

## #Startimpuls

## Fantasiereise

Mache es dir bequem, dort wo du gerade bist. Auf dem Boden, auf dem Sessel.  
Spüre deinen Körper – deinen Kopf, deinen Hals, deine Arme, deine Beine.  
Lass dir Zeit!

Spüre deinen Atem und die Wärme, die dich umgibt.  
Atme langsam ein und aus.  
Völlig ruhig und entspannt. Ein und aus.

Dein Leben hält dich manchmal ganz schön auf Trab.  
Du musst zur Schule gehen, die Hausübung machen, lernen und dich auf Prüfungen vorbereiten.  
Außerdem warten noch viele weitere Verpflichtungen auf dich, wie zum Beispiel die Musikschule oder der Sportverein.  
In deiner Freizeit willst du dich dann mit Freunden treffen, etwas mit der Familie unternehmen, am Computer zocken oder ausschlafen.  
Wo bleibt da noch Zeit für dich? Für dich ganz allein?

Stell dir vor, du könntest dir von all dem eine Auszeit nehmen.  
Was würdest du tun?  
An welchen Ort lässt du dich hinbeamen?  
Welche Bilder kommen dir da in den Sinn? Was siehst du?  
Genieße die Zeit, die du jetzt hast, zum Innehalten und Nachdenken!

### *1 – 2 Minuten Zeit zum Nachdenken*

Spüre die Wärme und das gute Gefühl, die diese Bilder in dir auslösen.

Kehre nun zurück aus den Bildern deiner Auszeit. Verabschiede dich von ihnen.  
Spüre deinen Atem. Das Heben und Senken deines Brustkorbes.  
Fühle deine Beine, deine Arme. Balle leicht deine Fäuste, bewege deine Füße, atme ganz tief ein und aus. Streck deine Arme und Beine und öffne langsam die Augen.  
Atme nochmals tief durch. Nun bist du wieder vollkommen wach und zurück aus deiner Auszeitreise.