

Träume werden wahr

– Entspannung für Kinder
mit und ohne ADHS

von Jessica Waters



Die Autorin

Jessica Waters ist staatlich anerkannte Ergotherapeutin und arbeitet täglich mit Kindern, die durch ihren stressigen Alltag und die hohen Anforderungen immer deutlicher zu Konzentrationsproblemen und Hyperaktivität neigen.

Deshalb hat sie sich zur ADHS- Trainerin und Entspannungstrainerin qualifiziert.

Im Oktober 2011 eröffnete sie ihre eigene Praxis, dort bietet sie regelmäßig Kurse, wie z.B. Rückenschule, Konzentrationstraining und Entspannungstraining an, um den Eltern und Kindern Alternativen zum stressigen Alltag aufzuzeigen.

Ziele dieser Kurse sind die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Motivation und Ausdauer, Steigerung des Selbstvertrauens,

Steigerung der Kreativität und natürlich auch immer eine Möglichkeit den Kinder Entspannung und Erholung anzubieten, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Was ist ADHS?

- Entspannungsübungen für Kinder mit ADHS
- Tipps für den Alltag mit ADHS- Kindern
- Tipps für bessere Konzentration

Entspannungsgeschichten:

1. Eine weiche Wolke
2. Im Indianerdorf
3. Auf der Regenbogenrutsche
4. Fleißig wie ein Hummelchen
5. Zu Besuch bei Familie Monkey
6. Die versunkene Stadt
7. Die alte Scheune
8. Eine funkelnde Sternschnuppen
9. Ein wunderschöner Schmetterling
10. Ein Ausflug an den Strand
11. Der Herbst ist gekommen
12. In Alaska bei den Eskimos
13. Das gemütliche Lagerfeuer
14. Ein kleines Vogelbaby
15. Der Winterschlaf von Bruno Braunbär
16. Der Flaschengeist
17. Eine Reise zum Mond

Einleitung

Immer mehr Kinder stehen bereits sehr früh unter einem hohen Leistungsdruck und erleben einen reizüberfluteten Alltag, worauf sie mit Hyperaktivität und sozialen Auffälligkeiten reagieren. Dieses Buch bietet, durch beruhigende, ansprechende und kindgerechte Erzählungen, eine Möglichkeit zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und das innere Gleichgewicht zu finden. Eine kurze Auszeit von Hektik und den Anforderungen des Alltages durch tiefgreifende und fantasievolle Geschichten, welche zum Träumen anregen.

Auch für Familien die noch keine Erfahrungen mit Entspannungsgeschichten gesammelt haben, ist dieses Buch geeignet. Hier ein paar Tipps:

- Nehmen Sie sich genügend Zeit. Besonders bei Einsteigern kann es anfangs ein bisschen länger dauern als erwartet. Jedes Kind sollte die Möglichkeit bekommen sich nach seiner eigenen Geschwindigkeit auf die Geschichten einlassen zu können.
- Sorgen sie für eine gemütliche Atmosphäre. Um die Wirkung einer Entspannungsgeschichte zu intensivieren sollte es ihr Kind so angenehm wie möglich haben. *Die optimale Position ist auf dem Rücken liegend, die Arme liegen neben dem Körper und und die Hände sind geöffnet. Die Beine bleiben locker liegen, so dass sich die Körperteile nicht berühren, dabei fallen die Fußspitzen leicht nach außen. Die Augen werden geschlossen.*

Das Licht kann gedämmt werden und evtl. gefällt ihrem Kind die Begleitung der Geschichte mit ruhiger Musik.

- Nach einer Geschichte geben Kinder gerne ihr Eindrücke wieder. Lassen sie ihr Kind reflektieren wie ihm die Geschichte gefallen hat und wie es sich darauf einlassen konnte. Manchmal kann man mit einem selbstgemalten Bild die Geschichte noch einmal aufleben lassen.

Ziel der Entspannungsgeschichten soll es sein eine Möglichkeit zu finden wieder neue Energie zu tanken und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Außerdem regen Entspannungsgeschichten die Kreativität und Fantasie an, sie fördern die Konzentration und steigern die Körperwahrnehmung. Damit die Entspannungsgeschichte auch ihre gewünschte Wirkung zeigen kann, sollte folgendes beachtet werden:

Eine Entspannungsgeschichte besteht immer aus drei Teilen – der Einleitung, der Entspannungs- bzw. Ruhephase und dem Wecken.

Einleitungsphase:

Die Kinder nehmen nun die Entspannungsposition ein, danach schließen sie ihre Augen und fühlen nun einmal ganz genau wie ihr Körper liegt. An welchen Körperteilen berührt mein Körper die Unterlage? Wie fühlt sich das an? Liege ich gemütlich oder stört mich noch etwas?

Die Entspannungsphase:

Hier werden die Kinder eingeladen an einen Ort ihrer Fantasie zu gelangen. Die kindgerechten Geschichten sollen möglichst klare und bildhafte Eindrücke vermitteln, jedoch trotzdem noch genug Freiraum für die eigenen Ideen lassen.

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Die Aufwachphase bzw. das Wecken:

Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen ist das Wecken besonders wichtig!

Die Kinder sollen sich kräftig strecken und gähnen um wieder wach zu werden. Falls man die Aufwachphase entfallen lässt könnte, es sein, dass sich die Kinder hinterher müde und schlapp fühlen.

Wenn eine Geschichte vor dem Schlafen gehen erzählt wird, dann benötigt man keine Aufwachphase.

Was ist ADHS?

ADHS ist eine der häufigsten Störungen des Sozialverhaltens im Kindes- und Jugendalter. Es fällt besonders den Jüngeren häufig schwer still sitzen zu bleiben oder lange ruhig zu sein.

Der Begriff ADHS ist die Kurzform von Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Syndrom. Weiterhin ist dieses Krankheitsbild in Deutschland auch unter hyperkinetischen Störung (HKS) bekannt.

Die Symptome : Unaufmerksamkeit, Impulsivität und motorische Unruhe.

Ein ADHS entsteht nicht dadurch, dass die Kinder zu wenig Aufmerksamkeit erhalten! Vielmehr leiden die ADHS- Kinder an deutliche Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu fokussieren. Besonders im Schulalltag treten diese Probleme sehr deutlich auf. Es fällt den betroffenen Kindern sehr schwer eine begonnene Aufgabe durchzuführen, besonders wenn diese Aufgabe mehr Nachdenken erfordert.

Damit auch Kinder die unter ADHS leiden bei einer Entspannungsgeschichte gut abschalten und sich erholen können, sollten Sie mit ihrem Kind vorher eine paar kurze Konzentrationsübungen machen, um die Aufmerksamkeit ihres Kindes auf sich zu selbst zu lenken:

- Körpermalerei: Malen Sie auf dem Rücken ihres Kindes mit ihren Fingern einen Gegenstand, eine Zahl oder Buchstaben, den das Kind nun erraten soll. Ihr Kind soll durch diese Übung abschalten und sich auf sein Körpergefühl konzentrieren.
- Transporter: Das Kind bekommt einen Gegenstand auf einen Körperteil gelegt (Rücken, Knie, Schultern, Kopf, Hand, Fuß usw.) und soll ihn nun eine Strecke weit transportieren. Dabei muss es seinen Körper gut einschätzen, damit der Gegenstand sicher zum Ziel kommt. Ein Spiel, das man gut beim Aufräumen spielen kann.
- Verschiedene Massagen: mit Schwämmen, Bürsten oder Igelbällen.
- Hörst du das? Ihr Kind soll die Augen schließen und drei Dinge nennen, die es entfernt hört, z.B. fahrende Autos, sprechende Menschen und Baustellenlärm. Als nächstes nennt es drei Geräusche aus seinem näheren Umfeld, z.B. Vogelgezwitscher, Schritte und das Radio. Um sich nun ganz und gar auf sich zu konzentrieren nennt das Kind nun drei Geräusche die es ganz nah bei sich wahr nehmen kann, z.B. den eigenen Atem, Herzschlag und das eigene Schlucken.

- Wie fühlt sich das eigentlich an? Wenn ihr Kind am Schreibtisch sitzt können Sie bevor es mit den Hausaufgaben beginnt vorher noch kurz eine kleine Übung einleiten. Das Kind schließt die Augen und fühlt genau nach wie sich sein Körper nun eigentlich anfühlt und in welcher Position es sitzt. Beispiel: *„Meine Füße stehen auf dem Boden, dabei berühren meine Fußsohlen den Boden komplett, er fühlt sich hart an. Den nächsten Kontakt hat mein Po zur Sitzfläche des Stuhles, auch mein Rücken berührt den Stuhl, da ich mich anlehne, meine Arme hängen locker runter und meine Hände liegen auf meinen Oberschenkel auf. Durch meine Finger spüre ich die Wärme meiner Beine....“*
- Muskelmeier: Sie tippen mit Ihrem Finger einzelne Körperteile ihres Kindes an, diese soll Ihr Kind dann anspannen und die Spannung drei bis fünf Sekunden halten. Dann tippen Sie dieses Körperteil erneut an und Kind lässt die Spannung wieder los.
- Wasser, Erde und Luft: Nennen Sie eines der drei Elemente. Ihr Kind soll sich dann ein Tier ausdenken, dass in diesem Element lebt, z.B. Luft - Vogel, Erde - Katze und Wasser - Delfin, wenn ihr Kind ein Tier genannt hat, darf es das nächste Element aussuchen. In Gruppen darf immer das Kind, dass am schnellsten ein Tier nennt, das nächste Element sagen.
- Gegenstände ertasten: Nehmen Sie eine Stofftasche oder ein Tuch und verdecken Sie damit verschiedene Alltagsgegenstände. Nun soll ihr Kind einen nach den anderen erfühlen, sich die Gegenstände merken und wenn es alle ertastet hat, werden alle aufgezählt. Sie fördern damit die taktile Wahrnehmung, Impulskontrolle und die Merkfähigkeit.

