

Anleitung Phantasiereise – Der magische Wald

Ziel der Übung

Diese Phantasiereise dient der **tiefen Entspannung**, inneren Beruhigung und dem Aufbau eines sicheren inneren Ortes.

Sie unterstützt Stressabbau, emotionale Regulation und das Erleben von Ruhe und Geborgenheit.

Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort.
 - Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
 - Schließen Sie die Augen, wenn es sich stimmig anfühlt.
 - Nehmen Sie sich etwa **10–15 Minuten** Zeit.
-

Anleitung (ruhig, mit Pausen sprechen oder innerlich lesen)

Ankommen

Machen Sie es sich bequem.

Atmen Sie tief ein ... und langsam wieder aus.

Noch einmal tief ein ... und aus.

Spüren Sie, wie mit jedem Atemzug Ruhe in Ihren Körper fließt.

Ihr Atem wird ruhig und gleichmäßig.

Der Pfad

Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen am Anfang eines kleinen, geheimen Pfades.

Die Sonne scheint warm auf Ihre Haut.

Sie hören das leise Zwitschern der Vögel.

Vor Ihnen liegt ein Wald – friedlich, einladend, fast magisch.

Langsam beginnen Sie, diesen Pfad entlangzugehen.

Mit jedem Schritt werden die Gedanken des Alltags leiser.

Sie gehen ruhig, aufmerksam, ganz in Ihrem Tempo.

Der Boden unter Ihren Füßen ist weich, mit Moos bedeckt.

Die Luft riecht nach Erde und frischem Grün.

Der Bach

Ein sanfter Wind rauscht durch die Baumkronen.
In der Ferne hören Sie das Plätschern von Wasser.

Sie folgen diesem Klang.
Nach einigen Schritten entdecken Sie einen klaren Bach, der sich durch den Wald schlängelt.

Sie knien sich hin und berühren das kühle Wasser.
Es fühlt sich erfrischend und belebend an.
Vielleicht nehmen Sie einen Schluck und spüren, wie neue Kraft durch Ihren Körper fließt.

Die Lichtung und der Baum

Der Weg führt Sie weiter, bis sich der Wald öffnet.
Sie erreichen eine kleine Lichtung.

In ihrer Mitte steht ein alter, kräftiger Baum.
Er wirkt ruhig, stabil und voller Kraft.

Sie setzen sich an seinen Fuß und lehnen sich an den Stamm.
Der Baum fühlt sich warm an.
Er gibt Halt, Schutz und Sicherheit.

Hier dürfen Sie einfach sein.
Nichts müssen.
Nichts leisten.

Ruhe und Loslassen

Atmen Sie tief ein ... und langsam aus.
Mit jedem Atemzug breitet sich Ruhe in Ihnen aus.

Vielleicht haben Sie einen Wunsch oder eine Frage.
Der Baum hört zu – still, geduldig, ohne zu urteilen.

Lassen Sie alles los, was Sie jetzt nicht mehr brauchen.

Bleiben Sie einen Moment in dieser Stille.

Rückkehr

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich langsam von diesem Ort.
Sie wissen: Sie können jederzeit hierher zurückkehren.

Atmen Sie nun etwas tiefer ein.
Bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen.
Spüren Sie den Untergrund unter Ihrem Körper.

Und wenn es so weit ist, öffnen Sie die Augen.

Abschluss

Willkommen zurück.
Nehmen Sie die Ruhe und Kraft dieses Ortes mit in Ihren Alltag.

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · www.insight-coaching.org ·

Alle Rechte vorbehalten.