

DOWNLOAD



Sabine Seyffert

Den Schulalltag meistern mit Autogenem Training

11 Fantasiereisen zu ausgewählten
Merksprüchen

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:

AOL
verlag



Den Schulalltag meistern mit formelhaften Vorsätzen

Nachdem die Kinder alle sechs Grundübungen des Autogenen Trainings gelernt haben und sicher beherrschen, können Sie den Kinder bei Bedarf Merksprüche an die Hand geben. Diese Methode nennt man im Erwachsenenbereich „formelhafte Vorsatzbildung“. Die formelhafte Vorsatzbildung bildet die Oberstufe des Autogenen Trainings. Solche Merksprüche oder auch Leitsätze sind auch beim Autogenem Training mit Kindern eine wertvolle Hilfe. Sie werden zunächst an die Übungen des Autogenen Trainings angehängt. Nach einiger Zeit des Übens kann man sie aber auch ganz gezielt einzeln einsetzen.

Ihre Merksprüche können Kinder je nach Situation ganz individuell auswählen. Haben sie sich für einen Satz entschieden, sollte dieser eine Zeit lang beibehalten werden. Denn der Körper muss diesen Spruch erst einmal verinnerlichen. Nach einer Zeit des regelmäßigen Übens wird der Körper auf diesen Merkspruch dann ebenso reagieren wie auf die sechs bisher gelernten Übungsformeln (Schwere, Wärme, Atem, Herz, Bauch, Stirn).

Merksprüche helfen den Kindern, mit Problemen, Sorgen oder Ängsten besser fertigzuwerden. Für ein bestimmtes Problem wird ein Spruch ausgewählt, den das Kind immer dann einsetzen kann, wenn es mit diesem Problem konfrontiert wird. Wenn ein Kind vor Klassenarbeiten beispielsweise immer sehr unruhig, unkonzentriert und nervös ist und ihm deshalb viele Flüchtigkeitsfehler unterlaufen, wären die Sprüche „Mit Konzentration geht es schon“ und „Konzentriert klappt's garantiert!“ geeignet.

Bei der Arbeit mit Kindern ist es üblich, ihnen einige Sprüche zur Auswahl zu geben, damit sie selbst entscheiden können, welche dieser Sprüche für sie und ihr Leben wichtig sind. Die Merksprüche sind meist in Reimform abgefasst, denn so bleiben sie besser im Gedächtnis.



An dieser Stelle gebe ich Ihnen eine kleine Auswahl möglicher Merksprüche:

- *Ruhig und klar geht's wunderbar.*
- *Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl.*
- *An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fange dann erst an.*
- *Mit Mut klappt's gut.*
- *Konzentriert klappt's garantiert.*
- *Ich bin ruhig und still, weil ich das so will.*
- *Ich fühl mich gut, denn ich hab Mut.*
- *Ich schlaf gut und sacht die ganze Nacht.*
- *Angst vorbei, ich fühl mich frei!*
- *Augen zu, ich schlaf im Nu!*
- *Auch ohne Eile geht's eine Weile.*

Fantasiereisen zu ausgewählten Merksprüchen und Leitsätzen

Hier finden Sie einige Fantasiereisen, die Merksprüche und Leitsätze enthalten:

Ruhig und klar geht's wunderbar

→ Diese Geschichte hilft gegen Kopfschmerzen oder wenn man den Kopf frei haben möchte.

*Du bist ziemlich unruhig. Deine Gedanken kreisen hin und her. Du kannst dich gerade überhaupt nicht mehr richtig konzentrieren. Darum legst du dich auf eine bunte Decke und schließt deine Augen. **Ganz ruhig und entspannt bist du nun ... Beide Arme und Beine sind schwer ... Spüre die Schwere in deinen Armen und Beinen ... Du kannst die Schwere in deinen Armen und Beinen ganz deutlich spüren ... Deine Arme und Beine sind warm, ganz warm ... Du spürst, wie die Wärme durch deine Arme und Beine strömt ... Ganz warm sind deine Arme und Beine ... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig. Ein und aus, ein und aus ... Lass deinen Atem ganz ruhig weiterfließen, ruhig und gleichmäßig ... Auch dein Herz schlägt***



