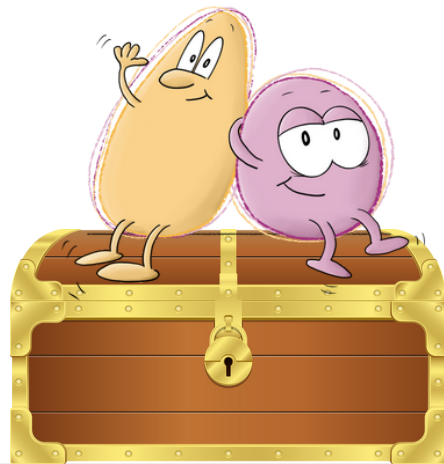
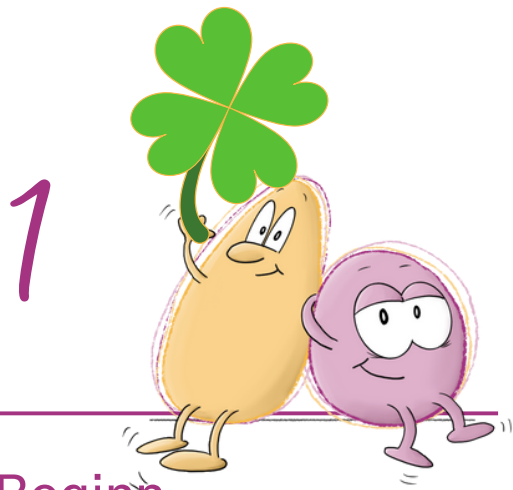


Dein Fantasiereisen- schatz



Akademie für ganzheitliches
Kinder- & Jugendcoaching®





Der Beginn

Der Beginn

Hallo – wie schön, dass du da bist und du gemeinsam mit mir und deinen Gedanken eine wunderbare, fantastische Reise machen möchtest! Warst du schon einmal auf einer Fantasiereise? In Gedanken? Nein? Kein Problem! Ich erzähle dir genau, wie es funktioniert! Ja? Prima! Dann starten wir direkt durch. Natürlich haben wir in unserer Fantasiereise Reisebegleiter. Dazu erfährst du später mehr – sei gespannt!

Wir legen los: Zu Beginn begeben wir uns in unsere Reiseposition. Suche dir jetzt einen wohligh bequemen Platz für deine Lieblingsposition: 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 – ganz wie du möchtest 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 überlegen wir uns mit welchem Transportmittel wir unsere Reise antreten, oder? Möchtest du mit dem Auto verreisen oder mit einem Flugzeug? – Wähle dein Fahrzeug! Es ist deine Fantasie, ganz egal, was du dir vorstellst, – deine Gedanken erschaffen deine Reise. So, wie es für dich sein soll, so wie es sich gut anfühlt, so, wie es dir gefällt! Vielleicht ist Dein Fahrzeug auch eine große Glaskugel oder ähnliches? Hast du dein Transportmittel gewählt und siehst du es in Gedanken vor dir? Dann male es bunt!

Welche Farben soll es haben?

Vielleicht deine Lieblingsfarbe?

Hat es ein Muster?

Möchtest Du es anmalen?

Hat es eine besondere Form?

Ist es groß?

Ist es klein?

Hat dein Fahrzeug Fenster, hat es Türen?

Lass deiner Fantasie freien Lauf! In deinen Gedanken ist Alles möglich!

Möchtest du deinem Transportmittel Namen geben? Einen Namen, der dir gefällt? Bei dem du weißt, dass dein persönliches Fahrzeug gemeint ist, mit dem nur du in deine Fantasiewelt reisen kannst. Bist du fertig? Los geht's, jetzt kannst du einsteigen und in deine Fantasiewelt abdüsen!

Oh. Halt! Stopp! Bevor wir starten lernst du deine beiden Begleiter für deine fantastische Reise kennen!

