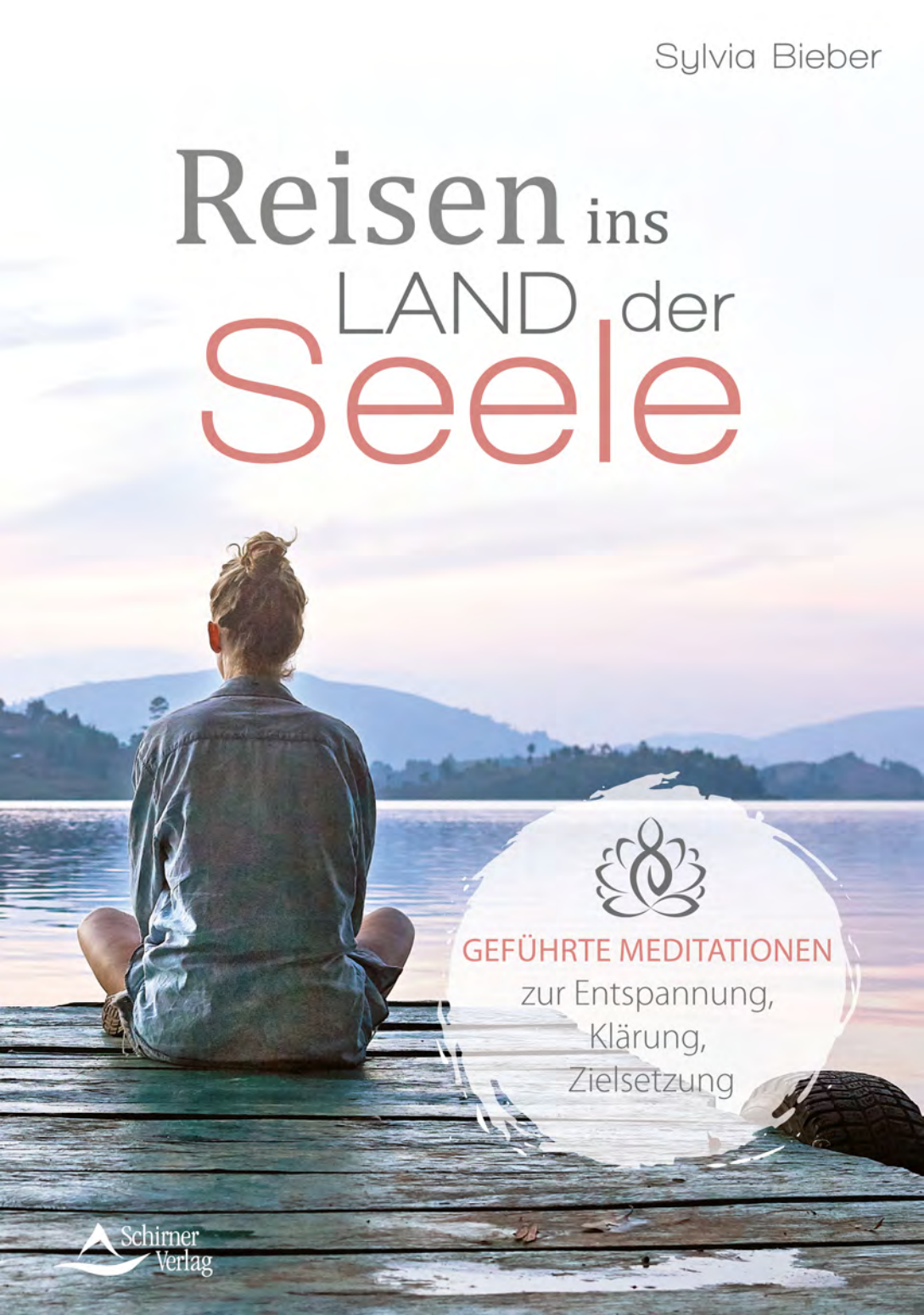
Sylvia Bieber

Reisen ins LAND der Seele



GEFÜHRTE MEDITATIONEN
zur Entspannung,
Klärung,
Zielsetzung

Schirner Verlag

Sylvia Bieber

Reisen ins LAND der Seele

GEFÜHRTE MEDITATIONEN
zur Entspannung,
Klärung,
Zielsetzung

Schirner Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1407-4

Sylvia Bieber:
Reisen ins Land der Seele
Geführte Meditationen zur Entspannung, Klärung, Zielsetzung
© 2010, 2019 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von
1132921691 (© GRJ Photo);
146318045 (© redstone);
406178962 (© Olga_C),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Elke Truckses, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

