

Die persönliche

FANTASIEREISE

**FÜR DEIN
KIND**



Abgeleitet von den Fantasiereisen mit Diego der Schildkröte:
www.michaelbernegger.com/diego



Liebe Eltern

Die Fantasie und Vorstellungskraft Eures Kindes sind grenzenlos und voller Kraft.

Wenn diese mit den richtigen Worten verbunden werden, entsteht ein Potenzial, das Ängste überwindet, innere Stärke fördert und Raum für Selbstvertrauen und große Träume schafft.

Mit Fantasiereisen und gezielten mentalen Übungen entfalten wir dieses Potenzial – und schaffen kleine Wunder.

**«Fantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.»**

- Albert Einstein -

Viele Kinder verlieren im Laufe der Zeit den Zugang zu ihrer Vorstellungskraft und Fantasie. Mit persönlichen Fantasiereisen möchte ich sie daran erinnern, wie einzigartig und wundervoll sie sind – und welche unglaubliche Kraft in ihrer Fantasie steckt. Ich möchte Kinder ermutigen, an Wunder zu glauben (und damit an sich selbst), groß zu träumen und ihre Träume zu beschützen.

Jede persönliche Fantasiereise beginnt mit einer Skizze

Zoom



In einer ca. 30 bis 45-minütigen Zoom-Besprechung erstelle ich diese gemeinsam mit Eurem Kind. Dabei führen wir auch eine kurze Visualisierungsübung durch, um die Fantasiereise erlebbar zu machen.

In diesem Gespräch klären wir alle wichtigen Fragen und Details für eine perfekt angepasste Fantasiereise.

Sobald die Skizze steht, nehme ich die Audios auf und schneide sie passend.

Mit einem Bewusstsein für die Kraft der Worte wähle ich Metaphern gezielt und stimme sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes ab.



**Aufnahme
der Audios**

Fertig



Sobald die Audios fertig sind, werden diese via Weetransfer ins Kinderzimmer geliefert. Zusätzlich gibt es kreative Übungen und Tools.

Auf der Fantasiereise lernen Kinder ihre innere Welt und ihren inneren Freund oder ihre innere Freundin kennen, die ihnen helfen, unangenehme Gefühle oder Erlebnisse loszulassen und sich von ihnen zu verabschieden.

Was für Fantasiereisen gibt es?

Fantasie kennt keine Grenzen, und so können auch die persönlichen Fantasiereisen für unzählige Situationen hilfreich sein:



Fantasiereise für einen positiven Start in den Tag (5 –10 Minuten)

Fantasiereise zum Ankommen und Einnehmen einer neuen Rolle an einem bestimmten Ort (z.B. Zuhause nach der Schule oder auf der Sportanlage vor dem Wettkampf)



Fantasiereise mit regressiver Gefühlsverarbeitung um besser mit unangenehmen Gefühlen umzugehen (ca. 30 – 45 Minuten)

Fantasiereise zum Entspannen (ca. 10 – 30 Minuten)



Fantasiereise um besser Einschlafen zu können (ca. 15 – 30 Minuten)

Pay what you feel

Nach Fertigstellung der MP3-Audiodatei sende ich sie euch per WeTransfer zu. Außerdem bekommt ihr eine Übersicht über meinen Zeitaufwand und könnt mir den Betrag überweisen, der für euch passt.

Solltet ihr Fragen haben dürft ihr euch jederzeit melden.

Ich freue mich darauf, dein Kind schon bald auf seine ganz persönliche Fantasiereise mitnehmen zu dürfen.

Michael