ganz ruhig und regelmäßig ... Ruhig und regelmäßig schlägt dein Herz ... Du spürst deinen Herzschlag ganz ruhig und regelmäßig ... Sogar dein Bauch ist angenehm warm ... Dein Bauch ist strömend warm ... Du spürst die strömende Wärme in deinem Bauch ... Dann bemerkst du einen Luftzug auf deiner Stirn ... Deine Stirn ist angenehm kühl ... Du spürst die erfrischende Kühle auf deiner Stirn ...

Dann siehst du bunte Farben vor dir. Erst ganz verschwommen, dann immer klarer ... Nach einige Zeit hörst du eine leise, feine Stimme singen: „**Ruhig und klar geht's wunderbar ... Ruhig und klar geht's wunderbar ...**“ Als du nachsehen willst, woher die Stimme kommt, erblickst du einen bunten Schmetterling, der neben dir auf einer wunderschönen Blume sitzt. „Schau“, sagt er zu dir, „ich will dir helfen. Ich weiß, wie das ist: Man muss etwas erledigen, aber es klappt nicht, weil einem viele andere Dinge durch den Kopf gehen. Ich kann dir beibringen, wie man es schaffen kann, ganz ruhig und klar im Kopf zu sein, sodass man sich nur noch auf eine einzige Sache konzentrieren kann. Alle anderen Geräusche und Gedanken nimmt man dann kaum noch wahr. Folge mir ...“ Mit diesen Worten fliegt der Schmetterling davon. Wie schwerelos schwebt er über die Wiese der Träume dahin und führt dich zu einer kleinen Quelle. „So“, sagt der Schmetterling, „setz dich einmal auf den Stein dort ... Spüre, wie du auf dem Stein sitzt ... Nimm auch deinen Atem wahr ... Ganz ruhig und regelmäßig fließt dein Atem ein und aus, ein und aus ... Höre auf die Geräusche dieses Ortes und all das, was du in diesem Moment wahrnimmst ...“ Du nimmst die Stimme des Schmetterlings wahr, spürst ganz intensiv deinen Körper, hörst das leise Sprudeln der Quelle ... Leise, ganz leise hörst du den Schmetterling nun wieder flüstern: „**Ruhig und klar geht's wunderbar. Ruhig und klar geht's wunderbar.**“ **Ganz ruhig bist du.** Neue Kraft fließt in dir, und du merkst, wie aufmerksam du bist. du konzentrierst dich voll und ganz auf den Satz: „**Ruhig und klar geht's wunderbar. Ruhig und klar geht's wunderbar ...**“

„So“, sagt der Schmetterling, „sammele nun deine Gedanken und tauche einen Moment die Hände in die Quelle der Kraft.“ Als du dem Wunsch des Schmetterlings folgst und deine Hände das Wasser berühren, spürst du die Kraft in dir fließen. Du streichst dir etwas von dem Wasser der Kraft auf deine Stirn



und bist erstaunt, wie klar deine Gedanken werden und wie konzentriert du mit einem Mal bist. „Schau“, sagt der Schmetterling, „es ist ganz einfach: Jedes Mal, wenn du einen klaren Kopf brauchst, vielleicht vor einer Klassenarbeit oder einem Test, sagst du dir einige Male den Satz vor: **Ruhig und klar geht's wunderbar. Ruhig und klar geht's wunderbar.** Damit findest du den Weg zu mir und zur Quelle der Kraft. Hier kannst du dich entspannen und lernen, dich nur auf eine einzige Sache zu konzentrieren, ohne dass dich etwas anderes dabei ablenkt oder stört. Sage mir den Satz noch mal vor, damit ich sicher weiß, dass du mich jederzeit wiederfinden kannst!“ „**Ruhig und klar geht's wunderbar**“, sagst du, und ihr verabschiedet euch voneinander. Während du noch an den Satz „**Ruhig und klar geht's wunderbar**“ denkst, bist du schon wieder nach Hause zurückgekehrt ...

Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl

→ Diese Geschichte fördert die Konzentration. Auch bei Kopfschmerzen kann sie nützlich sein.

Du liegst auf deiner wunderschönen Zauberviese. Dein Kopf brummt, weil du heute schon so viel erlebt hast. Mit einem Mal nähert sich dir eine kleine, weiße Wolke. Wie schön sie aussieht! Sie kommt fast bis auf deine Zauberviese heruntergefliegen. „Hallo! Ich möchte dir helfen. Oben in der Luft ist alles ganz leicht und frisch. Vielleicht kann dir das bei deinen Kopfschmerzen helfen. Steig einfach auf und denk immer an den Zauberspruch: **Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl**“, sagt die Wolke mit einer hellen, klaren Stimme zu dir und lädt dich herzlich ein. Du zögerst nicht lange, kletterst auf die Wolke und machst es dir dort so richtig gemütlich. Ganz schön weich und kuschelig ist es hier. Während du denkst „**Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl**“, trägt dich die freundliche, kleine Wolke langsam, ganz langsam in den blauen Himmel hinauf. Du bist mit einem Mal ganz ruhig und entspannt ... Deine Arme und Beine sind schwer, ganz schwer ... **Ganz schwer liegen deine Arme und Beine auf der Wolke**, die dich sicher trägt ... **Die Sonne erwärmt mit ihren Sonnenstrahlen deine Arme und Beine. Ganz angenehm warm fühlen sich deine Arme und Beine nun an ... Beide Arme und beide Beine sind ganz warm ... Alles ist so ruhig und still hier**



oben. Du fühlst dich richtig frei und ganz ohne Sorgen. In einiger Entfernung siehst du einen wunderschönen Regenbogen leuchten. Wie schön die Farben im Licht der Sonne glitzern und glänzen ...

Einige Vögel fliegen auf den bunten Regenbogen zu. **Dein Atem geht langsam und regelmäßig ein und aus**, so wie die Flügel der Vögel auf- und abgleiten. Ganz ruhig und regelmäßig fließt dein Atem ... Lass deinen Atem einfach fließen, ruhig und ganz gleichmäßig ... **Dabei hörst du dein Herz schlagen ... Dein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig ... Vollkommen ruhig und regelmäßig schlägt dein Herz ... Ein kühler Windhauch streift dein Gesicht.** Das tut besonders deiner Stirn sehr gut. **Angenehm kühl fühlt sich deine Stirn nun an. Die Kühle kannst du richtig spüren. Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl. Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl ...** Du schließt die Augen und genießt die Ruhe und Frische, die von der Luft im Himmel ausgeht. Die Wolke trägt dich ganz sacht weiter und immer weiter ... Du kannst viele andere Wolken sehen, die schwerelos an dir vorüberfliegen. Immer noch **kühlt der Wind deine Stirn.** Das tut richtig gut. **Angenehm kühl spürst du den Wind auf deiner Stirn.** Er macht den Kopf ganz frei ...

Langsam, ganz langsam nähert sich die Wolke nun wieder deiner Zauberwiese, von der ihr losgeflogen seid. Als die Wolke dort ankommt, steigst du ab. Dein Kopf fühlt sich herrlich frisch und frei an. Die Wolke spricht noch kurz zu dir mit ihrer klaren Stimme: „Wenn dir der Kopf wieder einmal brummt, dann sag einfach den Spruch, den ich dir beigebracht habe: **Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl. Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl.**“ Und schön schwebt sie dem Himmel entgegen. **Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl**, denkst du. Prima, die Wolke hat recht, denn wenn die Stirn kühl ist, fühlt man sich viel besser! Fröhlich und rundum glücklich kehrst du schließlich nach Hause zurück ...



An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fange dann erst an

→ Die folgende Geschichte hilft, richtig konzentriert arbeiten zu können!