7., überarbeitete Auflage August 2019

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort und Dank 5
Was sind Fantasiereisen? 8
Welche Wirkungen haben Fantasiereisen? 11
Das Arbeiten mit Vorstellungsbildern 13
Die Vorstellungskraft nutzen 16
Vorstellungsübungen lohnen sich 19
Die Wahl der Anrede 22
Wie setzt sich eine Fantasiereise zusammen? 24
Die praktische Umsetzung von Fantasiereisen 30
Die Nachbereitung von Fantasiereisen 37
Besonderheiten, die während oder nach einer Fantasiereise auftreten können 40

Fantasiereisen 43

Finde deinen sicheren Platz 44
Die Wiese 48
Die Quelle 53
Die Ballonfahrt 56
Der See im Obsthain 60
Reise durch den Alltag 64

Reise durch den Körper 67
Mein Leben in Balance 71
Reise zur eigenen Kraft 74
Einzigartigkeit 81
Die Rose 86
Der ferne Planet 90
Freude finden 97
Die vergessene Welt 101
Der Blick hinter die Maske 108
Das Gipfelkreuz 113
Der Baum, der ich bin 118
Sprenge deine Fesseln 125
Reise in deine Zukunft 131
Das Lied des Meeres 138
Heilung des Inneren Kindes 142
Rückblick ins Jahr 20?? 148
Meine Raucherkarriere 155
Handschmeichlerreise 160
Wüstenreise – Befreiung aus den Suchtstrukturen 163
Schlank mit allen Sinnen 170
Körper, wechsle dich 175

Über die Autorin 180
Bildnachweis 183

Was sind Fantasiereisen?

Durch meine Intuition erhalte ich
Zugang zu allen Schöpfungsideen.

Sicherlich sind auch Sie schon einmal »Auf den Flügeln der Fantasie« gereist, sei es in Tagträumen oder beim Lesen eines spannenden Buches. Fantasiereisen verweisen einerseits auf unsere Fantasie, die Imagination oder Vorstellungskraft, andererseits auf eine Reise, also einen Weg dorthin und wieder zurück. Der Begriff »Fantasiereise« wird aber in unserer Alltagssprache kaum gebraucht. Vielleicht sind Ihnen Fantasiereisen aus Veranstaltungen zur Persönlichkeitsentwicklung bekannt, etwa aus Entspannungs-, Meditations- oder Selbstfindungskursen.

Während einer Fantasiereise wenden wir unsere Aufmerksamkeit von der äußeren Welt ab nach innen und kommen dabei in Kontakt mit unseren Vorstellungen, Gefühlen und mit unserem Unterbewusstsein. Wir unternehmen diese Reise mithilfe unserer Vorstellungskraft, die durch verbale Stimulation, Musik oder Geräusche angeregt und intensiviert werden kann. Bilder, Empfindungen und Töne, die während der Reise auftauchen, eröffnen uns neue Sichtweisen und lassen uns Perspektiven und Möglichkeiten für das Handeln in der äußeren Welt erkennen.

Unsere Fantasie ist oft der Schlüssel zur Lösung unserer Probleme. Sie lässt uns kreative und schöpferische Wege beschreiten, die wir in der äußeren Realität gar nicht wahrnehmen würden. Im Außen sind wir häufig blind für die einfachsten Lösungen. Die Fantasie ist die treibende Kraft, wenn wir unsere innere Realität positiv beeinflussen wollen. Denn, was wir denken und auch, wie wir denken, beeinflusst unsere Wahrnehmung. Unser Denken hat auch Einfluss auf die Erfahrungen, die wir machen – es bestimmt, welche Bedeutung wir diesen Erfahrungen beimessen. Diese Einschätzungen wiederum beeinflussen unsere Haltung und unsere Handlungen. Somit wird ein Kreislauf in Gang gesetzt, der von innen nach außen wirkt und uns enorm beflügeln kann.

