

An einem Ort voll Ruhe und Entspannung

Name:.....

Datum:.....

Einführung:

Nimm dir für die folgende Übung einen Stift und genügend Zeit. Such dir für die Bearbeitung einen Ort aus, wo du gerne bist. Viele Kinder und Jugendliche gehen dazu z.B. in ihre „Lieblingsecke“, in ihr „Geheimversteck“ oder auf ihre „Lieblingss Couch“.

Die Aufgabe:

Erinnere dich an eine vergangene Situation, eine Situation in der du dich **vollkommen entspannt** und **so richtig wohl fühltest**. Du erinnerst dich vielleicht an einen tollen Ferientag oder an einen Geburtstag in der deiner Kindheit. Vielleicht erinnerst du dich aber auch an eine schöne Wanderung, an ein faszinierendes Spiel oder ein spannendes Buch; vielleicht denkst du auch gerade an die Begegnung mit einem lieben Menschen, oder einfach nur, wie Du an einem schönen Sommertag unter einem Schatten spendenden Baum ein Mittagschläfchen machst. Welche Situation dir auch immer **jetzt in diesem Moment** einfallen mag, jede Situation ist gut geeignet.

Auf die Plätze, fertig, los...

Stell dir diese Situation nun vor deinem inneren Auge so genau wie möglich vor, so als würdest du gerade im Kino sitzen und auf eine große Leinwand blicken. Vor dir auf der Leinwand spielt sich gerade eine Szene ab, in der du die Hauptrolle spielst. Du befindest dich gerade in einer Situation, in der du vollkommen entspannt und ruhig bist und sich alles sehr sehr angenehm für dich anfühlt.

An welchem Ort bist du da?	
Was machst du dort?	
Was siehst du in der Nähe und in der Ferne?	

Was hörst du?	
Was kannst du riechen oder schmecken?	
Was spürst du in deinem Körper? (z.B. Wärme, Frische, Kribbeln, Leichtigkeit, angenehme Schwere, Lockerheit, Leere usw.)	
Wo in deinem Körper spürst du etwas?	
Wie würdest du dein Gefühl beschreiben? (z.B. Freude, Gelassenheit, Glück, voller Kraft, Freiheit, Geborgenheit, Willkommen und Angenommen usw.)	
Welchen Namen, oder Titel würdest du deiner Entspannungs-Szene geben? (z.B. „Sonnenstrahlen“, „über den Wolken“, „Sonntagskuchen“, „die Wundertüte“, „geschafft“, „locker vom Hocker“ usw.)	
Welche Farbe passt am besten zu deiner Entspannungs-Situation?	