

**Beschreibung:** Das Kind soll sich bequem hinlegen, die Augen schließen und mitmachen, wenn es dazu aufgefordert wird. Der Trainer liest die Geschichte langsam und ruhig vor. Im Hintergrund kann auch leise Entspannungsmusik eingeschaltet werden.

### Im Sommer

- Schließe deine Augen und atme ruhig ein und aus ...
- Stell dir vor, du stehst auf einer wunderschönen Blumenwiese. Die Sonne scheint und es ist sehr warm.
- Die Sonne blendet dich, deshalb kneife deine Augen ganz fest zu....
- Lasse sie nun wieder locker...
- Fühle das Gras unter deinen Füßen, warm und weich...
- Nun krümme deine Zehen in das Gras, fühle das Gras zwischen deinen Zehen, ziehe deine Zehen ganz fest zusammen ...
- Nun lasse deine Zehen wieder locker ...
- Spanne nun nur deine Zehen vom rechten Fuß an ... Und dann lasse deinen Fuß wieder locker, schüttele ihn leicht aus...
- Spanne nun nur deine Zehen vom linken Fuß an ... Und dann lasse deinen Fuß wieder locker, schüttele ihn leicht aus....
- Stell dir jetzt vor, dass du dich der Länge nach ins Gras legst, du fühlst das weiche, warme Gras unter deinem Körper. Fühle deine Arme, deine Hände, deine Finger, wie sie im weichen Gras liegen. Fasse nun mit deinen Händen ganz fest in die Grasbüschel. Fühlst du, wie deine Finger das Gras packen, als wolltest du es ausreißen?
- Dann lasse deine Finger wieder los.
- Fass nun noch mal nur mit deiner rechten Hand richtig ins Gras rein, halte dich mit deiner rechten Hand im Gras fest... und nun lass wieder los.
- Fass nun nur mit deiner linken Hand richtig ins Gras rein, halte dich mit deiner linken Hand im Gras fest...und nun lass wieder los.
- Du liegst entspannt und locker mitten auf der Blumenwiese. Du freust dich und lachst ... Fühle, wie sich dein Lachen in deinem Bauch anfühlt ... Spanne deinen Bauch mal ganz fest an und lasse ihn dann wieder locker ...
- Das Gleiche noch mal: Spanne deinen Bauch fest an ... und lass ihn wieder locker ... Genieße das schöne Gefühl in deinem Bauch ... ganz entspannt ... Bleib noch eine Weile im Gras, in deiner Blumenwiese, liegen, und genieße dieses Gefühl...
- Öffne nun wieder deine Augen.

**Beschreibung:** Das Kind soll die Vorlage den Anweisungen entsprechend anmalen.  
Die Anweisungen können selbständig gelesen oder vom Trainer vorgelesen werden.

1. Male die rechte Hand rot an.
2. Male die linke Hand blau an.
3. Male das rechte Ohr gelb an.
4. Male die Nase rot an.
5. Male das rechte Bein rot an.
6. Male das linke Bein blau an.
7. Male die Augen grün an.