Aus diesem Grund können wir Fantasiereisen dazu nutzen, um unser Potenzial, unsere Kräfte zu aktivieren, innere Programme zu starten oder zu verändern. Mit unserer Fantasie schaffen wir Realitäten in unserem Inneren. Wir sind die Erzeuger unserer Ideen, Gedanken und Überzeugungen. Wir bestimmen selbst, ob wir uns mit negativen Bildern, Tönen und Empfindungen umgeben oder ob wir positive, uns unterstützende Ideen, Gedanken und Gefühle kreieren.

In unserer Fantasie ist alles möglich. Wir können erfinden und erschaffen, was immer wir uns wünschen. Wir können in fremden Welten spazieren gehen, anderen Wesen begegnen, Lösungen finden, Freude, Liebe und Ekstase erleben, uns neue Verhaltensweisen aneignen, unsere Identität verändern und neue Werte und Überzeugungen entwickeln. Wir können einfach so tun, als ob, und damit Schranken niederreißen und neue Möglichkeiten schaffen. In unserer Vorstellung üben wir für die später folgende konkrete Umsetzung. Auf diese Weise entstehen im Gehirn neue Vernetzungen, neuronale Landkarten, die sich durch Erfahrungen, Erkenntnisse und Musterwiederholungen stetig verändern.

Welche Wirkungen haben Fantasiereisen?

Ich kann loslassen und entspannen
und schöpfe dadurch neue Kraft.

› Fantasiereisen sind Geschenke, mit deren Hilfe wir die Fesseln von unserem Geist lösen und uns **von einschränkenden Mustern befreien** können.

› Da in der Fantasie alles möglich ist, können wir in ihr für den Ernstfall üben. All das, was uns ängstigt, können wir **vorab durchspielen,** damit wir in den konkreten Situationen gewappnet sind.

› Wir können die Quelle unserer **Kreativität** anzapfen, uns Dinge eingestehen, an die wir in der Realität nicht denken würden, Unmögliches möglich machen.

› Wir können unseren Körper anregen, sich **schneller zu regenerieren.**

› Die Fantasie hebt die Zeit auf. Fantasiereisen können dafür eingesetzt werden, unsere **Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft positiv zu verändern.**

› Persönliches **Wachstum, Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentfaltung** sind mit Fantasiereisen möglich.

› Wir können schneller und leichter **lernen,** sowie Lernblockaden überwinden.

› Fantasiereisen können uns auch einfach »nur« in die **Entspannung** führen, damit wir regenerieren und unsere Akkus wieder aufladen.

› Wir können **unerwünschte Verhaltensweisen** in zwischenmenschlichen Beziehungen **verändern.**

› Und wir können die **Selbstliebe** aktivieren.

Das Arbeiten mit Vorstellungsbildern

Ich gebe meinem Geist die Stille und Ruhe,
derer er bedarf, und nutze fantasievoll
seine wunderbaren Gaben.

Fantasie ist die Fähigkeit, neue Vorstellungsbilder zu erschaffen. Eine Fantasiereise ist demnach eine Reise in die Welt unserer Vorstellungen – im Gegensatz zu den Wahrnehmungen der Außenwelt. Vorstellungsbilder werden in der Regel absichtvoll herbeigerufen und als etwas Subjektives, Eingebildetes erlebt. Sehr häufig wird in diesem Zusammenhang auch der Begriff »Imagination« verwendet (imagio = Bildnis, Abbild, Vorstellung). Imagination bedeutet Einbildungskraft, die Fähigkeit, sich abwesende Gegenstände, Personen und Situationen u. a. in Form von Vorstellungen zu vergegenwärtigen.

BEISPIEL:
Eine Freundin beschrieb einen Sonnenaufgang, den sie in ihrem Urlaub erlebt hatte: Es war wunderschön, am Morgen das Meeresrauschen zu hören, die frische Meeresluft einzuatmen, den Rhythmus der Wellen im eigenen Körper zu spüren, einen Hauch von Freiheit zu fühlen und dabei einen wunderschönen Sonnenaufgang zu erleben …

Während sie ihre Erlebnisse schilderte, hatte ich sofort Bilder aus meinem eigenen Urlaub im Kopf, bei dem ich Ähnliches erlebt hatte.

