



PHANTASIEREISE STROMAUSFALL

[Link zu Entspannungsmusik auf youtube](#)

HINWEIS:

Versuchen Sie, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Im Hintergrund kann eine ruhige Musik gehört werden (z. B. Link oben). Danach beginnen Sie, langsam den unten angeführten Text vorzulesen. Achten Sie dabei darauf, beim Sprechen viele Pausen einzulegen, um den Lernenden genügend Zeit zum Nachdenken zu lassen.

Einleitung:

Begib dich in eine bequeme und entspannte Position.

Sei ganz locker und entspannt.

Schließe bitte deine Augen.

Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig.

Das Gesicht ist ganz entspannt.

Du lässt los. Lass dich einfach fallen.

Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.

Atme langsam und tief.

Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt.

Hauptteil:

Stell dir nun vor, es gibt einen Stromausfall.

Alle Lichter und alle Elektrogeräte gehen plötzlich aus.

Du hast vergessen, den Akku deines Handys aufzuladen und daher ist auch dieses ausgeschaltet.

Was würde sich für dich heute verändern?

[Längere Pause]

Wie würdest du heute in die Schule kommen?

Stell dir vor, du möchtest dir nach der Schule etwas zu essen zubereiten. Wie würdest du nun vorgehen?

Was würdest du am Nachmittag unternehmen?

Hast du alle Geräte zur Verfügung, die du brauchst?

Abschluss:

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

Atme tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam.

Spüre deine Arme und deine Beine.

Strecke und räkel dich wie eine Katze.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 geht das Licht wieder an, der Stromausfall ist vorbei.

5-4-3-2-1 und 0.