich HEUTE erledigen?**

Welche der todo´s muss wirklich so PERFEKT ausgeführt werden,
dass du die 3-fache Zeit investieren musst?

Reicht es *heute* nicht, sie „normal“ zum Abschluss zu bringen?

Kannst du einige deiner Aufgaben an andere delegieren?

Fahre dich frei im ersten Gang und genieße die Tour entlang
der wunderschönen *Natur*. Gelb und weiß schillernde Blumen
recken dir ihre Blütenköpfe von der Wiese entgegen.

Beinahe kannst du ihren zarten Duft riechen.

Das satte Grün der Wiese erstreckt sich bis zum Horizont.

Von hier erhebt sich ein Berg steil und spitz
in den blauen *Himmel*.

Ein Schwarm Kolkraben umrundet die lautlos die Bergspitze.

All das kannst du jetzt wieder wahrnehmen, weil du
entspannt bist und mit dem Herzen siehst.

Mit jedem Meter, den du langsam durch die Natur
fährst, wirst du *ruhiger* und ausgeglichener.

Spüre die Leichtigkeit des Windes auf deiner Haut.

Und sei glücklich.

Denn heute ist ein Tag zum entspannten glücklich sein.





close

*Du wirst sehen, ab jetzt erledigt sich alles wie von allein -
ohne Stress, wunderbar entspannt.*

*Lass die Fahrt sanft ausklingen, halte an und genieße die Ruhe und Stille,
die jede Zelle deines Körpers durchströmt.
Atme tief ein und entspannt aus.*

*Habe ich da gerade ein Lächeln in deinem Gesicht gesehen? Genial!
Genieße deinen Tag!*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel + S. 4 Pressfoto, Freepik, S. 2 Kai Roßmann,
S. 3 Chris Peeters, Pexels & Rawpixel, Freepik, S. 5 Eberhard Grossgasteiger, Pexels, S. 6 Freepik

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