Unsere Vorstellungen haben eine messbare Wirkung auf unseren Körper, weswegen immer mehr Ärzte und Therapeuten nicht nur zunehmend auf die Wahl ihrer Worte achten, sondern auch gezielt Fantasiereisen und -übungen zur begleitenden Therapie empfehlen. Darüber hinaus wird in der Psychotherapie heutzutage die Arbeit mit Vorstellungsbildern in den unterschiedlichsten Richtungen angewendet, etwa im »Katathymen Bilderleben«, im »Releasing« oder bei der »Prozessorientierten Innenweltarbeit (= POIA)«.

Über den Bereich von Therapie und Selbsterfahrung hinaus wurden Vorstellungsübungen erfolgreich im Sport erprobt, ebenso in der Wirtschaft, Berufsausbildung und in der Physiotherapie. Man spricht hier meist von mentalem Training, bei dem man sich einen erwünschten idealen Zustand mit allen Sinnen vorstellt (imaginiert).

So visualisieren etwa Sportler einen optimalen Bewegungsablauf, was nachweislich einen positiven Effekt auf ihre tatsächliche Leistung hat.

BEISPIELE:

Immer wieder hört man von Weltklassesportlern, die ihre eigenen Rekorde brechen, obwohl sie verletzungsbedingt nicht üben konnten. Stattdessen haben sie täglich vor ihrem inneren Auge trainiert. Auch einer meiner Klienten, der am Fürther Triathlon teilnehmen wollte, trainierte neben dem Laufen, Schwimmen und Fahrradfahren immer wieder mental. Durch seine präzisen Visualisierungstechniken war es ihm erstmals möglich, den Triathlon in deutlich unter zehn Stunden zu absolvieren.

Selbst Piloten trainieren bestimmte Bewegungsabläufe (z. B. bei Landemanövern) in ihrer Vorstellung, ehe sie diese in der Praxis erproben.

In der Medizin sind heute auch »Heilmeditationen«, wie sie etwa Krebskranke zur Stärkung ihrer Abwehrkräfte und zum Aufbau des Immunsystems machen, anerkannte Anwendungsmöglichkeiten positiver Vorstellungsbilder. Dabei werden Heilungsressourcen wie Frieden, Zuversicht, Freude, Hoffnung etc. erschlossen.

Die Vorstellungskraft nutzen

Mir ist bewusst, dass ich alle Antworten auf meine Fragen in mir trage.

Wir alle entwickeln permanent innere Bilder. Diese bleiben oft unbewusst, obwohl sie unser Denken und Handeln im Alltag steuern. Ich spreche hier von unwillkürlichen Vorstellungen, die an unser Denken geknüpft sind.

Wir können aber auch willentlich Vorstellungen entwickeln. Überlegen Sie doch einmal, wie viele Schubladen Ihre Küche hat? Um diese Frage beantworten zu können, werden Sie vermutlich eine Erinnerungsvorstellung abrufen – meist ist das ein Bild –, um in Ihrer Vorstellung die Schubladen konkret zählen zu können.
Der Begriff »Vorstellungskraft« bezieht sich tatsächlich auf eine physische Kraft, die ganz konkrete physiologische Auswirkungen hat. Der Physiologe William Carpenter (1813–1880) stellte im Jahre 1852 fest, dass die intensive Vorstellung einer Bewegung die Tendenz zu ihrer Ausführung hervorruft. Dies nennt man heute den »Carpenter-Effekt«. Allein schon die Vorstellung einer Bewegung führt zu einer verstärkten Durchblutung und zu einer schwachen Kontraktion der beteiligten Muskeln. Es ist unmöglich, sich eine Bewegung intensiv vorzustellen und gleichzeitig den an der Ausführung beteiligten Körperteil völlig entspannt zu lassen.

Auch Edmund Jacobsen, der Begründer der Progressiven Muskelentspannung, hat Ende der 1920er-Jahre bewiesen, dass der intensive Gedanke an eine bestimmte Körperbewegung die entsprechenden Nervenzellen aktiviert. Bilder, die Entspannung darstellen, führen folglich zu einer Entspannung der Muskeln. Die Vorstellung, ein Gewicht zu heben, bewirkt hingegen Muskelanspannung.

BEISPIEL:

Eine bekannte amerikanische Universität berichtete, dass Probanden, die sich hochkonzentriert die Anspannung ihres Armmuskels vorstellten, nach nur zwei Wochen einen enormen Muskelzuwachs verzeichnen konnten, der auch Monate später noch anhielt. Das Gleiche konnte ich bei einem 38-jährigen Klienten feststellen. Sein Bein war wochenlang eingegipst, was eigentlich einen Muskelabbau zur Folge hätte haben müssen. Doch Dank des regelmäßigen mentalen Trainings in Form von vorgestellten Kniebeugen und gedanklichem Training am Wadenheber war, als man den Gips abnahm, kein Unterschied zum gesunden Bein feststellbar.