- „Einfach“ mal still sitzen: Vereinbaren Sie mit ihrem Kind eine Zeitspanne in der das Kind einfach mal still sitzen oder liegen bleibt ohne zu reden und ohne große Bewegungen. Die Zeitspanne können Sie von mal zu mal steigern.

Tipps für den Alltag mit einem ADHS- Kind:

Kommunikation

- Begeben Sie sich auf Augenhöhe des Kindes und halten Sie Blickkontakt.
- Geben Sie klare und eindeutige Anweisungen.
- Stellen Sie nicht mehr als eine Aufgabe / Anweisung gleichzeitig.
- Kündigen Sie Ereignisse immer vorher an, damit sich das Kind darauf vorbereiten kann (z.B. „In 10 Minuten ist das Spiel beendet.“).
- Geben sie Rückhalt und neuen Mut. Lob sollte zeitnahe erfolgen.
- Gehen Sie in Konfliktsituationen nie auf Diskussionen oder Verhandlungen ein.
- Ignorieren Sie störendes Verhalten.

Beschäftigung & Spiel

- Bieten Sie Möglichkeiten der Beschäftigung.
- Wichtig: Dem Kind nicht zu viele Auswahlmöglichkeiten geben!
- Es müssen klare Spielregeln herrschen, an die sich ALLE halten.

Unterricht

- Im Unterricht sollten so wenig wie möglich Reize das Kind ablenken. Nur die benötigten Arbeitsmaterialien sollten auf dem Tisch liegen.
- Motivieren Sie das Kind sich am Unterricht zu beteiligen.
- Erklären Sie den anderen Kindern und Lehrern die besondere Situation.

Essen & Trinken

- Nur das Nötigste soll auf dem Tisch stehen.
- Achten Sie auf die Einhaltung von Ritualen und Tischmanieren.

Ruhen & Schlafen

- Das Kind soll sich vor dem Ins-Bett-Gehen auspowern. Achten Sie dabei darauf, dass das Kind nicht wieder „aufgekratzt“ wird.
- Kündigen Sie das Ins-Bett-Gehen an.
- Achten Sie auf feste Einschlafrituale.

Tipps zur besseren Konzentration:

- optische Ruhe:

Ordnung am Arbeitsplatz - auf dem Arbeitsplatz sollten nur die benötigten Materialien liegen, alles andere könnte ihr Kind ablenken

- kleine Ziele setzen:

Unterteilen Sie große, umfangreiche Aufgaben in kleine Stückchen, so werden schneller Erfolge erzielt.

- Pausen und Bewegung:

Bieten Sie ihrem Kind regelmäßig kleine Pausen an, in denen es sich bewegen kann.

- Frische Luft und Tageslicht:

Sorgen Sie dafür, dass der Arbeitsraum immer ausreichend belüftet und beleuchtet ist.

- Erinnerungsaufgaben delegieren:

Ihr Kind sollte sich nur auf seine Aufgabe konzentrieren und keine weiteren Gedanken von noch zu erledigenden Aufgaben im Kopf haben.

- Störungen vermeiden:

Damit ihr Kind sich voll und ganz auf seine Aufgabe konzentrieren kann, sollten Sie dafür sorgen, dass es nicht durch das Telefon oder den Fernseher abgelenkt wird.

- Fristen setzen:

Setzen Sie ihrem Kind Fristen bis wann es seine einzelnen Aufgaben erledigt haben sollte. So vermitteln Sie Struktur, außerdem können viele Menschen unter leichtem Zeitdruck besser arbeiten.

- Die richtige Haltung:

Ihr Kind sollte eine ordentliche Sitzhaltung einnehmen, diese wirkt sich positiv auf die Konzentration aus.

Eine weiche Wolke

Stell dir vor, du sitzt draußen und beobachtest wie die Wolken am blauen Himmel entlang ziehen. Du siehst ganz große und buschige Wolken aber auch ein paar kleine weiche fliegen vorbei. Sie sehen alle so sanft und kuschelig aus.

Ehe du dich versiehst kommt eine der kleinen Wolken zu dir und lädt dich ein mit ihr und den anderen Wolken davon zu schweben.

Nun liegst du auf der kleinen, kuscheligen Wolke. Sie schmiegt sich ganz sanft an deinen Körper und umgibt dich mit einem wohligen Gefühl. Ganz weich und sanft fühlt sie sich an und du sinkst immer tiefer in sie und kuschelst dich richtig in sie ein.

Du schwebst nun mit der kleinen Wolke und ihren Freunden am Himmel entlang und spürst wie nah ihr der Sonne seid, denn die Strahlen der Sonne berühren dich ganz sanft und wärmen deinen Körper.

Aus deinem Bauch heraus entwickelt sich ein richtig warmes und wohligen Gefühl, dass sich in deinem Körper verbreitet.

Ganz entspannt genießt den Flug mit der kleinen Wolke, die sich nun ganz langsam im Wind wiegt. Hin und her, hin und her.

Alle dein Sorgen und Probleme kannst du jetzt hinter dir lassen und gibst dich dem Gefühl der völligen Entspannung und Ruhe hin.

Du fühlst dich sehr wohl und sicher auf deiner Wolke und beobachtest von ihr aus die schöne Landschaft die nun unter euch liegt. Von ganz oben hast du einen tollen Ausblick und kannst eine große Wiese mit vielen bunten Blumen entdecken. Im Wald entspringt eine kleine Quelle,

ihr Bach verläuft schlangenförmig durch die Wiese. Die bunten Blumen sehen von oben wie ein schönes Muster aus.

Nun wirst du langsam müde und schließt deine Augen. Du spürt wieder wie sanft der Wind die Wolken trägt und fühlst nun wie deine Arme ganz schwer werden.

Dein rechter Arm ist ganz entspannt und schwer. Auch dein linker Arm ist ganz entspannt und schwer. Beide Arme werden schwer.

Auch deine Beine werden müde und schwer. Dein rechtes Bein ist ganz entspannt und schwer. Und auch dein linkes Bein ist ganz entspannt und schwer. Beide Beine werden schwerer und schwerer. Dein ganzer Körper ist schwer, angenehm schwer.

Auch die Sonne wärmt deinen Körper und du spürst wieder ganz genau wie ihre Strahlen sanft über deine Haut streichen.

In deinem Bauch empfindest du eine wohlige Wärme. Du genießt das kuschelige Gefühl.

Wohlig warm und entspannt bist du.

Dieses Gefühl verbreitet sich durch deinen ganzen Körper und du fühlst dich dabei wohlig warm und entspannt.

Nach einiger Zeit öffnest du deine Augen und stellst fest, dass du nun über dem Haus schwebst in dem du wohnst. Noch etwas schläfrig streckst du die Arme und Beine aus, ballst die Hände und die Zehen, lässt wieder locker, gähnst, reckst dich und bist nun wieder völlig wach.

Die kleine Wolke sinkt ganz langsam zu Boden und ihr kommt dem Haus und deinem Zimmer immer näher. Die kleine Wolke lässt dich nun von ihr absteigen.

Du drückst sie zum Abschied noch einmal ganz fest und bedankst dich für die tolle Reise.

Dann siehst du wie die kleine Wolke wieder hoch in den Himmel segelt und mit den anderen Wolken davon schwebt.

Das Indianerdorf

Heute ist ein verregneter Tag. Da du nicht mit deinen Freunden draußen spielen kannst sitzt du in deinem Zimmer auf deinem Bett und blätterst in einem Indianerbuch.

Du stellst dir vor wie es wohl zu Zeiten der Indianer war und bewunderst ihre tolle Schminke und den Federschmuck.

Mit einem mal sieht es so aus als wärst du mitten in dem Indianerdorf aus deinem Buch.

Ein kleine Indianerjunge kommt schon auf dich zu und begrüßt dich mit einem „Hao“ und bewegt seine Hand dabei kreisförmig vor seinem Körper. Auch du möchtest ihn begrüßen und machst die Geste mit deiner Hand nach: „Hallo, ihr habt wirklich ein schönes Dorf“. Der Indianerjunge erzählt dir, dass er Adahy heißt, das bedeutet „der im Wald lebt“, denn wie du sehen kannst lebt Adahy mit seiner Familie auf einer Lichtung direkt am Waldrand.

Adahy nimmt dich an die Hand und führt dich durch das Dorf.

Alle freuen sich, dass du zu Besuch bist und begrüßen dich ganz freundlich.

Dann stellt dir Adahy seine Freunde Chitto und Leotie vor. Die beiden sitzen grade auf kleinen Holzpflocken und basteln. Chitto hat schon früh schnitzen gelernt, wie alle Indianerjungen und die kleine Leotie fädelt Perlen auf und stellt tolle Bänder und Kettchen her.

Ein Stückchen weiter siehst du wie zwei Indianermänner ein neues Tipi - Zelt aufbauen, denn heute Abend findet im Indianerdorf eine große Feier

statt, da Pilamaya und Shaman heute heiraten werden.

Bei den Indianern dieses Stammes ist es dann üblich, dass das junge Brautpaar ein neues Zelt von den Dorfbewohnern als Hochzeitsgeschenk bekommt. Dort sollen sie dann ihre eigene kleine Familie mit vielen Kindern gründen.

Die Feier ist sehr ausgelassen und bereitet allen viel Freude. Die Männer tragen alle ihren festlichsten Federschmuck in allen bunten Farben und die Frauen beschenken das junge Paar mit tollen bunten Ketten. Dann feiern alle freudig und tanzen um das Lagerfeuer.

Langsam wird es schon dunkel und du spürst wie deine Füße vom Tanzen immer müder werden.

Du beschließt, dir eine kurze Pause zu gönnen und legst dich in das Tipi - Zelt von Adahy und seiner Familie. Du machst es dir ganz gemütlich.

Kaum hast du dich hingelegt spürst du wie deine Beine immer schwerer werden. Dein rechtes Bein wird ganz schwer und dein linkes Bein wird ganz schwer. Beide Beine sind schwer und entspannt. Schwer und entspannt.

