

AT – Geschichte: Selbstvertrauen

Ich glaub daran, dass ich es kann!

Lege dich bequem hin... schließe deine Augen... und komme mit mir mit... auf eine Reise... Versuche... allmählich... zur Ruhe zu kommen... Atme dabei... tief... durch deine Nase ein... und... durch deinen geöffneten Mund... wieder aus... Immer weiter... ein... und aus... ein... und aus... Du bist ganz ruhig... und entspannt... Dein ganzer Körper ist angenehm ruhig... und entspannt...

Stelle dir nun vor... du befindest dich... an einem wunderschönen See... Die Sonne scheint dir in dein Gesicht... und du spürst ihre Wärme auf deiner Haut... Du stehst... auf einem Bootssteg... und vor dir... liegt ein kleines Boot im Wasser... Damit möchtest du heute... einen Ausflug machen... Du bist etwas unruhig... und ein wenig ängstlich... Doch in dem Boot... sitzt schon deine Begleitung... und lächelt dich an... Deine Begleitung... reicht dir eine Hand... und du beginnst... in das Boot zu steigen... Vorsichtig... stellst du dein rechtes Bein... in das Boot hinein... Du bemerkst... wie das Boot zu schaukeln beginnt... und du sagst dir: Ich glaub daran – dass ich es kann!

Allmählich... legen sich die Wellen... Nun...
ist das rechte Bein... angenehm ruhig... und entspannt...
Das rechte Bein... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Das rechte Bein... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Mutig... steigst du jetzt auch... mit deinem linken Bein...hinab in das Boot...
Wieder... beginnt es leicht zu schaukeln... und wieder... sagst du dir: Ich glaub daran – dass ich es kann!

Schon bald... liegt das Boot... ganz ruhig im Wasser.. Und:
das linke Bein... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Das linke Bein... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Das linke Bein... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Du lässt die Hand deiner Begleitung los... und setzt dich vorsichtig hin... Du schaust hinaus... auf den See... und du beobachtest... die sanft gekräuselte Oberfläche des Wassers... Langsam... steckst du deinen rechten Arm... hinein in das Wasser... Das fühlt sich gut an... Und:
der rechte Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Der rechte Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Der rechte Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Das möchtest du jetzt auch... mit deinem anderen Arm ausprobieren... Du ziehst... deine rechte Hand aus dem Wasser.. und du beugst dich... nun zur linken Seite hinüber... Dann... hältst du... deinen linken Arm... in das Wasser hinein... Weich... umspielen die Wellen... deinen Arm...
Der linke Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Der linke Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Der linke Arm... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Du atmest nun tief ein... und aus... und du nimmst dabei... die frische Luft wahr... die dich umgibt... Du fühlst dich angenehm entspannt...

Spüre... wie sich das Selbstvertrauen... in deinem Herzen ausdehnt...
Das Herz... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Das Herz... ist angenehm ruhig... und entspannt...
Das Herz... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Spüre... wie sich das Selbstvertrauen... in deinem Bauch ausdehnt...

Der Bauch... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Der Bauch... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Der Bauch... ist angenehm ruhig... und entspannt...

Verweile nun... noch einige Zeit... in diesem angenehmen Zustand... voller Selbstvertrauen... Sage nun mehrmals lautlos vor dich hin:

Ich glaub daran – dass ich es kann!

(Klangschale anschlägeln)

...

...

...

...

...

(Klangschale anschlägeln)

Wenn ich jetzt langsam... von 3-1... rückwärts zähle... kehrst du zurück von deiner Reise... und du bist wieder wach... und entspannt... wie nach stundenlangem erholsamen Schlaf.

3 – Balle deine Fäuste, spanne deine Beine, deine Arme, deinen Po und deinen Bauch an und löse die Anspannung

2 – Atme tief ein und aus

1 – öffne deine Augen, du bist wieder im Hier und Jetzt.

AT – Geschichte: Freude

Mein Herz hüpfte so, ich bin ganz froh!

Lege dich bequem hin... schließe deine Augen... und komme mit mir mit... auf eine Reise... Versuche... allmählich... zur Ruhe zu kommen... Atme dabei... tief... durch deine Nase ein... und... durch deinen geöffneten Mund... wieder aus... Immer weiter... ein... und aus... ein... und aus... Du bist ganz ruhig... und entspannt... Dein ganzer Körper ist ruhig... und entspannt...

Erinnere dich nun... an ein besonderes schönes Ereignis... ein Ereignis... über welches du dich sehr gefreut hast... Also du warst froh... und glücklich warst...

Versuche... dich an jede Einzelheit zu erinnern... Erlebe... die Situation noch einmal... nach... Erwinnere dich... an den Geruch... oder den Duft... der dich umgab... Erwinnere dich... an die Wärme... oder den Windhauch... der dich umgab... Erwinnere dich... an die Geräusche... oder Klänge... die dich umgaben... Erwinnere dich an die Menschen... oder Tiere, die dabei waren... Erwinnere dich daran... wie sich die Freude... in deinem Körper anfühlte...

Kribbelte es... in deinem Bauch... hüpfte... dein Herz... begannen... deine Augen zu strahlen... Begann.. dein Mund zu lächeln... Fühltest du dich stark... und voller Energie... Erwinnere dich genau daran... an jede Kleinigkeit... und erwinnere dich... wie dieses freudige Gefühl... durch deinen ganzen Körper reiste...

Fühle nun... wie sich dieses Freude... in deinem Körper ausbreitet...

Spüre... wie sich die Freude... in deinen Armen ausbreitet...

Beide Arme... sind angenehm warm...

Beide Arme... sind angenehm warm...

Beide Arme... sind angenehm warm...

Spüre... wie sich die Freude... in deinen Beinen ausbreitet...

Beide Beine... sind angenehm warm...

Beide Beine... sind angenehm warm...

Beide Beine... sind angenehm warm...

Spüre... wie sich die Freude... in deinem Bauch ausdehnt...

Der Bauch... angenehm warm...

Der Bauch... angenehm warm...

Der Bauch... angenehm warm...

Nun... bist du froh... und glücklich... und warm...

Flüstere lautlos in dich hinein:

Mein Herz hüpft so – ich bin ganz froh!

(Klangschale anschlägeln)

...

...

...

...

...

(Klangschale anschlägeln)

Und wenn ich jetzt langsam... von 3-1... rückwärts zähle... kehrst du zurück von deiner Reise... Du bist wieder wach... entspannt... wie nach stundenlangem erholsamen Schlaf.

3 – Balle deine Fäuste, spanne deine Beine, deine Arme, deinen Po und deinen Bauch an und löse die Anspannung

2 – Atme tief ein und aus

1 – öffne deine Augen, du bist wieder im Hier und Jetzt.