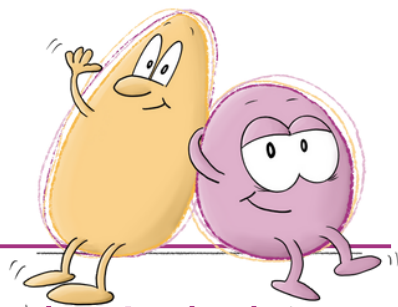


4



Das Abenteuer im Labyrinth der
Stärke!

Ich bin gut so wie ich bin und bleibe
dran!

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 Wegbegleiter klammern sich vor lauter Aufregung an deine Schultern. Und wow – da stehen sie schon, die bunt glitzernden Rollerblades vom letzten Mal! Du freust dich, fühlst dich bei dem Gedanken wohl, gleich skaten zu dürfen und schlüpfst natürlich sofort hinein.

Gemeinsam dreht ihr ein paar lustige Runden und lasst euch den Fahrtwind um die Nase wehen. Du bist heute schon viel mutiger, springst mehrere Saltos und Pirouetten und gibst auch mal so richtig Gas, denn du weißt jetzt: in deiner Fantasie ist alles möglich. Du genießt die Leichtigkeit, das angenehme Sonnenlicht, die Sonnenstrahlen auf deiner Haut, den Fahrtwind und du spürst deine Freude – dein Bauch kribbelt angenehm. Schon stehst du am riesengroßen Torbogen des magischen Labyrinths der Stärke. Erinnerst du dich wie sie beim letzten Mal ausgesehen hat? Hat sie sich verändert? In den verwinkelten Gängen kannst du bereits die bunten Farben und unterschiedlichen Türen erkennen. Welche Farben werdet ihr heute entdecken? Ihr spürt Aufregung und Neugier und freut euch auf die stärkenden Schätze, die ihr heute entdeckt und finden werdet. Hugo und Viola sitzen auf deinen Schultern, sind voller Freude und klatschen gespannt im Rhythmus deiner Bewegungen in die Hände. Du fühlst dich pudelwohl und absolut entspannt.

Wow, da seid ihr ja schon im ersten Gang des Labyrinths angekommen und seht die geheimnisvollen Türen direkt vor euch. Ihr nehmt weiter Fahrt auf und braust weiter durch die Gänge eures Labyrinths, mit Fahrtwind im Gesicht und mit der Vorfreude auf das nächste Abenteuer.

Oh stopp – da ist tatsächlich eine Türe, die ihr bisher noch nicht entdeckt habt! Sie ist mit wunderschönen Mustern und Formen verziert und sonnengelb bemalt. Sie zieht euch magisch an und ihr fahrt direkt auf sie zu, drückt die Türklinke nach unten und öffnet sie langsam und vorsichtig. Das Zimmer ist hell und leuchtend gelb. Du blinzelst und kannst das Thema dieses Raumes gleich erkennen: „Ich bin gut so, wie ich bin.“
Erinnere dich an Situationen, in denen du dich gut gefühlt hast, zufrieden warst und annehmen konntest, dass du gut bist, so wie du bist! Genieße dieses wunderschöne Gefühl der Zufriedenheit. Nimm es intensiv in dich auf und fülle deinen Speicher auf! Möchtest du mehr von diesem wunderbaren „ich bin gut so wie ich bin“-Gefühl mitnehmen? Notiere dir dann deinen Satz in deinen Gedanken auf das gelbe Papier und verschließe es in deiner Stärkentruhe. Dann dreht ihr euch um und verlasst den gelben Raum und zieht weiter. Spüre in dich hinein:

Wie fühlst du dich jetzt, nach dem „ich bin gut so wie ich bin“ – Raum?
Welches Gefühl nimmst du wahr?

Denke stets daran: der kleine Gedanke Hugo flüstert dir deine Stärkesätze zu, wenn du sie brauchst. Das kleine Gefühlchen Viola freut sich über die Handlungsanweisungen in Form dieser Sätze und lässt das benötigte Gefühl in deinem Körper entstehen! Überglücklich setzt ihr eure Fahrt mit den Rollerblades fort, begleitet von und Hugo und Viola.

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

Wow – wie wundervoll diese saphirblaue Türe aussieht. Auf dem Türschild steht „Bleib dran!“ Mutig öffnest du auch diese Türe und trittst ein. In deiner Fantasie kannst du alles schaffen! Erwinnere dich an Situationen, in denen du am liebsten aufgegeben hättest und dann doch weiter gemacht hast – drangeblieben bist. Spüre in die diese Situation hinein. Nimm alle Gedanken aufmerksam wahr und erspüre das Gefühl. Hole dir diese Situationen ganz bewusst aus der Erinnerung her und genieße sie. Genieße das Gefühl, dass du eine Herausforderung erfolgreich bestritten hast.

Ist diese Stärke hilfreich für dich? Möchtest Du sie für später speichern und jederzeit abrufen können? Dann notiere dir auf deinen virtuellen blauen Zettel: ich bleibe dran! Ich ziehe es durch! Verstaue deinen blauen Zettel gut in der Stärketruhe.

Und weiter geht die Reise... Sonnenstrahlen begleiten euch, der Fahrtwind weht euch ins Gesicht. Mit dem Gefühl der Glückseligkeit erreicht ihr die nächste aufregende Türe. Sie ist strahlendweiß und enthält von nun an deine „Wunschstärke“. Freudig öffnest du riesige weiße Türe und siehst dieses Mal ein großes weißes Zettelchen. Überlege dir gut, welche Stärke du dir dringend wünschst. Welche Eigenschaft würdest du gerne haben wollen? Entscheide dich für deine Wunschstärke und notiere sie auf dem großen weißen Zettel. Auch diesen Zettel verwahrst du in deiner Stärketruhe! Unsagbar glücklich, entspannt und gestärkt verlässt du das weiße Zimmer und machst eine kleine Verschnaufpause. Es ist Zeit die Erkenntnisse unserer Reise zu ordnen. Hat sich nach dem heutigen Abenteuer etwas in deinen Gedanken oder in deinen Gefühlen verändert?

Wie fühlst du dich?

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Hugo und Viola sind nach der heutigen langen Reise begeistert, glücklich und entspannt aber gleichermaßen erschöpft. Gemütlich sucht ihr den Ausgang des magischen Labyrinths der Stärke und kehrt zu eurem Parkplatz zurück. Ihr tauscht eure Rollerblades mit euren Schuhen aus und steigt zufrieden in euer Fahrzeug ein.

Wow – heute hast du drei weitere Stärken gesammelt, die dich auf deinem Lebensweg unterstützen werden. Hugo und Viola wirken zusammen und etablieren für dich neue unsagbare Möglichkeiten, indem sei deine Gefühlswelten klar in eine von dir vorgegebene Richtung lenken! Wahnsinnig wundervoll!!!!

Und schon trittst du mit deiner Stärketruhe neben dir und Viola und Hugo auf den Schulter, die Rückreise an. Du fühlst dich gestärkt mit dem Vertrauen, dass du gut bist, wie du bist – und du Lust hast, dranzubleiben!

Deine Stärketruhe 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.

Das Abenteuer im Labyrinth der Stärke

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, Durchhaltevermögen oder Selbstvertrauen, Sicherheit oder Zufriedenheit 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, klopf 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. Bis zum nächsten Mal! Ich freue mich!