

## Fantasiereise

Bei dieser Übung verbinden sich körperliche Wahrnehmung und Visualisierung. Visualisieren bedeutet, dass man sich ein genaues Bild von etwas macht. Hier geht es konkret darum, sich ein genaues Bild von dem eigenen persönlichen Ziel zu machen und dieses positiv aufzuladen. Die positiven Emotionen, die man so hervorruft, helfen bei der Stärkung der Selbstmotivation.



Foto: AdobeStock/Sergey Nivens

### Anleitung für die Lehrkraft

Loten Sie zunächst aus, ob die Schülerinnen und Schüler schon einmal eine Fantasiereise gemacht haben. Wecken Sie deren Neugier und erklären Sie, dass das Hervorrufen positiver Bilder und das emotionale Aufladen der Ziele mit angenehmen Konnotationen maßgeblich die Selbstmotivation stärkt (vgl. Chade-Meng Tan – siehe Mediensammlung).

Nehmen Sie sich für die Fantasiereise genug Zeit – mindestens 15 Minuten. Lesen Sie langsam und deutlich und machen Sie nach den einzelnen Sinnabschnitten längere Pausen. Beteiligen Sie sich innerlich und achten Sie auf Ihren Atem. Falls Sie Ihre Schülerinnen und Schüler duzen, sollten Sie den untenstehenden Text auf jeden Fall in die Du-Ansprache übersetzen.

Wenn Schülerinnen und Schüler die Augen nicht schließen wollen, sollen sie vor sich auf den Tisch schauen. Es ist aber immer besser, sie sanft, aber beharrlich aufzufordern, die Augen zu schließen, damit sie die Wirkung der Übung besser spüren können.

Nach Durchführung der Übung sollten Sie im Plenum einen Erfahrungsaustausch anregen: Wie hat die Übung gewirkt? Konnten sich alle auf die Fantasiereise einlassen? Wie wurde die Stille empfunden? Können sich die jungen Leute vorstellen, diese Visualisierungsübung auch allein zu Hause durchzuführen?

### Und los geht's

Sie setzen sich in eine aufrechte Haltung. Schließen Sie die Augen und machen Sie sich bereit für eine Fantasiereise. Die Hände liegen mit den geöffneten Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Sie entspannen den Körper von oben nach unten: Der Kopf fühlt sich leicht an, so als ob er schwebt, die Stirn ist weich und glatt, Sie entspannen den Bereich um die Augen und den Punkt zwischen den Brauen. Die Wangenmuskeln lösen sich,

die Kiefergelenke entspannen sich, ein leichtes Lächeln zaubert sich auf Ihr Gesicht, die Schultern werden weich und lassen die Spannung los, die Wirbelsäule ist auf natürliche Weise aufgerichtet, die Beine sind parallel und maximal hüftbreit geöffnet, Sie spüren den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden. Wenn Sie bei diesem gedanklichen Durchspüren des Körpers irgendwo Schmerzen wahrnehmen, vielleicht ein unangenehmes Ziehen oder Drücken, so registrieren Sie das mit freundlichem Interesse, ohne sich dabei aufzuhalten.



Sie können alternativ auch Entspannungsmusik abspielen, wenn die Klasse damit einverstanden ist.

Langsam stellt sich vielleicht eine angenehme Ruhe ein. Genießen Sie die Stille und lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge das Ziel erstehen, das Sie erreichen möchten, zum Beispiel eine gute Note in der nächsten Arbeit schreiben. In welcher Situation können Sie sich befinden, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Welche Szene fällt Ihnen da ein? Spüren Sie zunächst die Freude, die sich einstellen wird, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Sie können diese Freude schon jetzt aktivieren, wenn Sie sich das Ziel konkret vorstellen.

Alle hier im Raum haben die Augen geschlossen, das heißt, Sie werden nicht beobachtet. Lächeln Sie leicht, unangestrengt, spielerisch. Spüren Sie, wie das Lächeln im Körper ein Gefühl der Freude entstehen lässt. Jetzt wenden Sie sich wieder Ihrem Ziel zu, das Sie in Ihrer Fantasie schon erreicht haben:

In welcher Situation könnte das deutlich werden? Gestalten Sie innerlich einen kleinen Film, der die Szene beinhaltet, in der Sie Ihr Ziel erreicht haben. Wir haben alle die Möglichkeit, in uns Bilder entstehen zu lassen. Machen Sie von dieser Fähigkeit jetzt Gebrauch.



Foto: panthermedia

Das hilft: Eine schöne Situation visualisieren, die eintreffen könnte, wenn man ein bestimmtes Ziel erreicht hat.

- Wo sind Sie? Schauen Sie sich genau um: Wie sieht der Ort aus? Wer ist anwesend?
- Was tun Sie gerade? Wie wirkt es sich aus, dass Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben?
- Was hat sich nun zum Positiven verändert?

Das gute und angenehme Gefühl, welches das Erreichen des Ziels in Ihnen auslöst, versuchen Sie im Hier und Jetzt zu aktivieren. Gehen Sie nun noch einen Schritt weiter in Ihrer Vorstellung: Was kann aus dem Erreichen des Ziels folgen? Vor Ihrem inneren Auge entfaltet sich eine Reihe von Situationen in Ihrem künftigen Leben, die nur möglich sind, weil Sie das Ziel erreicht haben. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst und spüren Sie das sanfte Ein und Aus des Atemstroms. Sie erleben die innere Gewissheit, dass Sie Ihr persönliches Ziel erreichen werden.

Bleiben Sie noch eine Weile in diesem angenehmen Zustand. Vielleicht fällt Ihnen ein Symbol ein, das Sie für Ihr Ziel auswählen können? Stellen Sie es sich genau vor!

Wie ist die Form, wie die Farbe? Um Ihr Ziel auch in Ihrem Alltag weiterhin positiv aufzuladen, können Sie vielleicht in Ihrem Alltag ein Bild von diesem Symbol aufhängen oder vielleicht auch selbst malen.

Nehmen Sie noch eine Weile Ihren Atem wahr und kehren Sie dann ins Hier und Jetzt zurück! Vielleicht haben Sie Lust, sich zu recken und zu strecken, zu gähnen?

Diese Fantasiereise können Sie für sich persönlich zu Hause wiederholen, zum Beispiel vor dem Einschlafen oder bei einer Pause am Tag. Dabei können Sie auch Entspannungsmusik abspielen. Je öfter Sie Ihr Ziel positiv aufladen, desto erstrebenswerter wird es Ihnen erscheinen. So können Sie, immer wenn Sie „eigentlich“ keine Lust haben, auf das Ziel hinzuarbeiten, Ihre Motivation wieder stärken. Denn: Je attraktiver das Ziel, desto eher bekommen Sie Lust, auch im gegenwärtigen Augenblick etwas für dessen Erreichen zu tun.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Selbstmotivation, Februar 2022

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Gabriele Albert, Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Dresden



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht