

## Erfahrungen bei der Fantasiereise

Streichen Sie alle Empfindungen bei Frage 1 und 2 durch, die bei Ihnen nicht zutreffen, und ergänzen Sie.



Foto: Adobe Stock/denisismagilov

### 1. Was ich während der Fantasiereise gefühlt habe:

Freude Freiheit Weite Frieden Harmonie positive Gefühle

Angst Beklemmung Langeweile Leere negative Gefühle

Außerdem habe ich gefühlt:

.....

.....

.....

### 2. Welche körperlichen Empfindungen ich während der Fantasiereise hatte:

Kribbeln im Bauch Wärmegefühl Kälte Anspannung

Gefühl der Leichtigkeit Gefühl der Schwere freier Atem tiefer Atem

Außerdem hatte ich folgende körperlichen Empfindungen:

.....

.....

.....