Und die kuscheligen, selbst gewebten Decken der Indianer wärmen dich. Dir ist kuschelig warm, du bist entspannt und wohlig warm. Du bleibst noch eine Weile so gemütlich und entspannt liegen und lauscht den Indianergesängen, die vom Lagerfeuer zu hören sind.

Dann kommt Adahy mit seinen Freunden zu dir ins Tipi, denn es ist Zeit für dich wieder nach Hause zu gehen.

Leotie hat dir einen wunderschönen, mystischen Anhänger mit gebracht, den sie dir gerne schenken möchte. Der Anhänger besteht aus einem funkelnden Stein, den die Indianer „Sitara“ nennen. Das bedeutet „Morgenstern“.

Du reckst und streckst dich und gähnst ganz doll, dann wirst du wieder wach.

Adahy und Chitto drücken dich noch einmal, dann hängt dir Leotie den „Sitara-Anhänger“ um deinen Hals und schon findest du dich zu hause in deinem Bett wieder.

Du freust dich über dieses schöne Abenteuer und kannst dir jeder Zeit wieder die tollen Bilder von deiner aufregenden Zeit im Indianerdorf in deinem Buch angucken.

Für den Morgenstern - Anhänger findest du einen schönen Platz, er wird dich immer an deine Freunde Adahy, Chitto und Leotie erinnern.

Auf der Regenbogenrutsche

Stell dir vor, dass du und deine Geschwister oder Freunde einen Ausflug in das Regenbogenland macht. Das Regenbogenland schimmert in vielen bunten, sanften Farben, du siehst gelbe, orange, rote, rosa, lila, blaue und grüne Streifen überall, kreuz und quer durch das ganze Regenbogenland schillern. Es sieht aus als wäre jeder Regenbogen mit Glitzer bestreut worden, so schön funkelt und schimmert es überall.

Ihr klettert an einer Leiter auf den größten Regenbogen hinauf und wollt ein Rutsch-wettrennen nach unten machen. Als du oben angekommen bist siehst du, dass der Regenbogen so lang ist, dass man das Ende nicht sehen kann.

Ihr setzt euch hin und lasst euch langsam nach unten rutschen, es geht auf und ab, mal wieder schnell, dann langsam, sogar ein paar Tunnel durchquert ihr, hier glitzert alles noch viel schöner.

Ihr habt alle viel Spaß und lacht und kichert. Wenn ein steiles Stück der Regenbogenrutsche kommt rutscht ihr schneller und du spürst ein lustiges Kribbeln in deinem Bauch.

Dann rutscht ihr durch ein Tor, von dem es Glitzerflocken regnet und ihr seid alle bedeckt von den Glitzerflocken und schimmert ganz bunt, da sich die Regenbögen in euch spiegeln.

Dann seid ihr am Ende der Rutsche angekommen, es wird noch einmal ganz schnell und dann hebt ihr ab und fliegt auf einen anderen Regenbogen. Dieser ist ganz weich und kuschelig. Nach der lustigen und aufregenden Rutschfahrt ruht ihr euch hier nun ein bisschen aus.

Also mach es dir ganz gemütlich. Leg dich auf den Rücken, deine Arme neben deinen Körper und deine Beine ganz locker hin. Schließe die Augen und achte auf deine Atmung.

Kannst du spüren wie sich bei jedem Atemzug dein Brustkorb hebt und wieder senkt? Einatmen und ausatmen, ein und aus.

Deine Atmung wird immer langsamer und ruhiger, ganz gleichmäßig.

Mit jedem Atemzug bringt dir die Luft Energie für deinen Körper mit.

Du atmest tief in deinen Bauch und von dort aus spürst du wie die Energie deinen ganzen Körper erfüllt.

Falls du dich über irgendetwas geärgert hast, dann kannst du das nun beim Ausatmen mit aus deinem Körper pusten. Atme dich frei.

Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus, ein und aus.

Nun bist du wieder voller Energie und hast gelernt, dass du, wenn du Energie für eine schwierige Aufgabe brauchst, dich nur auf deine Atmung konzentrieren musst.

Du bist nun wieder munter. Du steckst deine Arme und Bein aus, dann ziehst du deine Zehen zusammen und ballst deine Hände zu Fäusten. Noch einmal gähnen und schon bist du wieder fit und energiegeladen.

Der Regenbogen lässt euch nun weiter rutschen. Es geht wieder auf und ab, dann kommt eine steile Rechtskurve, dann noch mal nach links und schon werdet ihr langsamer, da das Ende der Rutsche in Sicht ist. Ihr klettert von dem Regenbogen runter und schüttelt die ganzen Glitzerflocken von euch ab.

Mit jeder Flocke die von deinem Körper runter fällt bist du immer deutlicher wieder im Hier und Jetzt, bei mir.

Fleißig wie ein Hummelchen

Heute ist ein schöner Tag. Die Sonne scheint und die Vögelchen zwitschern. Am strahlend blauen Himmel sieht man fast keine Wolken und es weht nur ein leichter Windhauch.

Du bist auf einer großen Wiese, das Gras ist saftig grün und frisch und auch die Blumen blühen schon in voller Pracht.

Du bist ganz leise, so kannst du hören wie die fleißigen Bienchen und Hummeln summen. Von überall hörst du sie sausen und grummeln. Sie fliegen von einer leckeren Honigblüte zur Nächsten.

Auch du fängst an zu fliegen wie eine Hummel, deine Flügelchen sind stark und dein Körper ist voll vieler kleiner, schwarzer und gelber Haare. Du fliegst auf ein großes Gänseblümchen zu, landest darauf und fängst an den leckeren Honig zu naschen. Weil das Gänseblümchen so leicht ist, wiegt es sich hin und her wenn ein kleiner Windhauch kommt, aber das stört dich nicht. Du hältst dich fest und naschst weiter den süßen Honig.

Dann fliegst du weiter. Du siehst eine strahlend gelbe Butterblume, deren Honig du auch einmal probieren möchtest. Danach steuerst du auf eine lilaschimmernde Kleeblüte zu, deren Honig dir besonders gut schmeckt.

Du fliegst von einer Blüte zur anderen und wirst immer geschickter beim Landen und wieder los fliegen.

Dein Bauch ist schon ganz voll mit dem süßen Honig und deswegen beschließt du eine Pause zu machen. Du fliegst auf eine schöne rosa

Glockenblume zu, landest auf ihr und krabbelst in eines der kleinen Glöckchen hinein.

Hier gefällt es dir sehr gut, es ist sehr gemütlich und durch die dünnen Blütenblätter kannst du den fruchtigen Blumenduft der ganzen Wiese riechen.

Auch die anderen Hummeln haben sich zu einem Schläfchen zurück gezogen, denn auf der ganzen Wiese ist kein Summen mehr zu hören. Es ist mucksmäuschenstill.

Du schließt deine Augen und machst es dir in der Blüte so bequem wie nur möglich.

Durch die Blütenblätter, die dich rings herum umgeben, bist du sicher und geschützt.

Du kannst dich nun komplett fallen lassen und deine Gedanken ziehen lassen, schalt einfach ab. Wenn es etwas gibt, das dich ärgert, dann kannst du das nun auch aus dem Glöckchen fallen lassen. Genieße die Ruhe und entspanne dich.

Du kannst jetzt ganz genau fühlen wie alle Probleme aus der Blüte purzeln und vom Wind davon gepustet werden. Du bist nun völlig frei und genießt, dass du über nichts nachdenken musst und dich völlig entspannen kannst.

Du lässt alles hinter dir und fühlst dich völlig entspannt und frei.

Dein ganzer Körper fühlt sich locker und entspannt an, einfach schön. Genieße diesen Moment.....

Nun neigt sich der Tag langsam dem Ende und du kannst hören, dass die anderen Hummeln schon wieder am summen sind. Du kletterst vorsichtig aus der Glöckchenblüte heraus, streckst dich und gähnst noch

einmal, dann bist du wieder hell wach und fliegst mit den anderen Hummeln über die bunte Blumenwiese davon.

Die Blüte ist für dich ein Ort der Erholung und Entspannung und du kannst mit Hilfe deiner Fantasie immer wieder zu ihr zurück kehren.

Zu Besuch bei Familie Monkey

Hast schon einmal im Fernseher gesehen wie geschickt sich die Affen von einem Baum zum anderen schwingen können?

Stell dir vor du könntest in den Dschungel reisen.

Überall stehen hohe Bäume, Palmen mit Kokosnüssen und andere exotische Früchten.

Von über all her hörst du lustige und ungewöhnliche Geräusche.

Manchmal knackst das Unterholz und ein Stückchen weiter hörst du Wasser plätschern.

Du folgst dem Wasser plätschern bis du schließlich an einen wunderschönen Wasserfall kommst. Du staunst darüber wie toll er aussieht und welche tollen Blumen, am Ufer des kleinen Sees davor, wachsen. Du kniest dich hin und beugst deinen Oberkörper nach vorne um dich mit dem kühlen Wasser etwas zu erfrischen, da spiegelt sich plötzlich im Wasser etwas über dir wieder. Du drehst dich um und siehst wie über einem Kopf eine Affenfamilie von Ast zu Ast hoch oben in den Baumkronen springt.

Weil es so lustig aussieht wie die kleinen Affen springen musst du etwas kichern. Jetzt entdecken dich die Affen auch. Sie bleiben auf einem großen Baum sitzen und gucken dich an.

Langsam kommt einer der Affen zu dir rüber. Er schaut dich an, schnüffelt an dir und lädt dich mit einer Handbewegung ein ihm zu folgen.

Erst bist du noch unsicher, aber schnell merkst du, dass du auch ein sehr guter Kletterer bist. Im Nu sitzt du auch oben auf dem Baum bei der Affenfamilie. Alle sind neugierig und schnüffeln an dir und untersuchen deine Haare und Kleider. Das kitzelt und du beginnst zu lachen.