Fantasiereisen

Finde deinen sicheren Platz

Ich schenke meinem Körper
liebevolle Aufmerksamkeit.

Ziel der Reise:	den Körper bewusst wahrnehmen / alles loslassen, was belastet / anschließend den sicheren Platz finden und etablieren Für alle weiteren Reisen steht dann dieser Ort immer zur Verfügung.
Dauer der Reise:	ca. 20 Minuten
Symbolik:	sicherer Ort = Schutz
Musikbegleitung:	»Frühlingsmorgen« von Arnd Stein
Nachbereitung:	die Reise besprechen und den sicheren Ort malen

Mache es dir ganz bequem auf deiner Unterlage – die Arme dürfen locker neben dem Körper liegen oder sanft auf dem Bauch – auch deine Beine liegen einfach nebeneinander – während du auf deinen Atem achten kannst, um zu spüren, wie er **kommt** und **geht** – und mit jedem Ausatmen darfst du dir erlauben, das auszuatmen, was du gerade nicht brauchst – und mit jedem Einatmen dürfen **Ruhe** und **Entspannung** einziehen – indem du fühlst, wie dein Atem langsam seinen eigenen Rhythmus findet –

womöglich ziehen deine Gedanken wie weiße Wölkchen am Himmel vorbei – dadurch, dass du deine Aufmerksamkeit nun in deine Beine verlagerst – und indem du mit deiner Aufmerksamkeit in deine Beine gehst, spürst, wie diese hier auf der Unterlage liegen – kannst du **loslassen**, was du abgeben möchtest – weil du weiter nach oben spürst, in dein Becken – wahrnimmst, wie es sich anfühlt – wie diese Entspannung, dieses **Loslassen,** dieses **Gelöstsein** weitergeht – ganz von allein – während deine Aufmerksamkeit höher steigt, in deinen Bauch, in deinen Brustkorb – und indem du diese Gefühle wahrnimmst, kannst du auch hier spüren, was du abgeben möchtest – dadurch, dass du weiter hineinspürst in deinen Rücken – um wahrzunehmen, wo er die Unterlage berührt – und während du das spürst, kannst du schon **loslassen** und **entspannen** – vielleicht sogar schon erleben, wie dein Körper **weicher** wird – **weiter** – **warm** und **weit** vielleicht – und dann weiter hineinspüren in deine Arme – wie sie die Unterlage berühren – während du weiter abgibst, an die Unterlage abgibst, was du dieser anvertrauen möchtest – kannst du erleben, wie deine Aufmerksamkeit in deine Schultern geht – indem du weiter hineinspürst, wie sie **weicher** und **lockerer** werden – und du diesen Zustand genießen kannst – bis dies ganz von allein weitergeht, kannst du deinen Kopf wahrnehmen – und wo dein Kopf das Kissen berührt – und was du auch hier abgeben kannst – **loslassen** kannst – während du weiter hineinspürst in dein Gesicht – deine Stirn **weicher** wird – deine Augenbrauen **leicht** werden – die Muskeln um deine Augen **loslassen** können – die ganze Wangenmuskulatur ganz **weit** und **weich** – und dein Kinn, wie es sich entspannen kann – all das kann dein Körper ganz allein für dich tun, während du hier liegst und deine Gedanken kommen und gehen können – wie eine Welle – und du mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr **loslässt** – ein kleines bisschen **tiefer** sinkst – dich der Unterlage anvertraust – so wie jede Nacht – kann dein Geist hellwach sein und nach innen gehen, in die Welt deiner Bilder und Gefühle –