*Du sitzt in der Schule an deinem Platz und deine Gedanken kreisen wie wild umher. Vor dir liegt die Arbeit, die ihr heute schreibt. Du aber kannst dich überhaupt nicht richtig konzentrieren. Im Klassenraum ist es einfach zu laut. Auf dein Blatt malst du kleine Figuren. Plötzlich kriecht die kleine Schnecke, die du soeben in dein Heft gemalt hast, auf deinem Schultisch herum. „Psst“, flüstert dir die kleine Schnecke freundlich zu, „neige deinen Kopf zu mir herunter.“ Noch etwas verwundert darüber, dass deine Zeichnung auf dem Tisch herumkrabbelt und nun auch noch zu dir spricht, beugst du deinen Kopf zu der Schnecke hinunter. „Du konzentrierst dich ja gar nicht richtig!“, sagt die kleine Schnecke. „Ich werde dir zeigen, wie du es besser machen kannst. Bevor du eine Arbeit schreibst, musst du erst einmal zur Ruhe kommen. Dazu setzt du dich auf deinen Stuhl und ruhst dich aus. Wenn du magst, schließe deine Augen dabei, damit dich nichts mehr ablenken kann ... Sage dir dann in Gedanken, **dass du ganz ruhig bist. Du bist ganz ruhig und entspannt.** Danach sagst du dir auch den nächsten Spruch einige Male vor: **An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fange dann erst an.** So, nun sprich mir den Spruch einmal nach!“ Wie war der Spruch noch einmal? Ah, genau: **An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fange dann erst an.** Ganz schön schlau von der kleinen Schnecke. „Danke“, flüsterst du ihr zu, „doch nun muss ich meine Aufgaben lösen!“ Die Schnecke blinzelt dir noch einmal zu und wünscht dir alles Gute. „Nun brauchst du mich ja nicht mehr. Denk immer an den Spruch: **An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fang dann erst an.** Also mach's gut.“ Nachdem die Schnecke davongekrochen ist, setzt du dich gemütlich auf den Stuhl. **Ganz ruhig und entspannt bist du. An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fang dann erst an,** denkst du. Und auf einmal fällt dir auf, dass dich die Geräusche im Klassenraum gar nicht mehr stören und du dich ganz auf deine Arbeit konzentrieren kannst ...*



Konzentriert klappt's garantiert

→ Auch diese Geschichte hilft dabei, sich zu konzentrieren.

Du liegst wieder einmal auf deiner Zauberwiese und denkst daran, dass es dir oft schwerfällt, konzentriert zu arbeiten. Oft passiert dies in der Schule, wenn du dort eine Aufgabe lösen sollst. Aber auch bei den Hausaufgaben kommt es vor, dass dich irgendetwas ablenkt.

Während du daliegst, entdeckst du in einiger Entfernung ein kuscheliges Murmeltier, das dir freundlich zuwinkt. Als es langsam näher kommt, murmelt es: „Vielleicht kann ich dir helfen“ und öffnet seinen Koffer. „Komm, setz dich zu mir in meinen Zauberbox. Dann fliegen wir an einem schönen Ort.“ Da du im Moment nichts anderes vorhast und dir das Murmeltier sehr sympathisch ist, setzt du dich zu ihm in seinen Zauberbox. Schon geht es los! Der Koffer beginnt zu fliegen ...

*Er fliegt mit euch über Wiesen und Berge, ihr kommt an Flüssen vorbei und an Wäldern. Schließlich siehst du unter dir eine kleine Stadt. Dort landet ihr und steigt aus dem Zauberbox heraus. Ihr geht durch die Straßen und erreicht einen gemütlichen Markt. Es sind viele Leute hier. Einige wollen etwas kaufen und andere möchten ihre Ware verkaufen. Ganz leise vernimmst du die Worte „**Konzentriert klappt's garantiert. Konzentriert klappt's garantiert.**“ Du folgst der Stimme und entdeckst am Ende des Marktes einen netten Jungen, der immerzu ruft: „**Konzentriert klappt's garantiert. Konzentriert klappt's garantiert.**“*

„Du hast sicherlich recht mit dem Spruch“, sagst Du zu dem Jungen. „Kannst du mir denn auch verraten, wie das funktionieren soll? Ich kann mich nämlich oft schlecht konzentrieren. Meist passiert mir das in der Schule. Da ist es immer sehr laut und es gibt dort so viele Dinge, die mich ständig ablenken.“