Dann geht es los. Die Affen schwingen sich wieder von einem Baum zum anderen, ganz flink und mit viel Spaß. Sogar die ganz kleinen Äffchen können das schon sehr gut, also probierst du es auch.

Du nimmst Schwung.... und hopplahopp, schwingst du wie die ganze Affenfamilie von einem Baum zum anderen.

Hier oben hast du eine gute Aussicht und kannst den ganzen Dschungel von oben beobachten. Ihr bleibt wieder auf den Ästen eines großen Baumes sitzen und nascht ein paar der leckeren saftigen Früchte des Baumes.

Während ihr esst, läuft unten am Boden eine Herde Elefanten vorbei. Sie stampfen sich ihren Weg durch das enge Dickicht.

Auch eine Tigerfamilie könnt ihr entdecken. Sie haben sich eine schattiges Plätzchen gesucht, während die Mutter vor sich hin döst toben die drei kleinen Tigerbabys um sie herum.

Auch die kleinen Affenbabys werden langsam müde und kuscheln sich im Baum eng aneinander um ein Mittagsschläfchen zu machen.

Diese Idee gefällt dir und du kuschelst dich zu ihnen dazu. Schnell fallen deine Augen zu.

Die Sonne steht um die Mittagszeit am höchsten Punkt am Himmel und sucht sich ihren Weg durch die Blätter des Baumes um euch zu wärmen.

Ganz sanft berühren ihre Strahlen deinen Körper. In dir breitet sich eine angenehme Wärme aus. Du fühlst dich wohl und es gefällt dir wie die Sonnenstrahlen deinen Körper wärmen, du bist geborgen und entspannt. Dein ganzer Körper entspannt sich durch die wohltuende Wärme.

Langsam sinkt die Sonne in Richtung Horizont und die Luft kühlt sich ab. Die kleinen Affen und auch du werden wieder munter. Ihr steht auf, gähnt und trommelt euch auf den Brustkorb wie es euch der Affenvater vorgemacht hat.

Nun springt die Affenfamilie wieder von einem Baum zu anderen und du trittst den Heimweg an. Langsam kommst du wieder im Hier und Jetzt an. Das war wirklich ein spannender Tag.

Die versunkene Stadt

Vor langer, langer Zeit wurde eine Stadt die direkt am Meer gebaut war von einer riesigen Welle verschluckt und seitdem nie mehr gesehen. Ich lade dich nun zu einem Ausflug in diese versunkenen Stadt ein.

Wir müssen unsere Augen schließen und dann tauchen wir schon tief ins Meer ein, immer tiefer und tiefer. Kannst du schon etwas sehen? Gleich müssten wir am Ziel sein.

Es war nur eine kleine Stadt mit niedlichen, kleinen Häusern. Sie waren alle aus großen Backsteinen gebaut und hatten viele kleine Fenster und spitze Dächer.

Zwischen den Häusern waren kleine unebene Gässchen und in der Mitte der Stadt ein kleiner Marktplatz an dem sich am Wochenende die Einwohner der Stadt trafen.

Wir schwimmen noch ein Stückchen weiter um uns alles genau anzugucken.

Am Marktplatz der versunkenen Stadt angekommen, treffen wir eine Gruppe Meerjungfrauen. Sie sehen alle so wunderschön aus. Sie haben lange Haare die sich durch die Wellen im Wasser leicht locken und ihr Flossen schimmern in den schönsten Farben. Sie winken uns freundlich zu.

Eine der Meerjungfrauen schwimmt auf uns zu, sie sagt sie heißt Adina und fragt ob wir mit ihr nach eine paar Perlen tauchen möchten. Sofort geht es los, wir schwimmen hinter Adina her, sie zeigt uns die beste Stelle....

Wir tauchen zwischen ein paar Felsen hindurch, Adina muss immer wieder auf uns warten, da sie mit ihrer langen Flosse viel schneller schwimmen kann als wir.

Dann erreichen wir einen Felsen, durch ihn geht eine kleine Höhle, diese durchqueren wir und am anderen Ende kann man schon zwischen dem hohen Seegras die ersten großen Muscheln entdecken.

Adina hebt eine auf und drückt sie vorsichtig auseinander.

In der Muschel schimmert eine wundervolle, glänzende Perle. Wir sind überwältigt von der Schönheit der Perle. Adina nimmt die Perle behutsam aus der Muschel und schenkt sie dir, dann legt sie die Muschel wieder zurück in den Sand, zwischen das Seegras.

Plötzlich kommen ein paar Wellen auf, Adina freut sich, denn die Meerjungfrauen spielen gerne mit den Wellen und lassen sich von ihnen treiben.

Sie sagt wir sollen uns auf den Rücken legen und unsere Arme und Beine ganz locker lassen, dann werden uns die Wellen tragen.

Tatsächlich, ganz sanft nehmen uns die Wellen auf und wiegen uns in einem angenehmen Rhythmus. Schließe deine Augen um dieses Gefühl noch deutlicher spüren zu können.

Du bist ganz leicht und schwerelos, deine Arme und Beine sind locker und entspannt und die Wellen werden dich tragen. Ganz sanft wiegen sie dich im Rhythmus des Meeres.

Du empfindest eine angenehme Schwerelosigkeit und fühlst dich locker und leicht.

Ganz locker und leicht bist du nun. Locker und entspannt.

Hin und wieder spürst du warme Meeresströmungen die über deinen Körper fließen, dann spürst du ein angenehmes Prickeln über deinen Bauch hin weg wehen.

Vielleicht kannst du auch die Wellenbewegung in dich aufnehmen, stell dir vor dein Bauchnabel ist der Ursprung der Wellen, von ihm aus werden die Wellenbewegungen immer größer und verteilen sich so über deinen ganzen Körper. Kannst du es fühlen?

Die Sonnenstrahlen die durch die Meeresoberfläche zu uns durch dringen muntern uns nun wieder auf. Die Wellen sind ruhiger geworden und wir fangen wieder an zu schwimmen. Adina bleibt in der versunkenen Stadt bei den anderen Meerjungfrauen zurück. Sie sagt wir sollen sie bald mal wieder besuchen, das würde sie freuen.

Wir schwimmen weiter und lassen die versunkene Stadt hinter uns, immer weiter und weiter, bis wir schließlich wieder ankommen wo wir gestartet sind.

Die alte Scheune

Louisa und Felix wohnen auf einem Bauernhof. Dort gibt es ein großes Haus in dem Louisa und Felix mit ihren Eltern und der Katze Sina leben. Außerdem haben ihre Eltern viele Ställe für die Tiere und eine große Scheune. Die beiden möchten dir gerne alles zeigen. Los geht's.

Direkt neben dem großen Wohnhaus findet ihr den Hühnerstall, das ist ein kleines Häuschen mit einem Freigehege, dort wohnen die fünf Hennen und ein Hahn.

Ein bisschen weiter steht der große Kuhstall, dort haben die Bauern viele Kühe stehen, mit denen sie ihre eigene Milch machen. Jeden Morgen muss der Vater von Louisa und Felix ganz früh aufstehen um die Kühe zu melken.

Der Hofhund Punky kommt schon neugierig auf dich zu gelaufen und beschnüffelt dich wild. Dann geht es weiter zu großen Scheune.

Die große Scheune ist ein schon sehr altes Haus, dass noch aus großen Holzbalken und Lehm gebaut wurde und ist voll mit den Heuvorräten für den Winter. Durch die kaputten Fenster der Scheune glitzert die Sonne im Heu und der frische Duft steigt dir schon in die Nase. Hier gefällt es dir wirklich gut.

Felix schlägt vor, dass ihr in den tollen Heubergen Verstecken spielen könntet und schon klettert er los. Auch du springst schnell ins Heu und versteckst dich. Das Heu pickst und kitzelt dich beim durch klettern und der Geruch wird noch intensiver. Damit dich Louisa nicht gleich findet vergräbst du dich ein Stück im Heu. Das ist wirklich gemütlich.

Nach dem Versteckspiel kommt euch die Idee ein Höhle zu bauen. Ihr arbeitet alle zusammen und gestaltet euch ein gemütliches und bequemes Versteck im Heu.

Puh, das ist wirklich anstrengend.

Als ihr es endlich geschafft habt und eure Höhle fertig ist ruht ihr euch erst ein mal aus.

Du legst dich auf den Rücken, die Arme legst du neben deinen Körper und die Beine legst du so hin, dass sie sich nicht berühren, dann schließt du die Augen.

Du kannst nun ganz genau spüren wie das von der Sonne gewärmte Heu deinen Körper umgibt. Es fühlt sich sehr bequem an und wärmt dich von allen Seiten.

Ein kuschelig warmes Gefühl umgibt dich und wärmt deinen ganzen Körper.

Du fühlst dich wohlig warm und entspannt.

Du merkst wie du dich immer weiter fallen lassen kannst und deine Körper immer schwerer wird. Deine Arme werden schwer, ganz schwer.

Dein rechter Arm wird schwer und auch dein linker Arm wird schwer.

Beide Arme werden schwer, ganz schwer.

Auch deine Beine werden schwer, ganz schwer. Dein rechtes Bein wird schwer und auch dein linkes Bein wird schwer. Beide Beine werden schwer, ganz schwer.

In deinem ganzen Körper verbreitet sich das Gefühl der Schwere und du fühlst dich entspannt.....

Der Duft des Heus steigt dir wieder in die Nase. Es wird Zeit für dich wieder munter zu werden. Du streckst deine Arme und Beine aus und gähnst. Dann öffnest du die Augen wieder und krabbelst aus der Höhle heraus.

Louisa und Felix folgen dir.

Die Mutter von Louisa und Felix ruft euch, da die beiden nun noch beim Stall ausmisten helfen sollen. Du machst dich jetzt wieder auf den Heimweg und erinnerst dich noch gerne an diesen Tag.

Eine funkelnde Sternschnuppe

Wenn im Weltall ein schmutziger gefrorener Schneeball ganz schnell um die Sonne flitzt, dann nennt man das einen Komet.

