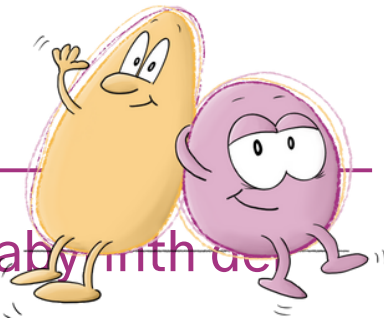


3



Das Abenteuer im Labyrinth
Stärke!

Ich bin mutig und schaffe das!

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

Hallo! Wie schön, dass wir wieder gemeinsam eine wunderbare fantastische Reise erleben werden! Bevor wir starten, suche dir jetzt einen wohlig bequemen Platz und lege dich in deiner Lieblingsposition hin: lege dich, wenn du gerade in der Schule bist, mit deinen Armen verschränkt auf deinen Tisch. Falls du zu Hause bist, hole dir eine Matte, lege dich ins Bett oder auf die Couch und suche dir deine Lieblingsposition. Schließe gerne deine Augen und nimm einige ganz tiefe Atemzüge – atme tief hinein in den Bauch hinein – und besinne dich ganz auf dich und deinen Atem. Jetzt starten wir unser unglaubliches Abenteuer: unsere Fantasiereise beginnt! Als erstes holen wir natürlich dein Fahrzeug, damit unsere Reise beginnen kann.

Kannst du dich noch an dein Transportmittel aus unserer letzten Fantasiereise erinnern?

Siehst du es vor deinen Augen?

Weißt du noch, wie es aussah?

Welche Farbe und welche Form hat es?

Hat es ein Muster?

War es groß oder klein?

Hat dein Fahrzeug Fenster, hat es eine Türe?

Welchen Namen hast du ihm gegeben?

Du möchtest dein Transportmittel verändern und neu gestalten, dann los! In deiner Fantasie ist alles möglich. Stelle dir dein Fahrzeug so zusammen, wie du es dir wünschst.

Bist Du fertig? Los geht's, jetzt kannst Du einsteigen und mit auf unsere Fantasiereise kommen. Deine beiden Wegbegleiter, der Gedanke „Hugo“ und das Gefühlchen „Viola“ sind natürlich mit dabei und bereit für ein neues Abenteuer.

Hey, warte kurz... Hast du bemerkt, dass du schon unterwegs bist und mit deinen Gedanken in deinem Fahrzeug gestartet bist?! Hoppla, was passiert da??? – es ruckelt und knattert, wackelt und dein Fahrzeug wird langsamer und langsamer. Du landest sanft auf einem fast kuscheligen Untergrund. Die Türe von deinem Fahrzeug öffnet sich wie von selbst. Warme Sonnenstrahlen begrüßen dich. du blinzelst und möchtest die Schuhe ausziehen und die Sonne an den Füßen genießen!

Ohne Schuhe mit wohliger Wärme erfüllt steigst du mit deinen Freunden aus. Viola das Gefühlchen und Hugo der Gedanke wollen auch dieses Mal unbedingt bei dem Abenteuer dabei sein. Ihr drei landet auf einem herrlich weichen Boden. Nachdem sich eure Augen an das wunderbare Sonnenlicht gewöhnt haben, öffnet ihr eure Augen und schaut euch ganz langsam und neugierig um. Wo seid ihr wohl gelandet? Was wird euch wohl erwarten?

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

Deine beiden Reisebegleiter springen und zappeln schon vor lauter Aufregung auf deinen Schultern. Da entdeckt ihr plötzlich bunte Rollschuhe oder bunte Inlineskates. Ihr seid total überrascht und schlüpft natürlich sofort hinein. Sie passen wie angegossen. Gemeinsam dreht ihr ein paar lustige Runden und macht wunderbare Pirouetten, Schrauben und Sprünge. Ihr schafft es sogar einige Saltos zu machen! Wow wie toll – in deiner Fantasie ist alles möglich. Der Fahrtwind bläst dir angenehm ins Gesicht, während du entspannte Kurven fährst und du spürst und genießt die Leichtigkeit und die Freude, die sich in dir ausbreitet .

Da entdeckst du plötzlich eine große Tür...und noch eine...und noch eine. Und dann erkennst du, dass du in einem riesengroßen Labyrinth gelandet bist mit unendlich vielen Möglichkeiten und Wegen. Es ist bunt über bunt, in wundervolle, magische Farben getaucht, einzelne Gänge sind zu sehen und du bist neugierig auf die Wege und gespannt auf das Ziel. Was wird sich wohl hinter dem Labyrinth verbergen? Hugo und Viola sind schon ganz aufgeregt auf deinen Schultern und rätseln bereits, was sich dahinter verstecken könnte. Ihr schiebt mit euren Rollerblades an und steuert zielsicher auf den Eingang des Labyrinths zu.. Ihr genießt den Fahrtwind, der euch um die Nase bläst und das angenehme Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Du fühlst dich pudelwohl und bist absolut entspannt, mit einem Lächeln im Gesicht schiebst du dich immer näher an dein Ziel heran.

