

## Phantasiereise zur Quelle deiner Willenskraft

### Ziele:

- Sich der positiven Energie der Willenskraft bewusst werden.
- Sich vergegenwärtigen, wodurch die eigene Willenskraft entstanden ist und die Ausprägung des Willens und gefördert wurde.
- Sich bewusst machen, welches die persönlichen Eigenschaften und Stärken sind, die zur Ausbildung der Willenskraft maßgeblich beigetragen haben.

### Entspannungsformel:

Finde eine gute Sitzposition, in der du für die nächsten 15 Minuten entspannt sitzen kannst. Wenn du magst, schließe deine Augen. Rekele dich auf dem Stuhl noch einmal zu recht, überprüfe deine Sitzposition und wenn nötig verändere sie.

Seufze nun ein paar Mal tief. Spüre den Kontakt zum Stuhl und zum Boden und sage dir, dass du hier gut aufgehoben bist.

Wende nun deine innere Aufmerksamkeit deinem Körper zu. Spüre ihn systematisch durch. Beginne bei den Zehen, gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu den Füßen, ... den Waden, ... den Knien, ... den Oberschenkeln, usw. Lasse nichts aus. Wenn du eine Verspannung spürst, spanne die Körperpartie kurz an und lasse wieder los. Beobachte jetzt deinen Atem: das Ein- und das Ausatmen, ... spüre die Bewegung deines Atmens, des Ein- und Ausatmens, ... Lasse jetzt mit jedem Ausatmen ein wenig Spannung aus deinem Körper entweichen. Erlebe wie du mit jedem Ausatmen schwerer und entspannter wirst. Gedanken und Gefühle kommen und gehen, sie ziehen durch dein Bewusstsein, ohne anzuhalten. Gedanken kommen und gehen... Du fühlst dich jetzt ganz entspannt und ruhig.

### Phantasiereise:

Stelle dir vor, du befindest dich auf einer grünen Wiese. Die Blumen blühen. Du kannst sie riechen. Die Sonne strahlt eine angenehme Wärme aus. Du hörst schon von weitem das Rauschen eines Gewässers. Bald entdeckst du einen Bach. Du wirst neugierig, gehst den Bach aufwärts. Nach einiger Zeit erreichst du die Quelle.

Schaue sie dir genau an. Nimm auch die Umgebung wahr. Vielleicht kannst du auch die Öffnung erkennen, aus der das Wasser heraus fließt.

Plötzlich wird dir bewusst, dies ist die Quelle deiner Willenskraft. Das Wasser, das hervorsprudelt, ist die Energie, die deinen Willen speist. Du tauchst deine Hände in das Wasser, spürst, wie es dich erfrischt und belebt.

Du erhebst dich, gehst herum und suchst nach einem Zeichen, einem Symbol oder Gegenstand, den du mitnehmen kannst als Erinnerung an die Quelle deiner Willenskraft. Nun machst du dich auf den Rückweg. Du gehst den Bach entlang zurück, überquerst die Wiese und wirst dir jetzt wieder bewusst, dass du in diesem Raum bist.

Rekele dich auf deinem Stuhl, öffne, wenn du soweit bist, deine Augen, strecke deine Arme, deine Beine und reibe kräftig mit deinen Händen den Nacken und den Schulterbereich.

Hinweise: Die Phantasiereise kann auch im Liegen durchgeführt werden, dann sollte die Entspannungsformel etwas angepasst werden. Die Gegenstände oder Symbole können anschließend gemalt werden oder aus Ton geformt werden (bei der Vorbereitung an entsprechendes Material denken). Unter dem Fokus der benannten Ziele werden die entstandenen Bilder und /oder Symbole im Gruppengespräch besprochen.