

# Einleitungen für Phantasiereisen

## Variante 1 (für Einsteiger)

Mache es es dir bequem auf deiner Unterlage oder auf deiner Sitzgelegenheit — lege deine Arme bequem ab, deine Beine und Füße sind entspannt und haben eine bequeme Position — dein Rücken und dein Kopf finden ebenfalls eine für dich angenehme Haltung — nun spüre deinen Atem — achte wie dein Brustkorb sich hebt und senkt — ein und aus — Entspannung kommt ganz allein — alle Geräusche um dich herum — fließen an dir vorbei — sie helfen dir, immer mehr zu entspannen — du hörst das Geräusch meiner Stimme — sie entspannt dich tiefer und tiefer — ich zähle nun von 10 hinab auf die 1 — du erlaubst dir, immer mehr loszulassen — du sinkst von 10 auf 9 tiefer und lässt immer mehr los — 9 du spürst wie eine tiefe Ruhe und Gelassenheit dich zur 8 bringt — ein wohliges und entspanntes Gefühl breitet sich mit der 7 aus — tiefere Harmonie füllt dich mit der 6 aus — tiefe Stille berührt dich — die 5 lässt dich weiter tiefer sinken — die 4 hilft dir weiter loszulassen und alles um dich herum wird weicher und sanfter — lass es geschehen mit der 3 und lass es fließen — mit der 2 bist du gelöst und frei — die zwei gibt dir Zeit — Zeit für dich — Zeit für Entspannung — die 1 hilft dir tiefer zu sinken — tiefer in deine Welt der Phantasie — deine Phantasiewelt fließen zu lassen.

## „Der Spieltag“

Stell' Dir vor, es ist der Morgen am Spieltag - Du wachst auf - räkelst Dich in Deinem Bett - Du fühlst Dich vollkommen ausgeruht - Deine Muskulatur ist locker - Deine Glieder sind entspannt - Du atmest tief ein und aus - Du bleibst noch ein bisschen liegen - und überlegst, was Du zum Frühstück essen möchtest - Du schlägst die Bettdecke auf - und setzt Dich auf den Bettrand - Es ist still in Deinem Zimmer oder Deiner Wohnung - Du atmest noch einmal tief ein und aus - Deine Gedanken sind völlig frei - allmählich realisierst Du - heute ist Spieltag - Eine freudige Spannung macht sich in Deinem Körper breit - Diese Spannung strahlt von Deinem Kopf - über die Nervenbahnen - in all Deine Gliedmaßen - Du spürst ein leichtes Kribbeln in den Armen - Fingern - Beinen und Füßen - Du fühlst Dich wohl mit diesem Kribbeln - Es ist immer da - an einem Spieltag - immer - wenn etwas großes ansteht - immer wenn etwas von Dir gefordert wird - Du magst dieses Kribbeln - die Anspannung - Es hilft Dir - Dich auf den Spieltag zu konzentrieren - Du stehst von der Bettkante auf - und schaust aus dem Fenster - Es ist egal - welches Wetter Du siehst - Jedes Wetter ist bestes Fußballwetter - Du hast gute Laune - Nun gehst Du - ausgeschlafen und voller Elan - mit großen Schritten ins Bad.



Du schaust in den Spiegel - und verweilst ein wenig in dieser Position - Du siehst - einen jungen - starken - selbstbewussten Sportler - Du weißt - dass Du am Spieltag wieder 100% geben wirst - und es fällt Dir leicht - denn Du bist vorbereitet - Du bist völlig ausgeruht und entspannt - Du hast im Training alles gegeben - Du weißt, was Du kannst - Du fühlst Dich gut - Eine innige Freude überkommt Dich - Ein Lächeln gleitet über Deine Lippen - die ein oder andere Spielszene - erscheint Dir vor Deinem inneren Auge - Spielszenen, in denen Du geglänzt hast - in denen Du überzeugt hast - oder in denen Du überzeugen möchtest - Du bist ein Kämpfer - stark und selbstbewusst - Du blickst immer nach vorn - Du möchtest das Spiel heute gewinnen - Es ist Spieltag!



Nun putzt Du Dir die Zähne - und erledigst alles im Bad - was Du sonst auch tust - Gibt es etwas, was Du für die Fahrt zum Stadion einpacken musst? - Dann packe es ein - Deine Laune ist gut - Die Freude auf das Spiel ist riesig - Es gibt keine Sorgen - die Du Dir machen musst - Alles ist in bester Ordnung - Du hast noch etwas Zeit - Was gehört für Dich zu einem ausgiebigen

Sportlerfrühstück? – Was muss bei Dir auf dem Tisch stehen? - Mache Dir ein Getränk – was Du am liebsten magst – Vielleicht Tee oder Kaffee – Magst Du Pancakes? – Dann mache Dir welche – Auf dem Tisch steht ein kleines Schälchen mit Obst – Es gibt Weintrauben – Ananas – Mango – Banane – Birne – Pfirsich und Blaubeeren – Wenn Du magst – isst Du einen Quark dazu - Vollkornbrot steht in einem Brotkorb auf dem Tisch – Avocado und Hüttenkäse stehen bereit – Was gehört für Dich noch zu einem gelungenen Frühstück? – Bereite es Dir zu – Du weißt wie wichtig das Frühstück am Spieltag ist – Daher nimmst Du Dir Zeit dafür – Du isst gemütlich – hörst Musik – Nichts kann Dich ablenken – von den Gedanken – heute alles zu geben – auf dem Platz – bei dem Spiel – was Du so liebst – Du schaust auf die Uhr – Es wird Zeit Dich auf zu machen – auf zum Treffpunkt – dem Treffpunkt am Spieltag – Langsam packst Du alles zusammen – alles, was Du für den Spieltag brauchst – packst Du ein – Denk' an einen Snack vor und nach dem Spiel – Du weißt – Du wirst länger unterwegs sein – und Du bist vorbereitet – Du setzt Dich ins Auto – und fährst los.



Du kennst den heutigen Gegner – Du weißt in welchem System sie spielen – Du weißt um die Tabellensituation – Du bist vorbereitet – Das gibt Dir ein entspanntes und wohliges Gefühl – Das leichte Kribbeln in den Gliedern ist noch da – Du hörst Deine Lieblingsmusik – die Dich einstimmt auf das Spiel – Du freust Dich auf Deine Kameraden – Du lächelst – wenn Du an sie denkst – Du fühlst Dich wohl im Team – Du weißt – jeder einzelne im Team – ist wichtig – auf jedes einzelne Teammitglied – kommt es an – Deshalb liebst Du diesen Sport – Du liebst das Team - Die Fahrt neigt sich dem Ende – Der Treffpunkt ist in Sichtweite.



Fühle die Entspannung und die wohlige Wärme — kannst du deinen Atem hören? Das ein und aus — ein und aus — der Atem fließt durch deinen ganzen Körper — jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt — ein und aus — ein und aus — spüre das Heben deines Brustkorbes — das Absenken deines Brustkorbes — ein und aus — völlig entspannt — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem — ein und aus — das Heben und Senken deines Brustkorbes — ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Spieltagswelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gibt etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.