Und schon stehst du vor der ersten magischen und geheimnisvollen Tür. Das riesige Eingangstor liegt direkt vor dir. Davor steht eine kleine Kiste, die einer Schatztruhe ähnlich sieht. Du nimmst sie hoch und betrachtest sie von allen Seiten. Hugo und Viola sind in der Zwischenzeit von deinen Schultern runtergehüpft und öffnen die Truhe vorsichtig. Darin liegt ein kleiner bunter Zettel mit der folgenden Aufschrift verborgen: Nimm mich mit auf deine Reise durch das magische Labyrinth und sammle mit meiner Hilfe alle notwendigen Stärken!

Du wunderst dich. Was sind denn überhaupt „Stärken“ und wofür brauche ich sie? Neugierig drehst du den Zettel um und findest eine Erklärung:

Deine Stärken trägst du immer in dir. Oft bist du dir derer nur nicht richtig bewusst oder kannst sie gerade nicht erkennen. Dennoch schlummern sie in dir. Deine persönlichen Stärken können dir helfen, dich mutig zu fühlen, dein Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten zu festigen, dich durchzusetzen, dir Sicherheit zu geben, dir Ruhe zu schaffen, dich auf Prüfungen vorzubereiten, dich so anzunehmen, wie du bist, Kurzum sorgen deine Stärken so für dich, dass du nicht in schwierigen Situationen verzweifelst oder an Herausforderungen scheiterst und du traurig wirst.

Der kleine Gedanke Hugo und das Gefühlchen Viola nicken zustimmend. Ist auch logisch, oder?! Hat kleine Hugo lauter schöne Gedanken, fühlt sich das Gefühlchen prima und dir geht es richtig gut, du fühlst dich richtig stark und geliebt. Was für eine wundervolle Idee deine Stärken einzusammeln. Schon geht es los. Gemeinsam mit Hugo und Viola startest du die Reise durch das magische Labyrinth.

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

Mit Viola und Hugo springen auf deiner Schulter öffnest du die erste riesige Türe, nimmst den frühlingshaften Blütenduft und die wohlige Wärme der Sonne wahr.

Angenehm entspannt, neugierig und gespannt wie ein Flitzebogen durchschreitet ihr die auffällige rote Türe. Im Vorbeigehen betrachtest du die Türe genau. Sie ist mit unglaublichen schönen Mustern verziert, aus schwerem alten Holz gefertigt und mit dem Wort „Mutschatz“ in eisernen Buchstaben beschriftet.

Ganz langsam schiebst du die schwere Türe weiter auf. Mit einem Knarzen öffnet sie sich... und du fährst auf deinen Inlinern einen neuen Raum hinein. Der ganze Raum ist in einen warmen Rotton getaucht. Es herrscht eine angenehme Energie ist in diesem Raum und warte ... spürst du etwas...? Wow – irgendwie kommst du dir auf so richtig richtig mutig vor, so als könne dich nichts aufhalten. Dabei bemerkst du dass du heute schon ziemlich mutig warst, und all deinen Mut zusammen genommen hast. Du hast eine vollkommen unbekannte Türe geöffnet und hast sie durchschritten, obwohl du absolut keine Idee hattest, was sich dahinter verbirgt. Ja – gerade war ich wirklich mutig – ICH – ich war mutig!!!

Und in welchen Situationen warst du denn bisher mutig? Lass deinen Gedanken freien Lauf und überlege, versuche dich an die Situationen zu erinnern. Wann hast du deine ganze Kraft und deinen ganzen Mut zusammen genommen und bist dadurch stark und mutig geworden? In welchen Situationen bist du über dich hinaus gewachsen und hast das Unmögliche geschafft?

Hast du gerade das Gefühl, dass dir zusätzlicher Mut gut tut, nimm den kleinen, roten Zettel der im roten Mutschatz-Raum liegt schreibe deinen eigenen einzigartigen Mut-Spruch auf. Hast du deinen Zuspruch an dich selbst aufgeschrieben? Dann stecke ihn in deine Stärkentruhe, die du vor der Eingangstüre mitgenommen hast. Packe das wunderbare Gefühl des „Mutig seins!“ ebenfalls dazu. Zusammen mit der Truhe und deinen beiden Weggefährten Hugo und Viola verlässt du den roten Mutschatz-Raum. Die rote Türe verschließt du mit einem Knarzen. Dein Weg führt dich weiter durch viele verwinkelte Gänge, Bis du an der grünen Türe ankommst. Was wird sich wohl hinter dieser Türe verbergen? Bist du schon gespannt??? Erinnere dich an dein Mutgefühl von vorher, öffne die Türe und tritt ein. Beim Eintreten erkennst du die Bezeichnung „Ich kann DAS“ an der grünen Türe, die sich im Gegensatz zur vorherigen Türe ganz leicht und ohne viel Kraftaufwand öffnen lässt.

