**Phantasiereisen**

**Beispiel Fliegender Teppich:**

* *Du legst dich bequem hin, so dass du dich ganz wohl fühlst. Du sinkst tief auf deine Unterlage herab. Beobachte, welche Körperteile ganz am Boden liegen. Sicher berührt dein Hinterkopf die Matte, spüre das vielleicht freie Stück am Nacken. Beide Schultern liegen sicher tief auf der Unterlage und deine Ellenbogen und Arme fühlst du schwer aufliegen. Auch Teile des Rückens sind am Boden, das Gesäß liegt locker auf und die Beine berühren breit am Ober- und Unterschenkel den Boden. Lass dich nun noch schwerer und tiefer nach unten sinken.*
* *Stell dir jetzt vor, deine Unterlage könnte sich etwas vom Boden abheben und du beginnst zu schweben. Da du es so schön findest zu fliegen, fliegst du hinaus aus diesem Raum auf den Platz davor. Dann geht es noch höher und weiter. Du siehst Häuser, Felder und Straßen unter dir. Vielleicht siehst du auch dein Haus von oben. Du genießt dieses freie Schweben, die Leichtigkeit und den frischen Wind. Du schwebst immer höher und weiter und gelangst schließlich über das Meer mit dem dunkelblauen Wasser und den Schaumkronen.*
* *Siehe dort, dort siehst du eine kleine grüne Insel mit breitem Sandstrand. Du hast Lust, dort ganz sanft zu landen. Unter dir ist schon der Strand und du setzt weich auf. Vielleicht möchtest du jetzt die Insel erkunden oder dich einfach in den warmen Sand legen und die Sonne auf deine Haut scheinen lassen.* (kurze Pause)
* *Du hast nun genug geschaut und steigst wieder auf deinen Zauberteppich. Mach es dir wieder ganz bequem, entspanne dich und schwebe hier zurück in diesen Raum. Spüre dich wieder schwer und gelöst auf deiner Unterlage aufliegen.*
* *Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.*