



Geführte Reise zum Selbst

Bereich Psychologie

Kurt Gilhofer
Klinischer Psychologe



1



Eckdaten:

- ▶ Eine verbal geführte imaginative Reise mit Thema Selbstreflexion
- ▶ Dauer: ca. 50 Minuten
- ▶ Charakter: Entspannung, Selbstreflexion, imaginative Erfahrung und innere Ressourcenaktivierung

2

Imaginative Arbeit

- ▶ Imaginative Übungen können äußere Reize etwas in den Hintergrund treten lassen, während innere Bilder, Empfindungen, Erinnerungen, Gedanken und Vorstellungen stärker in den Vordergrund treten.

Wölfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

3

Imaginative Arbeit

- ▶ Sie lesen ein Buch und merken plötzlich, dass Sie völlig in der Geschichte versunken sind.
- ▶ Sie hören Musik und für einen Augenblick tritt die Umgebung in den Hintergrund.
- ▶ Ärztliche Mitteilungen

Wölfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

4

Anleitung

- ▶ Dabei behalten Sie jederzeit die Kontrolle.
- ▶ Sie müssen nichts Bestimmtes sehen.
- ▶ Sie müssen nichts Bestimmtes fühlen.
- ▶ Und Sie müssen auch nichts glauben.
- ▶ Vielleicht entstehen klare Bilder.
- ▶ Vielleicht nur Farben, Formen oder Körperempfindungen.
- ▶ Vielleicht hören Sie innerlich Worte.
- ▶ Vielleicht passiert scheinbar gar nichts.
- ▶ **Alles davon ist in Ordnung.**

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

5

Anleitung 2

- ▶ Diese Reise ist kein Test.
- ▶ Es gibt nichts zu schaffen und nichts richtig zu machen.
- ▶ Und wenn irgendein Teil der Reise für Sie nicht angenehm ist, können Sie jederzeit die Augen öffnen, sich im Raum orientieren und die Übung beenden.
- ▶ Sie entscheiden selbst, wie weit Sie sich darauf einlassen.

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

6

Erkenntnis:

- ▶ Es geht um Ihre **heutige innere Welt**.
- ▶ Um Bilder.
- ▶ Um Gefühle.
- ▶ Um Möglichkeiten.
- ▶ Und um die Frage:
- ▶ **Wer bin ich, wenn für einen Moment nichts von mir verlangt wird?**

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

7

DIE AKTEURE

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

8

Das Kind

- ▶ Unschuld
- ▶ Neugier
- ▶ Lebendigkeit
- ▶ Kreativität
- ▶ Bedürfnisse
- ▶ Verletzlichkeit



9

Der Wanderer

- ▶ Lebensweg
- ▶ Entwicklung
- ▶ Veränderung
- ▶ Suche
- ▶ Erfahrungen
- ▶ Orientierung



10

Der Schatten

- ▶ Verdrängte Anteile
- ▶ Unbewusstes
- ▶ Ängste
- ▶ Wut
- ▶ Verborg. Ressourcen
- ▶ Ungel. Bedürfnisse



11

Der Krieger

- ▶ Mut
- ▶ Kraft
- ▶ Selbstbehauptung
- ▶ Grenzen
- ▶ Entscheidung
- ▶ Handlungsfähigkeit



12

Der Weise

- ▶ Erkenntnis
- ▶ Erfahrung
- ▶ Orientierung
- ▶ Perspektive
- ▶ Gelassenheit
- ▶ Innere Führung



13

Der Trickster

- ▶ Humor
- ▶ Spontaneität
- ▶ Freiheit
- ▶ Perspektivwechsel
- ▶ Regelbruch
- ▶ Leichtigkeit



14

Das Spiegelbild

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Integration
- ▶ Versch. Persönlichkeits-
anteile
- ▶ Innere Vielfalt
- ▶ Selbsterkenntnis



15

DAS SELBST

- ▶ Ganzheit
- ▶ Integration
- ▶ Identität
- ▶ Innere Mitte
- ▶ Authentizität



16

Fragen zur Selbstreflexion

- ▶ Welche Gestalt ist Ihnen am stärksten aufgefallen?
- ▶ Welche Gestalt war Ihnen besonders sympathisch?
- ▶ Welche war Ihnen vielleicht unangenehm?
- ▶ Was hat Ihr Schatten gezeigt?
- ▶ Welche Qualität hatte Ihr inneres Kind?
- ▶ Was hat Ihnen die weise Gestalt gesagt?
- ▶ Welches Symbol haben Sie am Ende beim „Selbst“ wahrgenommen?
- ▶ Gab es einen Moment, der Sie überrascht hat?
- ▶ Was davon könnte für Ihr gegenwärtiges Leben interessant sein?
- ▶ Gibt es etwas, das Sie aus der Reise in Ihren Alltag mitnehmen möchten?
- ▶ Eine letzte Frage können Sie sich vielleicht heute Abend noch stellen:
- ▶ „Welche Seite von mir möchte ich in meinem Leben etwas mehr zu Wort kommen lassen?“

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

17

Vielen Dank...

- ▶ ...für die Teilnahme

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

18