Manche Kometen hinterlassen dabei dann einen Schweif von winzigen Staubteilchen. Wenn diese dann in die Erdatmosphäre ein dringen und verglühen, dann sehen wir Menschen von der Erde aus eine helle Linie, die vom Himmel zu stürzen scheint- eine Sternschnuppe.

Stell dir doch mal vor, dass du ganz schwerelos durch das Weltall fliegst.

Du schnappst dir einen Raumanzug und lässt deinen Körper ganz locker und entspannt und schon geht es los.

Ganz schwerelos lässt du die Erde immer weiter hinter dir, du schwebst immer weiter hoch in Richtung Weltall. Es wird dunkler um dich herum, aber die Planeten schimmern ganz hell und weisen dir den Weg.

Ganz weit hinten erkennst du die Sonne, ein Stückchen weiter vorne entdeckst du die Venus und den Merkur. Auf der anderen Seite siehst du dann Mars, Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun. Alle scheinen so unerreichbar fern zu sein und trotzdem schimmern ihre Farben so klar und bunt.

Im Weltall um dich herum ist es ganz still, doch du kannst irgendetwas knistern hören.

Du schaust dich um und entdeckst Kometen die zu verglühen scheinen. Viele große und kleine Sternschnuppen schimmern ganz nah bei dir. Eine nach der anderen dringt in die Erdatmosphäre ein, dabei knistern

und zwischen sie. Du bewunderst dieses Geschehen ganz aufgeregt und würdest am liebsten eine dieser Sternschnuppen einpacken um sie deiner Familie und deinen Freunden zu zeigen.

Vom vielen Beobachten wirst du ganz müde und lässt dich nun einfach ganz schwerelos im Weltall treiben. Du bist so fasziniert von den mystischen und beeindruckenden Sternen, dass deine Atmung ganz ruhig und flach wird.

Durch deinen Raumanzug kannst du deine Atmung wie ein kleines Rauschen hören. Konzentriere dich auf deine Atmung und atme ganz bewusst in deinen Bauch ein.

Mit jedem Atemzug bringt die Luft deinem Körper Energie. Atme bewusst ein und aus, ein und aus. Ganz ruhig und gleichmäßig.

Du fühlst dich nun ganz entspannt und glücklich.

Dein ganzer Körper ist nun locker und entspannt. Genieße diesen Zustand....

Langsam wird es Zeit für dich wieder nach Hause zu kommen.

Du schwebst nun ganz sanft mit deinem Raumanzug wieder zurück zur Erde.

Je näher du kommst, desto deutlicher erkennst du die Meere und die Kontinente. Du fliegst immer näher auf die Erde zu und im Handumdrehen bist du wieder hier bei mir.

Nun ziehst du deinen Raumanzug aus und reckst und streckst dich.

Balle die Hände zur Faust und kneife die Zehen zusammen. Zum Abschluss kannst du noch ein mal gähnen und du fühlst dich nun sehr entspannt und wohl.

Ein wunderschöner Schmetterling

Eine kleine gelbe Raupe mit vielen kleinen schwarzen Pünktchen kriecht durch das hohe Gras einer grünen Wiese. Sie verweilt ein bisschen hier und ein bisschen dort um von den leckeren saftigen Blättern zu naschen. Die kleine Raupe ist ein richtiger Vielfraß, überall knabbert und nascht sie.

Nun entdeckt sie mitten auf der schönen Wiese einen ganz großen kräftigen Baum.

Auf ihrem Weg dort hin kommt sie an ein paar Erdbeeren vorbei, auch hier probiert sie ein bisschen, dann geht ihr Weg zum Baum weiter.

Puh, endlich geschafft, jetzt muss sie nur noch auf den großen Baum herauf kommen, dann kann sie sich endlich ein bisschen ausruhen.

Die Raupe schiebt ganz langsam ihren Körper nach oben, sie klettert mit ihren Hinterbeinen ganz nah an ihren Bauch, dadurch entsteht aus ihrem Rücken eine Bogen, dann schiebt sie den Kopf nach vorne, Stück für Stück, immer ein Stückchen weiter.

Die harte Rinde des Baumstammes kitzelt an den Füßen und dem Bauch der kleinen Raupe.

Nun hat die kleine Raupe endlich einen schönen Platz gefunden, hier möchte sie sich ausruhen, aber vorher muss sie noch etwas ganz wichtiges erledigen.

Die kleine Raupe fängt an Seidenfäden zu spinnen, diese befestigt sie gut an der Rinde des Baumstammes und beginnt dann sich vollständig mit den langen Fäden zu verhüllen.

Die Raupe hat sich nun ein gemütliches Plätzchen gebaut - einen Kokon.

Stell dir doch nun einmal vor du könntest dir auch so einen gemütlichen Kokon bauen. Ganz bequem und gemütlich machst du es dir. Du kannst dich hier ganz sicher und geborgen fühlen und alle deine Sorgen vergessen. Dieser Ort gehört nur dir alleine und du kannst hier her kommen um zu entspannen und genießen.

Schließe deine Augen und fühle wie geborgen du dich fühlen kannst. Die weichen Seidenfäden schmiegen sich sanft an deinen Körper und wärmen dich leicht.

Du fühlst dich hier wohlig und aufgehoben. Deine Gedanken kannst du ziehen lassen.

Wenn ein leichter Windhauch kommt spürst du wie dein Kokon sich ganz sanft im Wind wiegt, hin und her, hin und her.

Du bist ganz entspannt und ruhig. Du genießt die Stille in deinem Kokon und das fröhliche Gezwitscher der Vögelchen hören, die sich ebenfalls in diesem Baum ausruhen....

Nach einer Weile der Entspannung verspürst du ein seltsames aber angenehmes Kribbeln in deinem Körper. Deine Arme werden nun ganz schwer, angenehm schwer.

Und auch deine Beine werden schwer, angenehm schwer.

Das Kribbeln in deinem Bauch wird immer stärker und du spürst wie es dich von Innen heraus wärmt. Diese angenehme Wärme verbreitet sich durch deinen Bauch in deine Arme und Beine.

Dein ganzer Körper ist nun angenehm warm und schwer.

Nun merkst du wie dein Kokon immer enger wird. Scheinbar bist du während deines Schläfchens etwas gewachsen, du versuchst dich zu bewegen und merkst plötzlich wie die Hülle des Kokon zu reißen beginnt. Die Sonnenstrahlen kommen durch die Risse zu dir herein und muntern dich etwas auf.

Du bewegst dich immer mehr bis sich der Kokon immer weiter und weiter öffnet.

Dann ist es geschafft. Der Kokon fällt von dir herunter.

Du beginnst dich zu strecken, die Arme und die Beine streckst du ganz weit aus und gähnst. Du bist nun wieder richtig munter und wach und stellst fest, dass du dich während deinem Päuschen in einen wunderschönen bunten Schmetterling verwandelt hast.

Die kleinen schwarzen Punkte der Raupe sind nun zu bezaubernden Mustern gewachsen. Deine Flügel schimmern in vielen bunten Farben und als du wieder einen Windhauch verspürst fängst du an mit deinen Flügeln zu flattern und lässt dich vom Wind davon tragen.

Das ist wirklich ein tolles Gefühl. Du spürst wie der Wind durch deine Flügel gleitet, das kitzelt ein bisschen und fühlt sich sehr angenehm an. Du hast dich zu einem wunderschönen Schmetterling entfaltet der nun schwerelos und elegant durch die Lüfte fliegt.

Ein Ausflug an den Strand

Vielleicht warst du schon einmal mit deinen Eltern im Urlaub an einem Strand oder hast auf Bildern von Freunden schon einmal einen schönen Strand gesehen?

Dann stell dir doch nun einmal vor, dass du an diesem schönen Strand bist.

Die Sonne scheint heute ganz hell am Himmel und das Meer schimmert in einem erfrischendem Blau.

Du bist nun an einem großen, schönen Strand mit ganz feinem hellen Sand.

Bei jedem Schritt merkst du wie der Sand unter deinen nackten Füßen nachgibt, er ist ganz warm und weich.

Auch ein bisschen Wind kannst du spüren, er bläst vom Meer herüber zu dir und riecht erfrischend und salzig. Die Sonnenstrahlen streifen sanft deinen Körper und wärmen dich auf.

Du läufst nun durch den feinen Sand runter an das Meeresufer. Hier ist der Sand nun viel härter und fester, da er ständig von den Wellen übergossen wird.

Wenn du genau hin schaust findest du hier bestimmt ein paar tolle Muscheln finden.

Los geht's. Du stapfst durch den matschigen Sand und hin und wieder spült das Meer eine Welle an, die dir deine Füße nass macht und erfrischt. Einige wunderschöne Muscheln wurden auch mit angespült, große und kleine, verdrehte und zerbrochene.

Du läufst noch ein Stückchen am Ufer entlang und genießt die Ruhe, du kannst das Meer rauschen hören....

Jede Welle die an Land gespült wird ergibt einen klaren Rhythmus – den Rhythmus des Meeres. Du spürst nun wie sich deine Atmung dem Meeresrhythmus anpasst und ganz ruhig und gleichmäßig wird. Ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Nach einer Weile kommst du bei den Palmen an und beschließt dich hier ein bisschen auszuruhen. Du legst dich in den Schatten der großen Palmenwedel in den Sand und schließt deine Augen. Der Sand gibt deinem Körper nach und du liegst nun ganz bequem.

Der warme Sand umgibt deinen Körper und wärmt dich. Das ist ein angenehmes Gefühl und du nimmst die Wärme gerne in dich auf.

Du fühlst dich nun wohlig warm und entspannt. Einfach gut.

Auch das Rauschen der Wellen ist wieder zu hören und deine Atmung geht im selben Rhythmus wie das Meer. Ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Nun wird es für dich Zeit wieder nach hause zurück zu kehren.

Du wirst nun langsam wieder wach und munter, streckst dich kräftig und gähnst noch einmal ganz herzhaft. Wenn du die Augen nun wieder öffnest bist du im Hier und Jetzt, bei mir. Du fühlst dich nun ganz erfrischt von dem klaren kühlen Wasser.