sodass du dich an einen Ort begeben kannst, an dem du dich wohl und sicher fühlst – und es ist nicht wichtig, zu wissen, auf welche Art und Weise du diesen Ort findest – und wie genau du dorthin gelangst – es ist auch nicht notwendig, zu verstehen, wie all dies geschehen kann – dein Unterbewusstsein wird einfach dafür sorgen, dass du deinen Platz der Sicherheit findest – das kann ein Ort in der Natur sein, in den Bergen vielleicht, oder am Meer – – vielleicht auf einer Wiese oder im Wald – – es kann auch ein Ort in dir selbst sein – – oder ein Platz, den du vorher noch nie gesehen hast – – einfach ein sicherer Ort – der dir Schutz und Kraft bietet – wer weiß schon genau, was sich deinen Augen hier alles bietet – sodass du wahrnehmen kannst, was dich umgibt – schau genau hin – lasse deinen Blick einfach umherschweifen – sodass du jede Nuance, jede Besonderheit wahrnehmen kannst – und was immer du auch siehst, es kann dazu beitragen, das Gefühl der Sicherheit zu verstärken – sodass es dir möglich wird, noch mehr zu erblicken, und dir hilft, diesen Platz als sicheren Ort zu erkennen – wärst du sehr erstaunt, wenn es hier auch ganz besondere Düfte gäbe? – Düfte, die dich fühlen lassen, dass dieser Ort wirklich dein sicherer Platz ist – und noch während du schnupperst, kannst du möglicherweise die typischen Geräusche um dich herum wahrnehmen – Geräusche, die du nur von diesem Ort hier kennst – und die bewirken, dass Gefühle von Aufgehobensein und Geborgenheit entstehen – und du spüren kannst, wie diese Empfindungen mehr werden – sich einfach ausbreiten – auch ohne dass du irgendetwas dazu beiträgst – Gefühle, die sich fast nicht beschreiben lassen und dazu führen, dass du dich niederlässt, hier an diesem sicheren Ort – dich niederlässt, um alles um dich herum noch mehr auf dich wirken zu lassen – und diese Empfindungen aufzusaugen, mit jeder Faser deines Seins – denn hier steht dir alles zur Verfügung, was du brauchst, um auf den Schwingen der Fantasie zu reisen – manche Menschen haben hier Schutzengel – Erzengel Michael vielleicht oder auch Gabriel – andere haben eine Verbin-

dung zu ihrem Höheren Selbst – und für wieder andere stehen unsichtbare Helfer bereit, um mit ihnen zu gehen und sie zu lenken, zu leiten und zu schützen – es ist völlig in Ordnung, wenn du mit diesem sicheren Gefühl in deine Bilder und Emotionen eintauchst, bis meine Stimme dich wieder erreicht – – –

und langsam wird es Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen – die Bilder verblassen, lösen sich einfach auf – und du darfst dich in dem Bewusstsein verabschieden, dass du immer wieder an deinen sicheren Ort zurückkommen kannst, wann immer du willst – gestärkt und ausgeruht ist es dir wieder möglich, kräftiger ein- und auszuatmen – sodass du langsam deinen Körper wieder wahrnehmen kannst – die Füße, und wie die Fersen die Unterlage eindrücken – die Beine und das Becken, wie sie hier so liegen – und auch den Rücken, die Arme und die Hände – die sich jetzt vielleicht schon etwas bewegen wollen – und dies auch tun, während sich deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtet – und du noch einmal kräftig ein- und ausatmest – und dabei wacher und frischer wirst – und die Bewegungen deiner Hände weiter fortsetzt in deine Arme und nun auch in deine Beine – und du dich nun dehnst und streckst und mit deiner Aufmerksamkeit hierher in diesen Raum zurückkommst – die Geräusche um dich herum wieder anders wahrnimmst – und dann einfach deine Augen öffnest –

Das Gipfelkreuz

Mit dem Feuer der Begeisterung fällt es mir leicht, meine Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Ziel der Reise:	Hindernisse und Blockaden überwinden, um ein Ziel zu erreichen
Dauer der Reise:	ca. 20 Minuten
Symbolik:	Berge = Herausforderungen Wege = verschiedene Möglichkeiten, die Herausforderungen anzugehen Gondel = leichter Weg zum Gipfel Blumen = Ausdruck von Gefühlen Gipfelkreuz = Erreichen des Ziels
Musikbegleitung:	»Frühlingsmorgen« von Arnd Stein
Nachbereitung:	Lassen Sie Ihre Klientin eine Satzvervollständigung machen. Der Satz beginnt mit »Wenn ich mein Ziel erreiche, dann …« Die Klientin soll den Halbsatz immer wiederholen und aus dem Bauch heraus beenden. Dadurch können unbewusste Blockaden, aber auch Unterstützendes ans Licht kommen.

