

Fantasiereise

Ihr altes Jahr, wie Sie es erlebt haben

Setzen Sie sich entspannt hin, und folgen Sie der *Fantasiereise*. Schließen Sie Ihre Augen: Stellen Sie sich eine Figur vor, der Sie vertrauen. Die Figur hat große Flügel. Nennen wir sie Rosa.

Rosa kommt zu dir auf Besuch und sagt: „Schau, ich habe zwei Flügel, die kannst du anlegen und dann schauen wir gemeinsam von oben auf dein letztes Jahr zurück. Komm, mit großen Flügelschlägen fliegen wir über den großen Himmel zurück durch die Monate des letzten Jahres. Wir fliegen zurück zu den unterschiedlichen Jahreszeiten. Wir beginnen im Herbst, fliegen in den Sommer, den Frühling und landen schließlich im Winter am Jahresanfang des letzten Jahres. Wer warst du im letzten Jahr? Wie hast du dich definiert? Worüber hast du dich ausgedrückt? Was war dir wichtig? Kannst du mir einen Schnappschuss aus diesem Jahr zeigen? Was hast du gesehen im letzten Jahr? Nimm dir ruhig Zeit und schau genau hin! Zeig mir jetzt die Wege, die du gegangen bist. Kannst du sie erkennen? Welche Wege bist du täglich gegangen? Welche Wege sind dir besonders in Erinnerung geblieben? Kannst du mir einen Satz sagen, den du besonders oft gesagt oder gehört hast? Was hat dich dieses Jahr besonders bewegt? So, ich glaube, du hast jetzt genug gesehen. Such dir einen schönen Landeplatz und leg deine Flügel ab. Danke, dass du mit mir diese Reise gemacht hast.“

Sie landen wieder in diesem Raum, auf Ihrem Platz, und öffnen die Augen. Sie können sich recken und strecken und kommen wieder gut im Raum an.