# Traumreise TU Dortmund

***Anmoderation*** *(ggf. kurzer Hinweis darauf, dass die Traumreise in der Du-Form stattfindet):*

* *Mit der Traumreise werden wir gemeinsam in eine erdachte Welt der Zukunft reisen*
* *Ich begleite euch mit einigen Fragen und Anregungen auf der Reise*
* *Du kannst entscheiden, ob du dich von meinen Fragen mitnehmen lässt oder ob du einfach nur entspannst und deinen eigenen Gedanken nachgehst.*
* *Wenn du lieber nicht an der Traumreise teilnehmen möchtest, kannst du dir stattdessen etwas Zeit für dich nehmen, die Zeit zur Entspannung nutzen oder überlegen, wie für dich eine wünschenswerte TU Dortmund der Zukunft aussehen könnte.*
* *Und wenn du mitmachst und mittendrin merkst, dass du dich nicht so richtig auf die Traumreise einlassen kannst, kannst du auch gerne weiter zuhören oder dich entspannen*

*Hat jemand Fragen dazu? (kurz warten um Raum für Fragen zu lassen)*

***Hinweise zum Text:*** *Den folgenden Text langsam und mit ruhiger Stimme lesen. Gerne dort Pausen machen, wo es sich inhaltlich anbietet und stimmig anfühlt und den Teilnehmenden Raum geben, ihre Gedanken schweifen zu lassen. Als Vorleser:in fühlt sich die Zeit meist kürzer an, als für die Teilnehmenden und es ist okay wenn ein Moment der Ruhe einkehrt. Vertraue auf dein Gefühl.*

Mache es dir jetzt so bequem wie möglich, sodass du dich wohl fühlst und entspannt meiner Stimme zuhören kannst. Und wenn es sich für dich stimmig anfühlt, erlaube deinen Augen, sich zu schließen. Du kannst entscheiden, ob du deinen eigenen Gedanken nachhängst, einfach vor dich hin träumst oder meiner Stimme folgen möchtest mit all den Gedanken, die sie bei dir weckt.

Ich lade dich jetzt ein, an einem kleinen Experiment teilzunehmen.

Wir werden jetzt gedanklich einen Rundgang durch die TU Dortmund der Zukunft machen, so wie du sie dir immer gewünscht hast. Alle Ideen und Bilder, die dabei aufkommen sind erlaubt und willkommen.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm drei tiefe Atemzüge und komme ganz im Hier und Jetzt an. *(3x tief ein- und ausatmen) -* Lass die Gedanken wie Wolken an dir vorüberziehen und spüre, wie dein Atem ganz von selbst kommt und geht.

Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen.

Spüre die Unterlage, auf der du sitzt.

Spüre, wie dein Rücken auf der Stuhllehne aufliegt. Spüre, wie deine Hände auf dem Schoß liegen. Spüre, wie sich deine Stirn, deine Nase, deine Wangen und dein Kiefer anfühlen.

Lass deinen Atem frei fließen und spüre, wie er kommt und geht.

Wir unternehmen jetzt gemeinsam eine Reise durch Raum und Zeit.

Du spazierst an einem schönen Sommermorgen zum Nordcampus der TU. Nach wenigen Minuten

kommst du dort an. Erstaunt bleibst du zwischen den Gebäuden für einen Moment stehen und blickst dich um.

Vor dir liegt ein Campus, wie du ihn bislang aus deinen schönsten Träumen kennst. Vielleicht bemerkst du wie sich die Gebäude, die Natur und Atmosphäre verändert hat?

Nimm die Geräusche, Bilder und Gerüche wahr, die dich hier umgeben.   
Bemerke, wie es sich anfühlt, hier auf dem Campus zu stehen.

Blicke in die Gesichter der Menschen um dich herum. Wie wirken sie auf dich?

Du machst einen kleinen Rundgang über den Nordcampus, dort wo du früher zwischen Chemie-Gebäude und Mensa-Brücke entlang spaziert bist. Gespannt versucht du dir ein genaueres Bild zu machen. Was siehst du um dich herum? Was macht an diesem Ort die besondere Atmosphäre aus?  
  
Und wenn du genug gesehen hast, machst du dich mit der H-Bahn auf den Weg zum Süd-Campus. Bereits auf dem Weg fallen dir einige Veränderungen auf.   
Nachdem du auf dem Süd-Campus angekommen bist, nimmst du dir einen Moment Zeit, um dich hier umzusehen. Nimm auch hier die Umgebung wahr: Die Farben und Formen, vielleicht hörst du Geräusche oder Klänge, vielleicht kommt dir ein bestimmter Geruch oder Geschmack in den Sinn?

Schließlich kommst du an der Veranstaltung vorbei, die du heute besuchen willst.

Auch hier bist du positiv überrascht über die Veränderungen, die du erlebst. Nimm den Raum und die Menschen um dich herum wahr. Wie begegnet ihr euch? Was und wie lernst du? Welche Fragen werden dir beantwortet?

Anschließend triffst du zufällig auf eine Wissenschaftlerin aus deinem Institut. Ihr kommt ins Gespräch über ihr neuestes Forschungsprojekt. Sie erzählt dir ein wenig über die spannende Arbeit, an der sie gerade forscht, und was für Veränderungen sie sich davon erhofft. Gemeinsam erinnert ihr euch zurück wie sich die Teams in ihrer Vielfalt und die Atmosphäre in den letzten Jahren zum Positiven verändert haben. Nach einem kurzen Gespräch gehst du weiter.

Dein Weg durch die Hochschule führt dich am Nachhaltigkeitsbüro vorbei und du erinnerst dich daran, wie sich seit dem ersten Nachhaltigkeitsworkshop die Zusammenarbeit von Studierenden und Mitarbeitenden und der Hochschulleitung verändert hat. Zufrieden über die positiven Erlebnisse, die du heute gemacht hast, machst du dich schließlich zurück auf den Weg in die Gegenwart.

Lass dir Zeit auf deinem Spaziergang und atme noch ein paar Mal tief durch.

Bewege vorsichtig deine Finger und Zehenspitzen.

Räkle dich und strecke dich, wie es dir gerade gut tut.

Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in die Realität.