Mache es dir ganz bequem – und rücke dich so zurecht, dass es angenehm ist, wie du liegst – beobachte, ob du noch irgendetwas verändern möchtest – ob es wirklich bequem ist – wenn alles stimmt und du dich wirklich wohlfühlst, so, wie du hier liegst – gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deine Füße – spüre, wie deine Fersen die Unterlage berühren – und spanne beim nächsten Einatmen deine Füße an – ziehe die Zehen zu dir heran – fest anziehen – lasse beim Ausatmen einfach **los** – und gleich noch einmal – beim Einatmen anziehen – beim Ausatmen **loslassen** – und nun in deinem eigenen Atemrhythmus – beim Einatmen die Beine leicht anheben – und gleichzeitig anspannen – ganz fest anspannen – und beim Ausatmen wieder **lösen** – und einatmen und dein Becken anspannen – und ausatmen und gleichzeitig **loslassen** – noch einmal anspannen – und entspannen – nun deinen Bauch anspannen – und mit dem nächsten Ausatmen entspannen – in deinem Rhythmus, auf deine Art – und deine gesamte Rückenmuskulatur beim Einatmen anspannen – und beim Ausatmen loslassen, einfach **loslassen** – nun die Fäuste ballen und anspannen – dabei tief einatmen – und ausatmen und entspannen – die Arme leicht anheben, mit dem Einatmen anspannen – und mit dem Ausatmen **lösen** – spanne nun die Schultern und den Nacken an – und beim Ausatmen wieder **loslassen** – mit dem nächsten Einatmen spanne deinen gesamten Körper an, ganz fest anspannen – und ganz bewusst **lösen** – nimm wahr, wie dein Körper einfach entspannt – einfach **loslässt** – fast von allein – so, wie er jede Nacht einfach locker lässt – und bemerke dabei, dass dein Geist hellwach bleiben kann, während dein Körper schläft –

so kannst du nach innen gehen, in die Welt deiner Bilder und Gefühle – wo du einen Platz hast, an dem du dich sicher und geborgen fühlst – der jetzt einfach vor deinem geistigen Auge auftaucht – und den du dir ganz genau anschaust – auch kannst du hören, was es an diesem Ort zu hören gibt – vielleicht kannst du sogar einen ganz spe-

ziellen Geruch wahrnehmen – mit diesem besonderen Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit – das du mitnehmen kannst auf deine weitere Reise –

die dich in die Berge führt – die du jetzt gerne besteigen möchtest – du selbst kannst entscheiden, welchen Weg du gehen magst – einen langen, flachen vielleicht – oder einen kurzen, steilen – vielleicht möchtest du sogar eine Seilbahn benutzen, die vom Fuße des Berges bis zum Gipfel hochfährt – auf dem im Schein der Morgensonne, hoch über den letzten Baumwipfeln, das Gipfelkreuz aufragt – auf deine ganz eigene Art und Weise machst du dich bereit, einen der Berge zu besteigen – bevor du losgehst, schaust du noch einmal in deinen Rucksack – denn du weißt, wenn man ein Ziel erreichen will, ist die Planung sehr wichtig – und siehe da, dein Rucksack ist gefüllt mit allem, was du eventuell brauchen könntest – neben einer schmackhaften Vesper und deinem bevorzugten Getränk stecken Mut und Zuversicht, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen darin – aber auch Dankbarkeit, Demut, Respekt und Toleranz – du hast auch an Freude, Leichtigkeit und Lachen gedacht – selbst Kreativität, Spontanität und Risikobereitschaft sind darin verstaut – Wünsche, Glauben und Vorstellungen packst du noch zusätzlich ein – bevor du, zufrieden mit deiner Ausrüstung, losmarschierst – ein lauer Wind begleitet dich und lässt die Blätter in den Bäumen rauschen – während die Sonne warm auf deine Haut scheint – und du zufrieden den Duft der Tannen einatmest – die Zeit vergeht – längst hast du deinen Weg gewählt – und gehst ihn, wie du es für richtig hältst – von Zeit zu Zeit nimmst du aus deinem Rucksack, was nötig ist, um dein Ziel zu erreichen – hin und wieder legst du Pausen ein, erfreust dich an der Schönheit der Umgebung – denn die Flora und die Fauna in den Bergen sind eine ganz andere, als du sie aus den Tälern kennst – und so finden deine Augen immer wieder Gelegenheit, Neues zu entdecken und zu ergründen – deshalb wird der Aufstieg