Der Herbst ist gekommen

Jedes Jahr im Herbst färben sich die Blätter an den Bäumen bunt, sie werden rot, gelb, orange und manchmal braun.

So ist es auch jetzt bei dem großen Ahornbaum an dem du als Blatt hängst.

Viele Blätter um dich herum haben schon begonnen sich zu färben, andere wiederum brauchen noch ein Weilchen. Du bist noch eines der kleineren Blätter an diesem großen Baum und hast dich auch schon ein bisschen verfärbt.

Alle Blätter spüren, dass der Winter nun vor der Tür steht und der Herbstwind immer stärker wird. Bei jeder Windbrise nimmt der Herbstwind einige Blätter von den Bäumen mit, diese tanzen dann ganz durcheinander über die Wiesen und Wege.

Die kleinen Blätter, also du und deine Freunde freuen sich schon darauf, vom Wind davon getragen zu werden. Es muss ein unglaubliches Gefühl sein, als könnte man fliegen.

Der Herbstwind wird immer kräftiger und wieder haben sich ein paar Blätter von dem großen Ahornbaum gelöst, diesmal bist du auch mit dabei. Der Wind hat euch gepackt und wirbelt euch nun durch die Lüfte. Das ist wirklich aufregend und fühlt sich noch viel toller an als du dir es vorgestellt hast. Es geht auf und wieder ab und dann dreht ihr euch im Kreis, so als würdet ihr miteinander tanzen. Das macht wirklich Spaß.

Dann trägt euch der Wind weiter davon und du kannst von hier oben die ganze Wiese und den Wald betrachten auf der der große Ahornbaum steht.

Auch die Wiesen und Äcker haben sich schon in herbstlichen Goldtönen gefärbt.

Der Wald wird kahl, da auch die anderen Blätter mit dem Herbstwind davon reisen.

Du lässt dich nun ganz locker von den Winden tragen.

Dein ganzer Körper ist völlig entspannt und frei. Alle deine Gedanken pustet der Wind hinfert und du kannst sie ziehen lassen.

Du spürst nun wie sich dein ganzer Körper entspannt, deine Beine und deine Arme, alles ist locker und entspannt.

Du fühlst dich nun ganz leicht und schwerelos und kannst alles hinter dir lassen.

Der Wind trägt dich davon und du musst dich einfach nur entspannen...

Nun wo du alle dein Gedanken ziehen lassen konntest wird es nun wieder Zeit zu mir zu kommen.

Strecke deine Arme und Beine aus, balle deine Hände zu Fäusten und kralle die Zehen zusammen, dann lässt du alles locker und gähnst nochmal.

Jetzt bist du wieder völlig munter und erholt.

Jedes Jahr wenn der Herbstwind die Blätter der Bäume zum Tanzen bringt kannst du dir vorstellen wie er auch dich ganz leicht durch die Lüfte wirbelt. Das ist wirklich richtig lustig.

In Alaska bei den Eskimos

Überall liegt Schnee, alles wurde mit der weißen Pracht überzogen. Es sieht ganz kuschelig und still aus. Sogar die Bäume und ihre Blätter sind mit dicken Schneehäufchen bedeckt.

Du stapfst durch den hohen Schnee und bist eingepackt in deine dicke Jacke, auch deinen Schal und die Mütze, sowie die Handschuhe hast du an damit du nicht frieren musst.

Du kommst an ein Dorf. Die Häuser hier sehen gar nicht aus wie die Häuser die du von zu Hause kennst. Sie sind viel kleiner und rund. Es sind Iglus.

Hier leben die Eskimos, die aus dicken schweren Eisklötzen ihre Häuser bauen. Stein für Stein setzten sie die Eisklötze jede Reihe ein bisschen enger zusammen, bis das Iglu dann ein rundes Dach bekommt.

Die Eskimos gucken dich verwundert an und winken dir freundlich zu. Eine der vielen Eskimofamilien winkt dich zu ihnen rüber. Da du ihre Sprache nicht verstehst müsst ihr euch mit Handbewegungen und Gesten verständigen. Du erkennst, dass dich die Eskimofamilie in ihr Iglu einlädt und sich über deinen Besuch freut.

Fasziniert von den Igluwänden setzt du dich auf eine Bank, die auch wieder komplett aus Eisklötzen gebaut wurde. Das Iglu wirkt mystisch und beruhigend auf dich, frieren tust du nicht.

Während die Eskimomutter einen Tee kocht lernst du den Jungen der Familie kennen.

Er müsste ungefähr so alt wie du sein, sein Name ist „Kikouh“. Außerdem erklärt er dir, dass die Eskimos zu sich selber „Inuit“ sagen, das bedeutet „Mensch“.

Die Mutter bringt euch den Pfefferminztee, den sie über der Feuerstelle ziehen hat lassen, dieser schmeckt wirklich sehr erfrischend und wärmt dich noch einmal von Innern heraus auf.

Du spürst nun wie du langsam müde wirst, denn deine Reise zu den Inuits war wirklich sehr anstrengend. Dein Augen fallen zu und dein ganzer Körper entspannt sich. Du spürst noch wie die Mutter dich in eine Decke ein kuschelt, dann schläfst du ein.

Du spürst, dass deine Arme ganz schwer werden. Dein rechter Arm wird ganz schwer und auch dein linker Arm wird ganz schwer. Beide Arme werden ganz schwer. Auch deine Beine werden schwer. Dein rechtes Bein wird schwer und auch dein linkes Bein wird schwer. Beide Beine werden ganz schwer. Dein ganzer Körper wird ganz schwer.

Der Pfefferminztee in deinem Bauch ist immer noch angenehm warm und verbreitet eine wohltuende Wärme in deinem Körper. Aus deinem Bauch heraus verbreitet sich eine angenehme Wärme durch deinen ganzen Körper. Die Wärme verbreitet sich von deinem Bauch aus in deine Oberschenkel, dann über die Knie in die Unterschenkel bis sie schließlich an deinem Fuß und den Zehen angekommen ist. Alles wird angenehm warm.

Dann verbreitet sich die Wärme auch zu deiner Brust, zu den Schultern, den Armen und deinen Händen. Jeder einzelne Finger wird von einem warmen Gefühl eingenommen.

Du genießt die durch strömende Wärme in deinem Körper und kannst dich nun noch besser entspannen. Du genießt dieses Gefühl.

Du spürst nun wie dein neuer Freund Kikouh an dir herum zupft. Langsam öffnest du deine Augen und streckst dich bis du wieder munter bist.

Es scheint als wäre Kikouh ganz aufgeregt, so als wollte er dir etwas tolles zeigen.

Du folgst ihm aus dem Iglu heraus. Draußen ist es dunkel.

Als du dich gerade fragen willst warum ihr mitten in der Nacht draußen in Alaska steht, zieht Kikouh dich zu sich rüber und deutet mit seiner Hand Richtung Himmel.

Du bist total begeistert, der ganze Himmel ist voll wunderbarer Sterne die ganz klar und hell strahlen.

Und dann entdeckst du einen bunten Lichterstrahl am Himmel. Du traust deinen Augen kaum, so toll und faszinierend sieht er aus. Ein Polarlicht schwebt nun direkt über euren Köpfen und funkelt in den tollsten Farben. Du bist so beeindruckt und erstaunt über diese wunderbaren Eindrücke, dass du alles herum um dich vergisst.

Und je länger du das Polarlicht bewunderst, desto mehr entfernst du dich von dem Dorf der Inuits und kehrst wieder hier her zu mir zurück.

Das gemütliche Lagerfeuer

Du und deine Freunde macht an einem schönen, warmen Sommerabend eine Nachtwanderung durch den Wald. Jeder von euch hat seine Taschenlampe dabei und freut sich schon sehr. Das wird ein richtiges Abenteuer.

Ihr lauft durch den Wald, unter euren Füßen knistert und knackt es, da bei jedem Schritt den ihr geht die Äste unter euren Füßen brechen. Im Gebüsch könnt ihr es knistern hören, du leuchtest mit deiner Taschenlampe zu dem Geräusch und ihr entdeckt dort eine kleine Hasenfamilie, die an den saftigen Blättern der Walderdbeerpflanze knabbert.

Dann geht es weiter. Von den Bäumen hört ihr die Vögel ihr Nachtlied singen, einige zwitschern ganze Melodien, aber auch einer Eule könnt ihr lauschen: „Huhuuu, huhuuu.“

Mittlerweile seid ihr an einem freien Platz zwischen all den Bäumen angekommen, dort legt ihr aus großen Steinen einen Kreis in die Mitte. Du und noch ein paar Kinder sammelt trockene Äste und Zweige, damit ihr eine Lagerfeuer machen könnt. Du hast einmal im Fernsehen gesehen, dass die Indianer zwei Stöckchen aufeinander reiben um Funken zu erzeugen, so versuchst du es nun auch und reibst die Hölzchen ganz feste. Deine Hände werden schon ganz warm, dann hast du es geschafft. Es fliegen ein paar Funken, dann siehst du eine kleine Flamme am Boden. Ihr legt noch ein paar Äste dazu und wartet bis sich das Feuer ausbreitet. In der Zwischenzeit habt ihr euch ein paar Baumstämme um die Feuerstelle gelegt und setzt euch hin.

Das Feuer ist nun schon größer geworden und knistert vor sich hin.

Du schaust in die Flammen, es sieht aus als würden sie mit einander tanzen. Manche von ihnen schimmern ganz hell gelb, andere tief rot. Es sieht wirklich schön aus.

Schließe nun deine Augen und behalte das Bild der Flammen in deinem Kopf. Wie sie so vor sich hin flackern und tanzen. Verinnerliche dieses Bild.

Stelle dir nun vor in deinem Bauch flackert auch so eine kleine Flamme. Sie wärmt deinen ganzen Bauch, das ist wirklich ein schönes Gefühl. Dein ganzer Bauch ist wohligh warm, angenehm warm.

