

Das Kind soll die Augen schließen und sich auf eine Fantasiereise begeben. Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik. Später soll das Kind beschreiben, was es alles erlebt hat.

Der Apfelbaum

Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert.
Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes.
Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.
Es ist schön hier oben und du wünschst dir,
nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen,
die der warme Wind in dein Gesicht trägt?
Du blickst dich um.
Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir
hängt.
Wie süß er doch schmeckt.
Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.
Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppelnd.
Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere,
die miteinander spielen.
Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft
von links nach rechts, von links nach rechts...
Es ist ein angenehmes Gefühl.
Da- ein Regenbogen am Horizont.
So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben. All diese Eindrücke haben dich
müde gemacht.
Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel
und schläfst ein.

Wenn du wieder aufwachst, liegst du in deinem Bett.
Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.
Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
Atme tief durch, 3mal, 4 mal.
Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst. Recke nun die Arme.
Strecke dich, wenn du willst.
Öffne nun langsam deine Augen.
Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.