für dich auch zu einem Quell der Entdeckerfreude und Spannung – sodass der Weg fast lohnender erscheint als das Ziel – das immer näher rückt – immer größer wird – und deine Vorfreude wachsen lässt – bald hast du es geschafft – der blaue Himmel erstreckt sich bis zum Horizont – nur vereinzelt sind aus der Tiefe des Tals die Geräusche von fahrenden Autos zu hören – die Luft schmeckt frisch und klar – das Ziel vor Augen gehst du die letzten Schritte etwas schneller – trotzdem erspähen deine Augen die bunten Blumen am Wegesrand – die sich sanft im Wind bewegen – während du freudig deinen Herzschlag spürst – und voller Stolz, dein Ziel erreicht zu haben, nimmst du deinen Rucksack am Gipfelkreuz vom Rücken – lehnst ihn an das Kreuz – und bewunderst die atemberaubende Aussicht, die sich deinen Augen bietet – ja, es hat sich gelohnt, all die Anstrengungen auf dich genommen zu haben – das Ziel entschädigt dich für alle Mühen oder Zweifel, die du auf dem Weg hierher gehabt hast – du hast es geschafft – du hast dein Ziel erreicht – mit

diesem Wissen kannst du die grandiose Aussicht genießen – und die reine Gebirgsluft tief einatmen – sie ermöglicht es dir, deinen Brustkorb zu weiten und zu dehnen – und ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit zu verspüren – auch wenn der Aufstieg in diese luftigen Höhen nicht immer leicht war, entlohnen dich die Szenerie und die Empfindungen, die du nun erleben darfst – Befriedigung und auch Stolz auf deine Leistung stellen sich ein – denn nicht immer wird das Gipfelkreuz erreicht – so mancher gibt vorher auf – du aber hast dir bewiesen, dass es zu schaffen ist – und die berechtigte Freude darüber lässt deine Brust anschwellen – genieße all diese Eindrücke und Gefühle – – –

bevor du wieder an deinen sicheren Platz zurückkommst – an deinen Ort der Sicherheit – wo die Bilder langsam verblassen und in den Hintergrund verschwinden – gestärkt und ausgeruht, verspürst du vielleicht schon jetzt, wie sich einzelne Körperteile bewegen möchten – die Hände vielleicht oder die Füße – und wenn du magst, kannst du deine Bewegungen unterstützen, indem du, zuerst sanft, dann immer fester, deine Hände zu Fäusten ballst – oder deine Zehen anziehst – dadurch spürst du auch die Unterlage, auf der du liegst – und dehnst und streckst deinen Körper – sodass du mehr und mehr hierher zurückkommst – indem du alle Glieder fest anspannst und wieder loslässt – kannst du ganz hier ankommen und deine Augen öffnen – jetzt –

Kurz INNEHALTEN, die VORSTELLUNGSKRAFT einschalten und den ALLTAG mit einem Abstecher ins Land der Fantasie HINTER SICH LASSEN –

wer macht das nicht hin und wieder, vor allem, wenn es mal hoch hergeht? Doch mit den Reisen in unser Inneres können wir noch weit mehr erfahren als nur kurze Wohlfühlmomente und Phasen der Entspannung. Sie wirken positiv auf das Unterbewusstsein und beeinflussen unsere Gewohnheiten und unser gesamtes Leben nachhaltig. Ob wir auf der Suche nach mehr Selbstbewusstsein sind, überflüssigen Ballast abwerfen oder mit dem Rauchen aufhören möchten: Sylvia Bieber, Expertin für Innenweltarbeit, kennt die passende Reise. Sie begleitet uns auf dem Weg in unser Inneres und schenkt uns neben 28 Mentalreisen wertvolles Hintergrundwissen, aber auch ganz praktische Tipps zur Durchführung und Nachbereitung. Damit wird bereits der nächste Ausflug ins Land unserer Seele zu einem besonders wirkungsvollen Erlebnis.

Ein **»Reiseführer«** für alle, die selbst mental reisen oder Fantasiereisen anleiten möchten.

ISBN 978-3-8434-1407-4

9 783843 414074

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Schirner Verlag