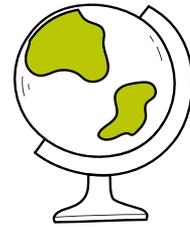


# Fantasiereise

METHODEN ZUM EINSTEIGEN



## Benötigte Werkzeuge:

Bildschirm teilen (Präsentation)



**Dauer:**  
15-20 Minuten



**Optimale Teilnehmeranzahl:**  
beliebig



**Materialien/Vorbereitung:**  
Geschichte, Hintergrundmusik und/oder Hintergrundbild aussuchen (GL)

## Vorgang

Die Methode kann eingesetzt werden, um bestimmte Vorstellungen und Gefühle der TN bezüglich bestimmter Themen zu erfassen und festzustellen.

Die GL sorgt für eine ruhige entspannte Atmosphäre und liest die Fantasiereise langsam, betont und in einer angemessenen Lautstärke vor. Im Anschluss fragt die GL die TN, wie sie sich bei der Fantasiereise gefühlt haben und ob sie sich in die Handlung hineinversetzen konnten. Auf dem Bildschirm können unterstützend zur Fantasiereise passende Bilder gezeigt werden. Die GL kann durch Hintergrundmusik oder Geräusche die Fantasiereise unterstützen.

Anschließend äußern sich die TN zu ihrer Gefühlslage und Stimmung.



## BEISPIELE

### Einige Fragen zu Gefühlen und Stimmung:

WER VON EUCH IST SAUER?

WER VON EUCH WAR GELANGWEILT?

WER VON EUCH IST TRAUIG?

WER VON EUCH IST ENTSPANNT?

WER VON EUCH IST MÜDE?

WER VON EUCH IST GLÜCKLICH?

WER VON EUCH WAR AUF DER FANTASIEREISE MUTIG?

WER VON EUCH IST STOLZ AUF SICH?

Die GL lässt nun diejenigen über ihre Fantasiereise sprechen, die es möchten, indem sie fragt, wie sich die TN gefühlt haben.

**Alternative:** Die GL lässt alle kurz (1-2 min.) etwas über ihre Gefühle und Vorstellungen erzählen. Dafür wird eine Reihenfolge im Chat festgelegt.



**Geräusche**

**Titel:** „The traveling bird feeder  
– Relax with squirrels & birds“,  
**Kanal:** Movie Squirrels

**Link:** [https://youtu.be/vu72ja\\_mGME](https://youtu.be/vu72ja_mGME)



**Geschichte:**

**Das Kino – Der Blick in die Zukunft**

*Gleite nun sanft in deine Fantasiewelt – Meine Stimme begleitet deine Reise – höre den ruhigen Klang meiner Stimme – nimm sie ganz und gar wahr und folge ihr.*



*Stell dir in deiner Fantasie vor, du stehst vor einem großen Kino – Die Eingangstüren sind weit geöffnet und überall strömen Menschen in den großen Kassenraum – Die Personen um dich herum lachen und sind völlig entspannt – Vereinzelt stehen Menschen am Rande und warten auf einen Freund, andere stehen bereits in Gruppen beieinander und warten, bis sie in ihren Kinosaal gehen können.*



*Wenn du magst, kannst du dich nun auf den Weg zu deinem Kinosaal begeben – Du schlennderst an den Kassen vorbei – und den großen Filmplakaten, die den neuesten Kinohit bewerben – Andere Menschen kommen dir entgegen oder laufen den gleichen Weg – Es duftet überall nach leckerem Popcorn. Riech mal. Ist es salzig oder süß, was denkst du? – Du kommst an den Verkaufstheken vorbei – Die Leute warten auf ihr Popcorn, ihre Nachos und ihr Getränk – Sie unterhalten sich dabei lachend mit ihrem Gegenüber – Überall herrscht eine entspannte und gelöste Atmosphäre. Das Licht ist gedämpft und du kannst auch schon leise Filmmusik hören.*



