



Information

Wenn Sie an der Gelenkten Imagination teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre*n Stationsarzt/Stationsärztin oder Ihre*n Stationspsycholog*in.



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2021

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation

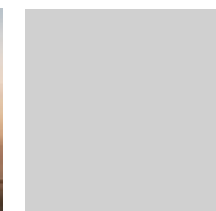
Bilder: Britt Schilling, photoangel - de.freepik.com, wirestock - de.freepik.com, og-vision - istockphoto.com

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** FREIBURG

UKF Reha gGmbH
Klinik für Onkologische Rehabilitation



GELENKTE IMAGINATION

**Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

PSYCHOSOZIALE ABTEILUNG

Was ist Gelenkte Imagination?

Die Gelenkte Imagination (GI) ist ein spezifisches Entspannungsverfahren, bei dem mit Hilfe von Vorstellungen, Visualisierungen und Phantasieübungen tiefe Entspannungszustände erreicht werden können.

Es ist eine grundlegende Fähigkeit des menschlichen Denkens, innere Bilder – sogenannte Imaginationen – zu entwickeln. Imaginationen können unsere psychische und körperliche Befindlichkeit positiv beeinflussen und werden deshalb als therapeutische Technik genutzt.

Die Imaginationsübungen dienen insbesondere der Aktivierung von Ressourcen und positivem inneren Erleben, sodass körperliche und seelische Entspannung, Erholung und Regeneration stattfinden können.

Die Übungen der Gelenkten Imagination dienen dazu, innere Vorstellungsbilder zu entwickeln, die in verschiedener Art und Weise über den Verlauf der Erkrankung und Behandlung hinaus hilfreich und nützlich sein können. Sie stellen daher ein wichtiges ressourcenstärkendes Element in der Psychoonkologie dar.

Ablauf der Imaginationsübung

Die Gelenkte Imagination beginnt mit einer Körperwahrnehmungsübung, um die eigene Aufmerksamkeit und Konzentration nach „innen“ zu richten. Über verschiedene Texte wird danach die Entwicklung innerer Bilder und Vorstellungen angeregt. Themen sind hierbei zum Beispiel:

- **Finden eines inneren Wohlfühlorts**
- **Freundschaftliche Gefühle dem Körper gegenüber entwickeln**
- **Lebensfreude und Lebensenergie spüren**

Bei den gesprochenen Imaginationstexten geht es nicht darum, sich genau an den Wortlaut zu halten oder „richtige“ Vorstellungsbilder zu entwickeln. Es soll ermöglicht werden, spontane und individuelle Bilder und Wahrnehmungen, die mit Ihrem persönlichen positiven Erleben verknüpft sind, auftauchen zu lassen.

Die Anleitung gibt Ihnen Orientierung, gleichzeitig können Sie Ihrem eigenen Tempo folgen und möglicherweise bei bestimmten Vorstellungen und Bildern verweilen, wenn diese besonders angenehm sind.

Am Ende der Imaginationsübung gibt es Gelegenheit für kurze Rückmeldungen und Fragen zu den Erfahrungen, die Sie während der Übung gemacht haben.

Möglichkeiten und Ziele der Gelenkten Imagination

Die Übungen der Gelenkten Imagination dienen der körperlichen und seelischen Entspannung. Dadurch können die eigenen Kräfte gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Sie fördern wie andere Entspannungsverfahren das Selbsthilfepotenzial der Betroffenen und erlauben, emotionale Anspannung und Stress zu reduzieren und Stimmungsschwankungen auszugleichen.

Imaginationsübungen können eine Möglichkeit zur aktiven Auseinandersetzung und Hilfe zur Neuorientierung nach der Diagnose Krebs sein.

Ziel ist das Einüben und Ausbauen der eigenen Entspannungsfähigkeit durch das wiederholte Erleben von Entspannung sowie das gezielte Erlernen der Entspannungstechnik für die Anwendung Zuhause.

Literaturempfehlungen:

Beitel, E. (2007). Bochumer Gesundheitstraining. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Diegelmann C. & Isermann, M. (2012). Kraft in der Krise: Ressourcen gegen die Angst. Stuttgart: Klett-Cotta.

Lazarus, A. (2006). Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe. Stuttgart: Klett-Cotta.

Vopel, K. W. (2006). Die zehn Minuten Pause. Mini Trancen gegen Stress. Salzhausen: Iskopress

