



Die persönliche
**FANTASIE
REISE**

FÜR DEIN KIND



Abgeleitet von den Fantasiereisen mit Diego der Schildkröte,
welche kostenlos hörbar sind auf:

www.michaelbernegger.com/diego

Liebe Eltern

Die Fantasie und Vorstellungskraft eures Kindes sind grenzenlos und tragen eine unglaubliche Kraft in sich. Diese Vorstellungskraft in Kombination mit Worten birgt ein enormes Potenzial mit sich. Ein Potenzial, welches es erlaubt, Grenzen und Ängste zu sprengen und Räume zu schaffen für innere Stärke, für ein Vertrauen in sich selbst, in das Leben, sowie die grossen Träume des Lebens.

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

- Albert Einstein -

Leider verlieren viele Kinder im Laufe ihrer jungen Jahre das Geschenk der Vorstellungskraft und die damit verbundene Fantasie. Durch persönliche Fantasiereisen möchte ich Kinder an ihre Göttlichkeit, ihre Einzigartigkeit und ihre wunderbare Gabe der Vorstellungskraft erinnern. Ich möchte sie ermutigen, an Wunder zu glauben, gross zu träumen und diese Träume zu beschützen.

**«Ich danke allen Lehrern, die mir beigebracht haben,
still zu sitzen und zuzuhören.**

**Hätten sie mir noch beigebracht, meine Augen zu schliessen und meine
Vorstellungskraft gezielt zu nutzen, wären sie heute meine Helden.»**

- Michael Bernegger -

Aufbau jeder Fantasiereise

Jede Fantasiereise bringt die folgenden drei Elemente mit sich sowie die optionale Möglichkeit, kreative und mentale Übungen mit zu bestellen.

Intro – Beim persönlichen Intro wird das Kind nochmals in aller Ruhe auf seine Einzigartigkeit aufmerksam gemacht und auf die bevorstehende Reise vorbereitet.

Entspannungsübung – Anschliessend folgt eine einfache Entspannungsübung, welche hilfreich ist, wenn es dem Kind schwierig fällt, sich zu entspannen. Je entspannter das Kind während der Fantasiereise, desto leichter wird das Eintauchen in die innere Welt.

Fantasiereise – Es geht los. Als erstes wird ein Safe Place kreiert, welcher dem Kind jederzeit zur Verfügung steht und sich im Laufe der Zeit auch verändern kann. Ich wünsche jedem Kind auf dieser Welt einen Safe Place, um Gefühle der Sicherheit, des Vertrauens und Ruhe in Sekunden schnelle abrufen zu können - zum Beispiel vor Prüfungssituationen oder vor einem Wettkampf. Gemeinsam mit den persönlichen Helden und Vorbildern des Kindes tauchen wir vom Safe

Place ein in die innere Welt. Und egal, wie diese innere Welt aussieht, wir akzeptieren sie und nehmen sie an und begeben uns auf die Suche nach unangenehmen Gefühlen sowie Menschen (vielleicht auch Monstern?), welche nicht in die innere Welt gehören und vielleicht Unruhe stiften. Durch das Verabschieden dieser Gefühle, Menschen und vielleicht auch Objekte wird Raum geschaffen für positive Gefühle und Menschen, welche für Liebe, Ordnung und Frieden stehen. Von der inneren Welt aus geht es weiter mit viel Fantasie und Freude, angepasst an die gewünschten Inhalte und Bedürfnisse gemäss der ausgefüllten oder besprochenen Skizze.

Nach dem ersten Mal abhören der gesamten Fantasiereise, kann das Kind selbst entscheiden, ob es das Intro und die Entspannungsübung überspringen möchte und gleich mit der Fantasiereise starten möchte.

Mentale Übungen – Optional können zusätzliche Übungen für dein Kind mitbestellt werden. Einfache, kreative und altersgerechte angepasste Übungen können den Prozess hin zum gewünschten Resultat positiv unterstützen.

Wie kommt Dein Kind zu seiner persönlichen Fantasiereise?

Für jede Fantasiereise erstellen die Eltern zusammen mit dem Kind eine Skizze, die mir wichtige Informationen für die Aufnahme übermittelt. Diese Skizze kann schriftlich mit dieser Datei eingereicht oder in einer ca. 20-minütigen Zoom-Besprechung besprochen werden.

Während der Zoom-Besprechung via Zoom lerne ich euer Kind persönlich kennen, und wir besprechen gemeinsam alle unten aufgelisteten Punkte sowie die Inhalte, die die Fantasiereise mit sich bringen soll. Möchtet ihr eine Besprechung via Zoom, reicht es aus, wenn ihr diese Seite zu Ende liest und mir eine Mail sendet, damit wir einen Zoom-Termin vereinbaren können:

michael@who-if-not-you.com

Den Preis entscheidet ihr

Nach Fertigstellung der MP3-Audiodatei sende ich euch diese per WeTransfer zu. Gleichzeitig erhaltet ihr eine Aufstellung meines Zeitaufwands. Da sich nicht alle Familien einen Stundenansatz von CHF 160 leisten können, überlasse ich es gerne euch, den passenden Tarif zu bestimmen:

Tarif A: CHF 160/h

Tarif B: CHF 120/h

Tarif C: CHF 80/h

Tarif D: Anderer Betrag oder Gegenleistung

Ein mir wichtiger Punkt

Ich bin mir der Kraft der Worte und der Vorstellungskraft eures Kindes bewusst und wähle meine Metaphern weise, abgestimmt auf die Bedürfnisse und die aktuelle Situation des Kindes.

