# 7) Fantasiereise

Ziel: Entspannung, Angst/Stressabbau, → Steigerung von Leistung, Kreativität und Motivation.

Vorlesen mit langsamer ruhiger Stimme, die Schüler müssen genug Zeit haben, sich die Bilder vorzustellen und die Stimmung nachzuempfinden. Ausgangsstellung… siehe PME ( Blatt 6 )

Sandstrand

Du liegst an einem Strand…
liegst im weichen, zarten Sand…
du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand
an deiner Haut, er ist so weich und warm

die Sonne scheint…
es ist ein schöner Sommertag…
du spürst die Wärme auf deiner Haut…
auf deinem Körper, überall…
es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren…
die Wärme zieht durch deinen ganzen Körper…
Ruhe durchströmt dich…

du hörst das Meer, sein ruhiges gleichmäßiges Rauschen…
die Wellen gehen auf und ab…
du spürst deinen Atem ruhig und gleichmäßig…
ein und aus… ein und aus…
der Atem passt sich den Wellen an…
ruhig und gleichmäßig… ein und aus… ein und aus…
ruhig geht dein Atem…den Wellen gleich…
du bist schwer, warm, ruhig und entspannt…
ein leichter Wind weht über deine Stirn…
du fühlst dich wohl…
du bist ganz ruhig und entspannt…

Den Schülern noch einige Augenblicke Zeit lassen, die Entspannung zu spüren/genießen.

Wieder zurückholen:
- Augen öffnen
- einige tiefe Atemzüge
- räkeln und strecken
- evtl. Gespräch über Empfindungen während der Fantasiereise
  wie fühlt ihr euch jetzt ?