Der Beginn

Der Gedanke „Hugo“ und das Gefühlchen „Viola“ sind in deiner Fantasie immer bei Dir,!
Der Gedanke Hugo sitzt in deinem Gehirn. Das kleine Gefühlchen Viola wohnt in deiner Seele. Hugo ist so eine Art Chef. Er kontrolliert deine Gedanken! Das kleine Gefühlchen Viola ist verantwortlich für die Ausführung von Hugos Befehlen, sie macht das, was er sagt. Wenner beispielsweise sagt: „Hey, heute bist Du mal richtig zornig, so richtig, richtigsauer – dann lässt dich das kleine Gefühlchen genau das Gefühl des Zorns, der Wut spüren und ausleben. Möchte Hugo, das Gefühl der Trauer erschaffen, holt er traurige Gedanken hervor und du fühlst dich traurig. So geht das bei jedem einzelnen Gefühl.

Der Gedanke Hugo ist der Chef über deine Gefühle – und weißt du was das Coole ist? Du kannst Hugo sagen, was zu tun ist – du bist sein Oberchef – der BigBoss – denn er ist ja in deinen Kopf, oder? Genial oder? DU kannst mit deinen Gedanken deine Gefühle steuern! Ja wirklich!

Wie fühlst du dich denn gerade jetzt?

Bist du glücklich oder traurig?

Zornig oder fröhlich?

Nimm dir Zeit und versuche dein Gefühl zu erspüren und es für dich zu beschreiben. Was nimmst du gerade wahr? Wie fühlst du dich?

Mit Hilfe unserer Fantasiereisen wirst du bald in der Lage sein aus miese Tage gute Tage zu machen. Denn selbst schlechte Gefühle kannst Du auf unserer Reise wegzaubern! Du bist der Herr über deine Gedanken und Gefühle.

Jetzt ist es Zeit für eine Pause. Denke über das bisher Erfahrene nach, lerne Hugo und Viola besser kennen und gehe unsere bisherigen Reisedaten noch einmal in Ruhe durch. Gerade kleinen Auszeiten können uns helfen, unsere Energie wieder aufzuladen, Kraft zu tanken, um mit vollen Tatendrank die neuen Herausforderungen zu meistern. Gemeinsam mit deinem Gedanken Hugo und dem Gefühlchen Viola machst du es Dir jetzt ganz gemütlich, kuschelt euch in Eurer Lieblingsposition ein und geht nun in Gedanken zu eurem Lieblingsort.

Das ist ein Ort deiner Wahl, an dem du dich wohlfühlst. Dort geht es dir richtig gut!

Hast du schon einen Wohlfühlort vor Augen?

Wie sieht es denn dort aus?

Ist es hell, oder eher dunkel, bunt oder einfarbig?

Welche Temperatur herrscht dort?

Ist es dort warm oder kalt?

Was kannst du an deinem Lieblingsort sonst entdecken?

Wie fühlst du dich dort?

Geht es dir richtig gut? Fühlst du dich wohl?

Der Beginn

Nimm die Energie in dich auf. Sammle diese wunderbare Energie, die an diesem Lieblingsort herrscht ein und speichere sie dir in deinen Gedanken ab., Denn, wie du weißt, bestimmen deine Gedanken deine Gefühle! Du möchtest dich gut fühlen, nicht wahr? Nimm nochmal die unvergleichliche Kraft und Energie deines Lieblingsortes wahr und speichere sie ganz bewusst in deinem Gedächtnis ab. Wenn dein kleiner Krafttank wieder aufgefüllt ist, kehre ganz langsam aus deinem Lieblingsort zurück.

Ab jetzt hast du die Möglichkeit an deinen Lieblingsort zurück zu kehren wann immer du es brauchst, wann immer deine Energie entladen ist, deine Kraft aufgebraucht ist oder du dich schlecht fühlst. Möchtest du nun deinem Lieblingsort nun einen Namen geben? Wie fühlst du dich jetzt? Ist es nicht wunderbar, wie man alleine mit seinen Gedanken, Gefühle beeinflussen kann? Ich lade dich ganz herzlich auf weitere spannende Fantasiereisen ein, die dir helfen werden, alle deine neuen Herausforderungen zu meistern.

Für heute beenden wir unsere fantastische Reise. Freue dich auf unsere neuen Abenteuer mit dem Gedanken Hugo und dem Gefühlchen Viola!