Kennst du das Gefühl der Unsicherheit, wenn du in neue Situationen kommst, neue Erfahrungen machst? Denkst du dann daran, dass du es nicht kannst? Dass du es nicht schaffst diese Situation zu meistern, weil die eine ganz bestimmte Fähigkeit fehlt?

Warst du am Anfang der Fantasiereise unsicher, ob du so eine Reise in deiner Fantasie kannst? Vielleicht hast du auch schon öfters mal in anderen Situationen gedacht „ich kann das nicht“ oder „ich schaffe das nicht“. Merke dir ganz fest: Was in deiner Fantasie möglich ist, ist genauso in der echten Welt – also in deinem alltäglichen Leben möglich!

In welcher Situation hast du etwas richtig Schwieriges gut gemeistert? Hole dir die Gedanken und passenden Gefühle nochmals ganz bewusst her. Welches Gefühl hast du gespürt? Wie war die Situation?

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

Im grünen Zimmer findest du einen grünen Zettel, auf dem du dir einen „Ich kann DAS“ – Satz notieren darfst, sofern du denkst, ein wenig mehr „Ich kann DAS“ wird dir guttun! Bewahre auch den grünen „Ich kann DAS“ – Zettel in deiner Stärkentruhe auf. Es ist Zeit weiterzuziehen. Langsam verlasst ihr den grünen Raum. Ihr fühlt euch super. Du, der Gedanke Hugo und das Gefühlchen Viola sind ganz begeistert endlich kleine Lösungen zu haben für herausfordernde Momente, in denen die Gedanken und Gefühle verrücktspielen. Mithilfe deiner Erinnerungszettel kannst du deine Gedanken und Gefühle neutralisieren und in positive Stimmungen umwandeln.

Nach diesen anstrengenden Stationen haben wir uns eine kurze Verschnaufpause verdient. Wow! Viola, das Gefühlchen und Hugo, der Gedanke, schauen freuen sich mit dir und sind stolz auf dich. Heute hast du zwei ganz wertvolle, tolle Schätze in deiner Schatztruhe gesammelt! Und ab heute flüstert dir dein Gedanke Hugo bei Bedarf einen deiner stärkenden Sprüche zu, damit du und das kleine Gefühlchen Viola euch gestärkt fühlt. Spitze oder?

Viola kuschelt sich an Deinen Bauch... das fühlt sich warm und wohlig an. Hugo flüstert Dir ins Ohr: „Denkst Du gerade darüber nach, wieder einmal hierher zu kommen? Na klar – das machen wir! Wir kommen bald zurück in unser magisches Labyrinth.

Auf unseren Rollerskates flitzt Ihr nun mit Leichtigkeit zum Ausgang des Labyrinths. Ganz ruhig, gestärkt und entspannt skatet ihr zu eurem fantastischen Fahrzeug zurück, zieht eure Schuhe an und steigt ein.

Deine Stärkentruhe platzierst du direkt neben dir. Gemeinsam mit Hugo und Viola fühlst du dich rundum glücklich und zufrieden! Du bist mutig und weißt, dass du alles schaffen kannst.

Wann immer du Stärke benötigst, schreibe dir einen deiner Sprüche auf und erinnere dich an dein Gefühl im magischen Labyrinth. Denk daran, du hast den kleinen Gedanken Hugo und dein kleines Gefühlchen Viola immer bei dir – und DU gibst dem Gedanken vor, welches Gefühl entstehen soll. Wenn du Mut oder Zuspruch brauchst, gibst du Hugo Bescheid, der dir sofort die richtige Erinnerung ins Ohr flüstert!

Ganz ruhig und entspannt kehrst du mit geschlossenen Augen kehrst du aus deiner Fantasiewelt zurück.

Atme tief ein und aus.

Gib etwas Kraft in deine Finger (z.B. wie beim Klavier spielen), in deine Zehen und in deinen restlichen Körper.

Balle deine Hände zu Fäusten, klopfe dir auf die Schultern (z.B. wie ein Gorilla)

Dehne und strecke dich (z.B. wie eine Katze) und atme tief ein und aus, so dass sich dein Bauch bewusst hebt und wieder senkt.

Öffne deine Augen in deinem Tempo und nach deinem Gefühl,

Setze dich aufrecht, ruhig und leise auf deine Matte und warte bis alle anderen aus Ihrer Entspannung zurückkehren