*Auf deinem Weg zu deinem Kino hörst du die unterschiedlichsten Geräusche – Hör einmal genau hin – Aus jedem Kinosaal sind verschiedene Geräusche wahrnehmbar – Es kracht und poltert beim Actionfilm, – dramatische und leicht dumpfe Geräusche kannst du beim Thriller hören – und an der nächsten Tür eine leise sanfte Musik bei der Lovestory.*



*Nun bist du an deinem Kinosaal angelangt – Es sitzen bereits 3 Leute und essen entspannt ihre Nachos – Setz dich auf deinen Platz und mach es dir so richtig bequem – Wenn du dir in deiner Fantasie etwas zu essen und zu trinken vorstellst, steht es auch ruck zuck neben dir.*

★

*Im Kinosaal wird nun das Licht immer mehr abgedunkelt, bis nur noch ein angenehmer leichter Lichtschein zu sehen ist – Auf der großen Leinwand erscheint ein Bild von dir – Du siehst dich, wie du in deinem Sessel bequem sitzt und dich selbst anschaust – Dann beginnt dein Film – Du siehst dein Leben in 10 Jahren – Es läuft alles super und dir geht es gut – Du hast jeden Stress hinter dir und dein Leben ist toll – Stell dir vor, wie du dann aussiehst – Wie sind deine Haare – deine Kleidung – und dein ganzes Outfit?*

★

*Wenn du dir dein Leben nach der Schule vorstellst, wie wird dieses aussehen? – Was hast du beruflich alles gemacht? – Hast du eine Ausbildung gemacht – und wo stehst du jetzt in deinem Beruf? – Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest – Ist dein zukünftiges Selbst glücklich und zufrieden?*

★

*Wie schaut es privat aus? – Hast du viele Freunde, – einen Partner oder Partnerin? – Bist du vielleicht verheiratet und hast du schon Kinder? – Lass deine Fantasie schweifen und stell dir dein Privatleben in allen Facetten vor – Was würde dich glücklich machen?*

★

*Wohin würdest du gerne fahren oder verreisen? – Ans Meer oder eher in die Berge? – Stell Dir vor, wie du völlig entspannt an einem Ort sitzt, der dir gefällt – Wie sieht die Umgebung aus, wie riecht es? – Nimm einen tiefen Atemzug und atme die Luft deiner Urlaubsumgebung ein – Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? – Ist es gerade Tag oder Nacht? – Sind noch andere Menschen in deiner Nähe und was machen diese? – Lass deiner Fantasie freien Lauf.*

★

*Nun wird es wieder Zeit aus deiner Fantasiewelt zurückzukehren – Ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit wird dich auf deiner Heimreise begleiten – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – Nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – Verabschiede dich – spüre den Atem, ein und aus – das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.*

★

*Kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Fantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – Öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.*

Quelle: <https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereise-fuer-juendliche-zukunft/> (aufgerufen am 10.02.2021)

**Alternative 1:** Die TN können während der Fantasiereise ihre Augen schließen.

**Alternative 2:** Die GL gibt den TN Zeit fürs „Träumen“. Es wird keine Geschichte erzählt, sondern die Fantasiereise wird durch Fragestellungen begleitet.

### BEISPIELE



- *Wo willst du hin?*
- *Mit wem würdest du reisen wollen?*
- *Was würdest du gerne dort machen?*
- *Was empfindest du gerade? Hast du Angst, bist du glücklich?*
- *Du hast jetzt Hunger. Was würdest du gerne essen und trinken wollen?*
- *Welche Schwierigkeiten treten bei deiner Reise auf?*
- *Jetzt landest du wieder zuhause. Wie fühlst du dich?*



### Mögliche Ziele

- *Zur Ruhe kommen (sich entspannen)*
- *Visionen entwickeln*
- *Gefühle und Vorstellungen zum Thema wecken*
- *Über Gefühle sprechen lernen*