

GEFÜHRTE VISUALISIERUNG



Ziele

- Das Mentale loslassen
- Einen Zustand der Entspannung fördern
- Die Nutzung der 5 Sinne und der imaginativen Fähigkeiten anregen



Zielpublikum

10 Jahre und älter

Größe der Gruppe

1 - 20 Teilnehmer/innen



Dauer

3 - 10 Minuten



Vorbereitung

- Ein Thema wählen, das die Teilnehmer /innen interessiert (Naturlandschaft, Aktivitäten im Freien, Urlaub, Videospiele...).



Ablauf und Anweisungen

- Der/die Leiter/in beginnt die Visualisierungs-Sitzung, indem er/sie vorschlägt, gemeinsam einige Atemzüge zu machen. Er/sie fährt fort und bittet darum, sich einen angenehmen und schönen Ort vorzustellen, einen Ort, an dem sie sich wohl fühlen, entspannt sind... (Stille).
- Der/die Leiter/in schlägt dann vor, zu sehen, was es an diesem angenehmen Ort zu entdecken gibt... die Klänge und Geräusche zu hören... die Gerüche dieses Ortes zu riechen... und dann die Empfindungen zu spüren, die sich im Körper einstellen.
- Wenn die geführte positive Visualisierung endet, ist es ideal, sich noch einen Moment der Stille zu gönnen, gefolgt von drei tiefen Atemzügen.
- Der/die Leiter/in schlägt dann vor, die Augen langsam zu öffnen, wenn man sich bereit fühlt, die Finger und Füße zu bewegen und sich zu strecken, um dann langsam wieder mit den Aktivitäten fortzufahren.



Eine geführte Visualisierung ist wie eine angenehme und beruhigende Reise in die Mitte seines eigenen Selbst.