

"Die Abenteuerreise"

Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du auf einer spannenden Abenteuerreise bist. Du befindest dich auf einem bunten, magischen Spielplatz. Überall gibt es lustige Spielgeräte und viele Kinder, die fröhlich miteinander spielen. Die Sonne strahlt warm auf deine Haut und du spürst, wie sich eine angenehme Ruhe in dir ausbreitet.

Plötzlich spürst du, wie sich deine Beine ganz schwer anfühlen. Du siehst, wie sie sich langsam in große, stabile Rutschen verwandeln. Du fühlst dich sicher und fest, wie eine Rutsche, die fest im Boden verankert ist.

Dann bemerkst du, wie sich eine sanfte Wärme in deinen Armen ausbreitet. Du siehst, wie sie zu leuchtenden Bällen aus bunten Farben werden. Du kannst die Wärme und das angenehme Prickeln in deinen Armen spüren, während du die leuchtenden Bälle sanft in deinen Händen hältst.

Während du weitergehst, kommst du zu einem großen Trampolin. Du springst darauf und spürst, wie sich dein Körper leicht und frei anfühlt. Mit jedem Sprung spürst du, wie sich deine Muskeln entspannen und du dich gelöst fühlst. Du kannst tief ein- und ausatmen und fühlst dich ganz in Einklang mit der fröhlichen Atmosphäre um dich herum.

Plötzlich hörst du ein leises, beruhigendes Geräusch. Du folgst dem Klang und entdeckst eine zauberhafte Schaukel. Du setzt dich darauf und spürst, wie du sanft hin und her schwingst. Mit jedem Schwung spürst du, wie sich dein Herzschlag beruhigt und du dich entspannt fühlst.

Weiter auf deiner Reise kommst du zu einem gemütlichen Picknickplatz, wo du dich auf eine weiche Decke legst. Du spürst, wie sich eine angenehme Kühle in deinem Kopf ausbreitet und deine Gedanken klar und ruhig werden. Du fühlst, wie sich deine Stirn angenehm kühl anfühlt, als ob Eis darauf schmilzt. Die kühle Energie des Picknickplatzes schenkt dir Klarheit und Gelassenheit. Du kannst tief durchatmen und dich vollkommen in diesem Moment entspannen.



Während du dich weiter durch den magischen Spielplatz bewegst, spürst du, wie sich alle Spannungen in deinem Körper lösen. Du fühlst dich leicht wie eine Feder und frei wie ein Vogel. Du lässt alle Sorgen und Gedanken los und genießt einfach nur den Moment.

Plötzlich siehst du einen zauberhaften Springbrunnen, der bunte Wasserfontänen in die Luft sprüht. Du gehst näher und spürst, wie die Wassertropfen sanft auf deine Haut fallen. Mit jedem Tropfen fühlst du dich erfrischt und belebt. Du lässt das Wasser über dich hinwegfließen und spürst, wie es alle Negativität mit sich nimmt und dich mit positiver Energie auflädt.

Nach einer Weile kehrst du langsam von deiner fantastischen Abenteuerreise zurück. Du öffnest langsam die Augen und spürst, wie sich die Entspannung in deinem Körper noch einige Zeit fortsetzt. Du weißt, dass du jederzeit zu dieser magischen Reise zurückkehren kannst, um dich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Das Autogene Training für Kinder hat dir gezeigt, wie du dich selbst entspannen und zur Ruhe kommen kannst. Du kennst nun die sieben Formeln des Autogenen Trainings: "Meine Beine sind schwer wie Rutschen", "Meine Arme sind warm und bunt wie leuchtende Bälle", "Mein Körper ist leicht und frei wie auf einem Trampolin", "Mein Herzschlag beruhigt sich wie auf einer Schaukel", "Mein Kopf ist kühl und klar wie nach einem Eis", "Mein Körper entspannt sich wie unter einem Wasserfall" und "Ich lasse alle Sorgen und Gedanken los wie auf einem Spielplatz". Du kannst diese Formeln immer nutzen, um dich in jeder Situation zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