Die Skizze

Bitte nur ausfüllen, wenn keine Zoom-Besprechung gewünscht wird.

Die folgenden Informationen dienen mir dazu, die individuelle Fantasiereise bestmöglichst aufzunehmen und für euer Kind zu gestalten.

Allgemeines

Datum Kontaktaufnahme:

Vorname/Name des Kindes:

Geschlecht: w / m

Geburtsdatum: / /

Alter:

Wie möchte dein Kind während der Fantasiereise genannt werden?

In welcher Sprache wird die Fantasiereise gewünscht?

Schweizerdeutsch

Hochdeutsch

Englisch

Was wird bestellt

Was für eine Art der Fantasiereise wird gewünscht?

Fantasiereise mit regressiver Gefühlsverarbeitung (ca. 40 – 60 Minuten)

Fantasiereise zum Entspannen ohne regressiv Gefühlsverarbeitung (ca. 20 – 30 Minuten)

Fantasiereise um besser Einschlafen zu können, ohne regressiv Gefühlsverarbeitung (ca. 20 – 30 Minuten)

Fantasiereise mit regressiver Gefühlsverarbeitung **plus** eine Fantasiereise zum Entspannen (der regressive Teil wird aus dem ersten Audio herausgeschnitten und es wird eine zweite Audio Datei erstellt)

Bei der regressiven Gefühlsverarbeitung wird das Kind angeleitet, ein aktuelles und wichtiges Gefühl zu verarbeiten und Platz für positive Gefühle der Liebe und Freude zu schaffen.

Wünscht ihr euch zusätzliche Übungen für vor und nach der Fantasiereise?

Dies wird besonders bei Angelegenheiten empfohlen, bei welchen das Kind Mühe hat mit verschiedenen Situationen und Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut oder Scham. Die Übungen werden altersgerecht in schriftlicher Form mitgeliefert.

JA

NEIN

«Ein Problem ist immer für dich.»

*Im Wort «Problem» befindet sich das Wort «Pro»,
was soviel wie «für» bedeutet.*

*Ein Problem ist also wie das Leben,
es ist immer FÜR dich.*

Fantasiereisebegleiter (bitte mit dem Kind ausfüllen)

Definiere hier, wer auf deine Fantasiereise mitdarf.

Welche Comic-, Fantasie-, Disneyfigur, persönlicher Held oder reale Person dürfen dich auf deiner persönlichen Fantasiereise begleiten und unterstützen?

Ist dem Kind der innere Freund oder die innere Freundin (Gefühls-chef/in) bereits bekannt?

JA NEIN

Kennt das Kind die Fantasiereisen von Diego der Schildkröte?

JA NEIN

Soll Diego die Schildkröte mit auf die Fantasiereise?

JA NEIN

Ausgangslage und Zieldefinition

Es wäre super, wenn das Kind die folgenden Punkte mit einer Whatsapp-Sprachnachricht beantwortet:

+41 79 636 80 88.

Ansonsten bitte die folgenden Punkte hier ausfüllen:

Gibt es ein Problem/Anliegen, welches mit der Fantasiereise unterstützt werden soll? Falls ja, was ist das Problem?

Falls eine einfach Entspannungsaudio bestellt wird, können die Fragen auf dieser Seite unbeantwortet bleiben und ihr könnt zum Punkt «Weiteres» auf der nächsten Seite

Wann hat das Problem begonnen? Was ist geschehen?

Schliesse deine Augen, atme einmal tief ein und aus und Stell dir vor, du beobachtest dich und das beschriebene Problem aus einer Distanz von 20 Metern oder noch mehr:

Was beobachtest du?

Was geschieht mit deinem Körper?

Wenn du dem Problem einen kreativen oder lustigen Namen geben könntest: wie würde das Problem heissen?

Die Fee und ihr Zauberstab – Diese Übung kann auch wunderbar mit Hilfe der Eltern durchgespielt werden

Stell dir vor, eine Fee kommt aus dem Wald und gibt dir einen Zauberstab in die Hand, mit welchem du dieses Problem und dieses belastende Gefühl in Luft auflösen kannst. Plötzlich ist das Problem und die belastenden Gefühle weg, sie sind einfach nicht mehr da...

Wie fühlst du dich?

Welche Gefühle wünschst du dir für dich und deine Zukunft?

Weiteres

Bitte gebt hier weitere wichtige Informationen oder Wünsche an, die bei der Aufnahme der Fantasiereise berücksichtigt werden sollen:

Sobald die Fantasiereise aufgenommen ist, wird diese per WeTransfer an euch zugesendet. Vielen Dank für die detaillierten Informationen.

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

Herzliche Grüsse und alles Liebe

Michael