Die Wärme von der kleinen Flamme in deinem Bauch verteilt sich durch deinen ganzen Körper. Alles wird warm, wohligh warm. Die Wärme strömt durch deinen Po und deine Beine bis zu deinen Füßen, in jeden Zeh. Auch durch deine Brust strömt die angenehme Wärme durch deine Arme zu deinen Händen, in jeden einzelnen Finger. Alles wird angenehm warm. Genieße diesen Zustand für einen Moment.....

Nun wird es für dich langsam Zeit wieder nach hause zurück zu kehren.

Die kleine Flamme in deinem Bauch erlischt. Auch das große Lagerfeuer löscht ihr mit etwas Sand aus.

Dann macht ihr euch mit euren Taschenlampen wieder auf dem Heimweg durch den Wald. Die Bäume werfen große und kleine Schatten, die wie tolle Muster und lustige Fantasietiere aussehen.

Ich werde nun von 4 bis 1 runter zählen,
bei 1, streckst du deine Arme und Beine,
bei 2, bewegst du deinen Kopf hin und her,
bei 3, öffnest du deine Augen und
bei 4, bist du wieder hell wach und munter.

Und 1: Recke und strecke dich, mach dich ganz groß und strecke deine Arme und Beine aus.

Und 2: Bewege deinen Kopf langsam hin und her.

Und 3: öffne nun langsam deine Augen.

Und 4: Du bist nun wieder hell wach und fühlst dich ganz frisch und entspannt.

Ein kleines Vogelbaby

Stell dir vor um dich herum ist es ganz dunkel. Du spürst, dass du von einer beschützenden Hülle umgeben bist. Es ist ganz leise um dich herum und du kannst deinen Atem hören.

Du bist sehr neugierig und möchtest wissen wo du dich befindest und was es draußen zu entdecken gibt, also fängst du an diese Hülle um dich herum auf zu brechen.

Das ist wirklich ganz schön anstrengend, denn sie ist etwas hart, aber du hörst es immer wieder krachen und brechen.

Dann ist es so weit, du siehst ein kleines Loch und steckst deinen Kopf hindurch.

Jetzt erkennst du wo du bist. Du bist ein kleines Vogelbaby in einem Ei im großen Vogelnest. Jetzt versuchst du noch den Rest von deinem Körper aus der Eierschale zu befreien. Ganz mühsam versuchst du nun wieder den Rest der Eierschale zu brechen, hier mal drücken, da mal kratzen, dann nimmst du noch mal all deine Kräfte zusammen und schon ist es geschafft. Die Eierschale bricht entzwei und du bist frei.

Puh, das war wirklich sehr anstrengend. Deine Vogeleltern scheinen gerade noch einen Rundflug zu machen, denn du bist nun allein im Vogelnest.

Also beschließt du dich noch etwas auszuruhen bevor sie kommen, das war schließlich ganz schön anstrengend.

Du machst es dir im Vogelnest nun ganz gemütlich und schließt deine Augen. Dann spürst du wie all deine Muskeln ganz locker werden und sich von der Arbeit ausruhen.

Deine Arme werden ganz schwer. Immer schwerer und schwerer. Dein rechter Arm und auch dein linker Arm sind angenehm schwer.

Auch deine Beine werden ganz schwer. Immer schwerer und schwerer. Dein rechtes Bein und auch dein linkes Bein sind angenehm schwer.

Durch die Sonne, die nun direkt über dem Vogelnest scheint wird dein ganzer Körper gewärmt. Eine angenehme, wohltuende Wärme verbreitet sich durch deinen Körper. Das ist ein schönes Gefühl. Du fühlst dich ganz entspannt und befreit.

Du spürst nun einen Windhauch von dem Flügelschlag deiner Vogeleltern. Langsam wirst du wieder wach, der frische Wind erfrischt dich und du wirst wieder munter.

Du streckst deine Arme und deine Beine aus, ballst deine Hände zu Fäusten und krallst deine Zehen zusammen. Dann gähnst du und öffnest die Augen.

Du siehst zum ersten mal deine Vogeleltern, sie haben ganz bunte Federn, die im Sonnenlicht toll schimmern. Sie begrüßen dich und freuen sich, dass du schon geschlüpft bist.

Jetzt wartet noch eine letzte schwere Aufgabe auf dich. Deine Vogeleltern zeigen dir wie man seine Flügel richtig benutzt und davon fliegen kann. Die schaust ihnen aufgeregt zu, ein paar mal. Dann probierst du es selber, du stellst dich an den Rand des Nestes, wartest auch einen Windhauch und dann hebst du auch schon ab.

Du fliegst aus dem Nest heraus und spürst wie der Wind dich zwischen deinen Federn kitzelt. Das ist ein wahnsinniges Gefühl und du freust dich so sehr, dass du dein Herz in deiner Brust klopfen spürst.

Das war wirklich ein tolles Abenteuer und du erinnerst dich noch gerne an diesen Tag zurück. Du hast gelernt, dass du alles schaffen kannst, wenn du dich nur richtig bemühst.

Der Winterschlaf von Bruno Braunbär

Die Tage werden immer kürzer und dunkler, es wird Zeit für Bruno den Braunbär seinen Winterschlaf zu halten. Er lädt dich dazu ein und zeigt dir wie es geht.

Bruno läuft in seine große Höhle, du bist erstaunt wie gemütlich es hier ist, ganz hinten in der einer Ecke hat er Heu und Moos gesammelt und sich daraus ein gemütliches weiches Bett gemacht.

Er legt sich auf das weiche Bett aus Heu und Moos, du legst dich neben ihn auf deinen Rücken und lässt die Arme und Beine ganz locker, dann schließt du die Augen. Der Duft von dem Heu und Moos steigt dir in die Nase und du spürst wie dein Atem ganz ruhig und gleichmäßig fließt. Du bist nun ganz ruhig und entspannt, ganz entspannt.

Damit dem Bär nicht alles weh tut, wenn er im Frühling wieder aufwacht, macht er noch kurz ein paar kleine Übungen für seinen ganzen Körper, mach doch einfach mal mit:

Du ballst nun beide Hände zu Fäusten, winkele deine Arme an und spanne deine Muskeln in deinen Händen und deinen Armen an, halte sie ganz fest..... und nun lässt du deine Hände und Arme wieder ganz locker liegen, auch die Finger werden wieder ganz locker, spüre wie die Entspannung sich in deinen Händen und Unterarmen ausbreitet.

Jetzt spannst du all deine Gesichtsmuskeln an, mache ein Hexengesicht, dazu musst du deine Stirn in Falten legen, die Augen zusammen pressen, deine Nase rümpfen und die Zähne und Lippen aufeinander pressen. Deinen Kopf ziehst du an deine Brust, damit du auch ein Anspannungsgefühl in deinem Nacken spürst. Halte diese Spannung

Nun lässt du wieder alles locker, deine Stirn wird ganz glatt und deine Augen liegen locker, auch deine Nase lässt du los und die Lippen und Zähne liegen ganz sanft aufeinander, spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.... genieße das angenehme Gefühl.....

Nun kommen deine Schulter, Bauchmuskeln, die Rückenmuskeln und die Muskeln deines Gesäßes dran, kneife deine Pobacken fest zusammen, drück deinen Rücken auf die Unterlage und mach deinen Bauch ganz fest. Ziehe die Schulter ein Stück nach oben und presse sie auf die Unterlage. Dabei atmest du ganz ruhig und gleichmäßig weiter. Nun löst du die Anspannung wieder, dein Po wird ganz weich und auch deine Rücken- und Bauchmuskeln lässt du wieder locker, auch die Schultern entspannen sich. Spüre wie sich die Entspannung in deinem Körper ausbreitet. Vielleicht spürst du schon ein leichtes Kribbeln.....

Jetzt sind deine Beine an der Reihe, hebe die Oberschenkel leicht hoch und ziehe deine Zehenspitzen zu deiner Nase, dein ganzes Bein wird nun ganz hart, deine Zehen, deine Füße, die Waden und die Schienbeine und die Oberschenkel....

Nun lässt du alle Muskeln wieder locker und legst deine Beine auf den Boden, spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und genieße das angenehme Gefühl.

Zum Schluss spannst du noch einmal alle Muskeln deines Körpers an. Balle deine Hände zu Fäusten und winkele die Arme an, mache das Hexengesicht und ziehe den Kopf zur Brust, dann kneifst du die Pobacken zusammen, drückst den Rücken auf deine Unterlage und machst den Bauch ganz fest, die Oberschenkel hebst du leicht an und ziehst die Zehenspitzen zu deinem Gesicht.

So ist es gut, halte diesen Zustand einen Moment.

Nun lass alle Körperteile wieder ganz locker, spüre wie sich die Entspannung in deinem ganze Körper ausbreitet, alle Muskeln sind ganz locker und entspannt.... spüre wie sich dein Körper nun anfühlt.....

Jetzt bist du und auch Bruno der Braunbär bereit für den Winterschlaf, ihr liegt ganz ruhig da und genießt, wie angenehm sich euer Körper anfühlt. Ganz entspannt und locker, angenehm entspannt und locker. Dein Atem fließt ganz gleichmäßig durch deinen Körper.

Du spürst nun wie dich die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings auf deiner Nasenspitze kitzeln, du weißt es wird nun Zeit wieder auf zu wachen.

Ich werde nun von 4 ganz langsam bis zur 1 runter zählen,
bei 4 bewegst du deine Arme und Beine, du reckst und streckst dich,
bei 3 bewegst du deinen Kopf langsam hin und her,
bei 2 atmest du tief ein und aus und
bei 1 öffnest du deine Augen....

Und 4: strecke deine Arme und Beine aus, kreise mit den Händen und Füßen, recke und strecke dich,
und 3: bewege deinen Kopf langsam hin und her,
und 2: atme mehrmals ganz tief ein und aus,
und 1: öffne nun langsam deine Augen, du fühlst dich nun vollkommen entspannt an und bist wieder hell wach.

