

## Mentalreise

**Beschreibung der Methode:** Bevor Sie mit der Mentalreise beginnen, sollte das Ziel des Seminars bzw. das Motto „Wir wollen uns das Arbeitsleben leichter machen“ nochmals wiederholt werden, damit der Aufmerksamkeitsfokus der TeilnehmerInnen in dem Bereich liegt. Sorgen Sie für eine ruhige, angenehme Atmosphäre. Stellen Sie sicher, dass keine störenden Geräusche in den Raum eindringen. Dann stellen Sie die TeilnehmerInnen darauf ein, auf eine Mentalreise geschickt zu werden. Sprechen Sie langsam mit einer sanften, leisen, ruhigen Stimme den folgenden Text. Die kursiven Textpassagen sind Anmerkungen für den/die SprecherIn.

### *Allgemeine Anleitung zur Entspannung*

Setzen wir uns einmal angenehm hin und nehmen wir eine entspannte, lockere Haltung ein. Lockern wir die Schultern, versetzen wir den Rücken in eine angenehme Position, achten wir auf die Sitzfläche – ist das Gewicht gleichmäßig verteilt? Stehen die Füße gut? Und wenn du eine angenehme Position gefunden hast, kannst du die Augen schließen, jetzt oder später, wie es angenehm ist für dich. Lass deine Konzentration durch deinen Körper wandern, fühle deinen Körper. Gibt es irgendwo noch eine Spannung, kannst du deinen Atem dazu benutzen, diese Spannung auszuatmen. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam von deinem Scheitel bis zur Sohle. Lockere deine Stirn, die Gesichtsmuskulatur und deinen Kiefer. Dabei kann es passieren, dass sich dein Mund leicht öffnet, das ist okay. Lockere den Hals, den Nacken. Sende Wärme und Licht in deine Körperteile. Weiter zu den Armen und Händen. Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts? Das kann sein.

Du kannst weiter wandern: Bauch, Gesäß, Füße. Manchmal stellt sich bei Entspannung ein angenehmes Wärmegefühl oder ein leichtes Kribbeln ein, die Durchblutung wird besser, weil sich die Muskulatur entspannt.

### *Beginn der Mentalreise*

Wenn du jetzt ganz entspannt sitzt, lade ich dich ein, einen mentalen Spaziergang zu machen und auf einer schönen Blumenwiese zu wandern. Die Wiese ist wunderbar grün, die Blumen strahlen in allen Farben. Du wanderst durch Wiesen und Hügel. Du spürst, wie die sanfte Frühlingssonne deinen Körper angenehm durchflutet. Du wanderst, genießt die Umgebung, Luft, Wiesen. Nimmst die Natur wahr.

### **Rucksack** (Rückblick)

Während du wanderst, spürst du deinen Rucksack am Rücken und beschließt, eine Rast zu machen. Schau dich um, suche dir einen netten Platz und mach es dir gemütlich.

### *Sprechpause*

Schau einmal in deinem Rucksack nach, was da alles drinnen ist. Dinge aus deinem Leben, die du magst und gerne hast, die du bewahren möchtest. Schau sie dir an und pack sie wieder ein, wenn du sie gerne mitnehmen möchtest. Was könnte das sein? Wofür steht das in deinem Leben? Die nützlichen, guten Dinge, die du brauchst ... Dann gibt es vielleicht Dinge in deinem Rucksack, die du nicht mehr brauchst. Dinge, die deinen Rucksack nur schwer machen. Du kannst sie zurücklassen. Schau sie dir noch einmal an, wenn du magst, und lege sie weg. Was könnte das sein ...? Nimm dir ruhig Zeit und sortiere deine Sachen.

### *Sprechpause*

Wenn du langsam fertig bist, nimm deinen Rucksack und wandere weiter. Der Rucksack ist angenehm leicht. Du wanderst durch eine wundervolle Landschaft, durch Wiesen, an Bächen entlang.

### *Baum*

Und wie du da so wanderst, siehst du auf einer Anhöhe einen Baum. Du wanderst dort hin und beschließt, dich im Schatten des Baumes hinzulegen und zu rasten. Du genießt die Ruhe, spürst vielleicht einen angenehmen Windhauch, der die Blätter bewegt. Und du schaust gegen den Himmel, durch die Blätter hindurch. Da ziehen weiße Wölkchen über den blauen Himmel, kommen und ziehen vorbei. Vielleicht siehst du in diesen Wolken Szenen aus deinem Leben, deiner Arbeit, die du nun aus der Distanz anschauen kannst. Schöne Szenen ziehen an dir vorüber. Bilder, in denen du glücklich bist, erfolgreich ...

Vielleicht tauchen auch Bilder auf, die nicht so angenehm sind. Das darf sein. Du liegst gut verbunden mit der Erde, geschützt durch die Blätter des Baumes, und schaust aus sicherer Distanz auf diese Bilder, die kommen und gehen. Vielleicht siehst du dich in einem Bild, in einer Szene, und du möchtest noch einmal aus der Ferne hinschauen und dich unterstützen. Du kannst dir Liebe, Geborgenheit, Schutz, Kraft schicken, oder was auch immer du in dem Bild brauchst, damit du gut durch die Situation kommst. Vielleicht taucht ein Thema, ein Bild auf aus deinem Arbeitsleben, das du später in dem Seminar einbringen möchtest, dann notiere es vor deinem geistigen Auge. *(Pause)*

Die Wolken kommen und gehen, ziehen weiter ... Und wie du so durch die Äste des Baumes schaust, entdeckst du die Früchte auf diesem Baum. Diese Früchte ziehen deine Aufmerksamkeit auf sich. Und du entdeckst viele dieser wunderbaren, leuchtenden Früchte. Welche Farbe haben sie, welchen Glanz? Du fühlst deutlich, dass dich der Baum einlädt, seine Früchte zu pflücken. Er möchte sie dir schenken. Dafür sind sie da, damit du dich freust. Und du fühlst dich hingezogen und pflückst so viele Früchte, wie du möchtest. In den Früchten steckt die Kraft und Stärke des Baumes, der hier seit Jahrzehnten steht. All seine Energie schenkt er dir durch seine Früchte. Du spürst, wenn du davon isst, strömt die ganze Energie in dich hinein. Sie durchflutet dich. Du fühlst die Kraft und die Stärke des Baumes nun in dir.

### *Sprechpause*

Du nimmst dir so viele Früchte für deinen weiteren Weg mit, wie du gerne magst und brauchst. Du brichst langsam auf. Du hast die Früchte mit dir. Du kannst jederzeit welche essen auf deinem Weg, langsam geht die Wanderung zu Ende. Du kannst aber jederzeit an diesen Ort zurückkehren, dich mit wundervollen Früchten versorgen. Das Bild der Landschaft ist in dir. Die Wanderung geht zu Ende.

### *Rückkehr aus der Entspannung*

Langsam kehrst du in das Hier und Jetzt zurück. Du hörst meine Stimme und ich zähle langsam von 3 nach 1 rückwärts. Bei 1 wirst du deine Augen öffnen und angenehm erholt im Hier und Jetzt ankommen.

3 ... Du nimmst die Geräusche aus deiner Umgebung wahr ...

2 ... Du bewegst deine Finger, spannst deine Hände kurz an, indem du eine Faust machst und wieder locker lässt ...

Und nun auf 1 – Augen öffnen.

ENDE

Nun weisen Sie die TeilnehmerInnen an, sich zu bewegen und zu strecken. Sie können kleine Notizbüchlein austeilen, in denen die TeilnehmerInnen ihre Gedanken, die sie sich während der Mentalreise gemacht haben, niederschreiben können.