

Aufmerksamkeit

Fantasiereise

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

Stelle dir dann eine zarte, weiße Feder vor, die von einem leichten, warmen Windhauch getragen wird. Folge der Feder in deinen Gedanken, wie sie über eine grüne Wiese fliegt: Immer wieder sinkt sie langsam nach unten und kurz bevor sie den Boden, das Gras oder eine Blume berührt, wird sie vom warmen Wind wieder hochgehoben und fliegt ein Stück weiter.

Nimm dir jetzt die Zeit, um dich auf diese Wiese zu legen und die Feder eine Weile zu beobachten. Beobachte, wie sie sanft und sacht durch die Luft tanzt.

Genieße eine Weile diese Szene. *(10 Sekunden Pause)*

Stelle dir dann vor, dass die Feder zu dir herunterschwebt. Öffne deine Hand und lass sie sanft darin landen. Fange sie behutsam auf. Spüre ihren zarten Flaum in deiner Handinnenfläche. Betrachte sie eine Weile – und übergib sie dann mit einem leichten Pusten wieder dem Sommerwind. Beobachte, wie die Feder sich langsam wieder von dir entfernt.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

Übung

Dem Kind wird ein Tier vorgespielt, wenn es das Tier erraten hat, soll es selbst ein Tier mit dem letzten Buchstaben des erratenen Tieres darstellen. Dann rät der Lehrer und stellt das nächste Tier dar usw.