Der Flaschengeist

Du bist mit deinen Eltern zu Besuch bei deiner Tante und deinem Onkel, sie wohnen in einem großen, alten Haus.

Weil die Erwachsenen mal wieder viel zu besprechen haben, beschließt du dich ein bisschen auf Schatzsuche zu begeben. Du läufst durch das große, alte Haus und schaust dir jedes Zimmer an. Im letzten Zimmer entdeckst du oben an der Decke eine merkwürdig aussehende Klappe, du schaust sie dir genauer an und siehst einen kleinen Stück, der an der Klappe befestigt ist. Du schiebst dir einen Stuhl unter die Klappe, ziehst an dem Strick und schon geht sie, mit einem knarrenden und quietschenden Geräusch, auf.

Du kletterst nun nach oben und stellst fest, dass du einen geheimen Dachboden gefunden hast. Überall stehen alte Möbel und Kisten herum, durch ein kleines Fenster scheint etwas Sonne herein, so kannst du dich ein wenig umschaun.

In einer Ecke findest du einen wunderschönen Teppich, du rollst ihn aus und stellst fest, dass er zwar schon alt sein muss, aber seine Farben leuchten trotzdem noch sehr schön. Das rot schimmert und glitzert. Die blauen und grünen Muster lassen ihn geheimnisvoll aussehen.

Du setztest dich auf den Teppich und merkst plötzlich eine kleine Bewegung, du wunderst dich und schon wackelt es wieder, diesmal sogar ein bisschen fester, und schon wieder....

Plötzlich hebst du ab. Du kannst es kaum glauben, du hast wirklich einen der letzten fliegenden Teppiche auf dem alten Dachboden gefunden.

Ihr fliegt aus dem Fester heraus, hoch oben in bei den Wolken kannst du sehen wie das Haus deiner Tante immer kleiner wird und der Teppich fliegt mit dir davon. Das ist wirklich ein unglaublich tolles Gefühl.

Nach einer Weile merkst du, dass der Teppich nun immer weiter zu sinken beginnt und ihr euch dem Boden nähert. Du schaust dich um, hier warst du noch nie. Der Teppich hat dich in eine kleine Stadt im Orient gebracht. Es ist ganz warm, und die Sonne strahlt. Die Menschen hier tragen bunte Gewänder, die ihre ganzen Körper von Kopf bis Fuß bedecken. Es gibt keine Straßen, die kleinen Wege sind bedeckt mit Sand und auch die Häuser scheinen aus Sand gebaut zu sein. Ein paar der Menschen haben kleine Stände vor den Häusern aufgebaut und verkaufen dort ihre Früchte aus dem Garten, geflochtene Körbe und selbst getöpferte Schalen.

Du steigst von dem Teppich ab und schlenderst durch die Stände.

Dort entdeckst du eine sehr schöne Flasche, die du dir zum Andenken mitnehmen möchtest. Du kaufst sie und machst dich wieder auf den Weg zu deinem fliegenden Teppich.

Ihr hebt wieder ab und tretet die Heimreise an. Hoch oben in den Wolken spürst du wie müde du geworden bist. Du legst dich auf den Teppich und machst es dir ganz gemütlich.

Deine Augen fallen zu und du spürst wie der Wind ganz zart deinen Körper entlang streicht. Die Sonne ist dir nun ganz nah und wärmt dich mit ihren kuscheligen Sonnenstrahlen ganz sanft.

Du spürst in deinem Bauch ein angenehmes, warmes Gefühl. Es kribbelt ein bisschen und dein Bauch wird wärmer und wärmer.

Nun breitet sich dieses angenehme Gefühl auch in deine Arme aus. Du spürst wie das wohltuende Kribbeln sich langsam in deinen Armen ausbreitet bis ganz vor, in jeden deiner Finger.

Und auch deine Beine werden nun von der wohligen Wärme eingenommen. Es kribbelt in deinen Oberschenkeln, deinen Schienbeinen und den Waden, in den Füßen und in jedem einzelnen Zeh. Dein ganzer Körper ist nun wohlig warm, angenehm warm und entspannt.

Genieße dieses tolle Gefühl nun für einen Moment....

Du fängst an zu träumen und erfährst in deinem Traum, dass die schöne Flasche, die du vorhin gekaut hast eine Wunderlampe ist, in ihr befindet sich ein Flaschengeist.

Wer die Flasche besitzt, wird immer von dem Flaschengeist beschützt und kann sich darauf verlassen, dass der Flaschengeist ihn bei schweren Aufgaben unterstützt.

Wenn du das nächste mal mal wieder eine schwere Aufgabe bewältigen musst, dann denke einfach ganz fest an den Flaschengeist er wird dir sicher helfen.

Nun seid ihr wieder über dem alten Haus angekommen und der Teppich fliegt durch das offene Fenster wieder in den Dachboden. Dort legt er sich auf den Boden und lässt dich absteigen.

Du bedankst dich nun bei dem Teppich für das tolle Abenteuer, dann fängst du an dich zu strecken, mach dich ganz groß, strecke deine Arme und Beine aus, bewege deinen Kopf hin und her und gähne ganz fest. Dann kannst du deine Augen öffnen und fühlst dich ganz entspannt und wach.

Eine Reise zum Mond

Ich verrate dir nun ein Geheimnis, das Geheimnis wie du zum Mond reisen kannst

Schließe nun deine Augen und mache es dir auf deiner Unterlage ganz gemütlich.

Überprüfe noch einmal ob dich irgendwas stört oder zwickt und dann kann es auch schon los gehen.

Um zum Mond zu kommen muss man ein paar kleine Übungen machen:

Du ballst nun deine Hände ganz fest zu einer Faust, spannst die Arme an und hältst dieses Gefühl der Spannung für einen Moment.

Nun lasse deine Arme und Hände wieder ganz locker auf die Unterlage sinken, deine Muskeln entspannen sich und du spürst wie sich deine Arme nun ganz leicht anfühlen, so leicht dass du das Gefühl bekommst, als würdest du vom Boden abheben.

Schon kommen wir dem Mond ein Stückchen näher.

Spanne jetzt bitte deine Gesichtsmuskeln an. Das machst du indem du deine Stirn ganz faltig machst, die Nase rümpfst, die Augen zusammen presst und die Zähne leicht auf einander beisst. Dann hebst du deinen Kopf leicht an und ziehst ihn zu deiner Brust, damit auch deine Nackenmuskulatur sich anspannt.

Deine Muskeln im Gesicht und Nacken sind nun ganz fest, halte diese Spannung kurz.

Nun lass deine Muskeln wieder locker, lass deine Stirn wieder ganz glatt werden, auch die Nase und die Augenlider entspannen sich nun wieder.

Die Zähne und Lippen liegen ganz locker aufeinander. Lass deinen Oberkiefer noch ein Stückchen lockerer, vielleicht öffnest du deinen Mund ein bisschen, damit er noch lockerer wird. Dann legst du den Kopf wieder auf die Unterlage und spürst wie auch dein Kopf nun ganz schwerelos wird und du wieder ein Stückchen weiter zum Mond schwebst.

Nun ziehst du deine Schultern ein Stückchen nach oben und drückst sie auf die Unterlage, deinen Bauch machst du ganz fest und drückst auch deinen Rücken feste auf die Unterlage, deinen Po kneifst du fest zusammen.

Wenn du nun wieder locker lässt und sich das Gefühl der Entspannung in deinem Körper verbreitet spürst du ein angenehmes Kribbeln, Du schwebst nun schon ganz weit oben im Weltall, so schwerelos bist du nun schon geworden.

Jetzt sind deine Beine an der Reihe. Heb die Oberschenkel ein kleines Stück von der Unterlage hoch, und zieh die Zehenspitzen zu deiner Nase. Nun sind deine Beine ganz fest angespannt, halte die Spannung für einen Moment.

Nun lasse deine Muskeln in den Oberschenkeln wieder locker, auch deine Waden und Schienbeine werden wieder locker, deine Füße und deine Zehen sind nun auch ganz entspannt, alles fühlt sich schwerelos an.

Ein kleines Stückchen fehlt nun noch damit du den Mond erreichen kannst, also spanne bitte nun noch ein mal alle Muskeln deines Körpers zusammen an um noch ein bisschen schwerelos zu werden:

deine Hände ballen sich zu Fäusten, und dein Arme winkelst du an, dann machst du das Hexengesicht und ziehst den Kopf zu Brust, deine Schulter ziehst du nach oben und drückst sie auf die Unterlage, deinen Rücken auch, jetzt mache noch deinen Bauch ganz fest und kneife den Po zusammen, die Oberschenkel hebst du leicht von der Unterlage an und ziehst die Zehenspitzen zu deiner Nase. Dein ganzer Körper ist ganz fest, alle Muskeln sind ganz angespannt und hart. Deine Atmung ist trotzdem ganz ruhig und gleichmäßig.

Nun lässt du all deine Muskeln wieder locker und spürst, dass du vollkommen schwerelos bist. Dein ganzer Körper kribbelt und du bist am Mond angekommen.

Genieße nun das Gefühl so schwerelos wie der Mond zu schweben....

Genieße das angenehme Gefühl der Entspannung und atme ruhig und entspannt....

Damit du wieder zu mir auf die Erde kommen kannst zähle ich nun von 4 ganz langsam bis zur 1 runter,

bei 4 bewegst du deine Arme und Beine, du reckst und streckst dich,

bei 3 bewegst du deinen Kopf langsam hin und her,

bei 2 atmest du tief ein und aus und

bei 1 öffnest du deine Augen....

Und 4: strecke deine Arme und Beine aus, kreise mit den Händen und Füßen, recke und strecke dich,
und 3: bewege deinen Kopf langsam hin und her,
und 2: atme mehrmals ganz tief ein und aus,
und 1: öffne nun langsam deine Augen, du bist nun wieder hier bei mir auf der Erde und fühlst dich erholt und wieder hell wach.