*Der Junge lächelt dir freundlich zu und zeigt dir ein paar glitzernde Steine. „Hier“, sagt er. „Dies sind die Steine der Konzentration. Wenn du einen davon in deiner Hand hältst und dir dann sagst: **Konzentriert klappt's garantiert**, kannst du ganz einfach Dinge erledigen, ohne dass dich etwas ablenkt. Willst du es einmal ausprobieren?“ Der Junge reicht dir einen Stein. Du nimmst ihn*



*in deine Hand. Schön fühlt sich der Stein an. Du schließt einen Moment lang deine Augen und sagst: „**Konzentriert klappt's garantiert.**“ Schon merkst du, dass dich nichts mehr ablenkt und du ganz konzentriert bist. „Wenn du willst, schenke ich dir den Stein!“, sagt der Junge und wünscht dir viel Glück. Fröhlich kehrst du mit dem Murmeltier zum Zauberkoffer zurück.*

*Auf dem Rückflug machst du es dir so richtig bequem. Ganz ruhig und entspannt liegst du da ... Du spürst eine wohltuende Schwere in deinen Armen und Beinen ... Beide Arme und Beine sind schwer ... Ganz schwer fühlen sich deine Arme und Beine an ... Die Sonne wärmt dich und so spürst du die Wärme in deinen Armen und Beinen ... Beide Arme und Beine sind warm ... Wunderbar warm ... Du spürst, wie ein leichter Windhauch den Koffer sanft hin- und herwiegt ... Im selben ruhigen und regelmäßigen Rhythmus geht dein Atem ... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig ... Auch dein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig ... Vollkommen ruhig und gleichmäßig schlägt dein Herz ... Und während des Flugs spürst du einen zarten Windhauch auf deiner Stirn ... Deine Stirn ist angenehm kühl ... Du spürst die erfrischende Kühle auf deiner Stirn ... Schließlich bist du gut erholt und setzt dich neben das Murmeltier. „Darf ich den Koffer auch einmal fliegen?“, fragst du es. „Es ist nicht so leicht. Man muss sich gut konzentrieren und sich genau vorstellen, wohin man möchte“, antwortet dir das Murmeltier. „Das schaff ich“, sagst du und nimmst deinen Stein in die Hand. Dann denkst du: **Konzentriert klappt's garantiert. Konzentriert klappt's garantiert.** Und schon fliegt dich der Koffer zurück auf deine Zauberwiese. Du dankst dem Murmeltier für den tollen Ausflug und verabschiedest dich. Dann machst du dich fröhlich und sehr gut erholt auf den Rückweg. Du freust dich schon auf morgen, denn da möchtest du sofort den Stein in der Schule ausprobieren ...*



Der Glaskristall hilft Dir überall

→ Diese Geschichte eignet sich besonders für ängstliche Kinder.

Du liegst nachdenklich auf deiner Zauberwiese. Du musst daran denken, dass dich oft der Mut verlässt und du oft Angst hast. Zum Beispiel, wenn du eine Zeit lang allein zu Hause bist oder abends im Bett, wenn alles so still und dunkel ist ...

Auf einmal siehst du am Himmel ein silbernes Raumschiff, das offenbar auf deiner Zauberwiese landen will. Wie das Raumschiff im Licht der Sonne funkelt. Es sieht einfach toll aus!

*Als es näher kommt, erkennst du in dem Raumschiff zwei kleine grüne Männchen, die dir freundlich zuwinken. Als das silberne Raumschiff auf deiner Zauberwiese gelandet ist, klettern die beiden kleinen, ganz und gar grünen Männchen aus dem Raumschiff heraus. „Hallo, hallo!“, rufen sie dir freundlich zu. Die beiden sehen ziemlich lustig aus: Auf ihren Köpfen wachsen jede Menge grüne Haare und rechts und links am Kopf haben sie zwei Fühler, die dich an kleine Antennen erinnern. Du musst kichern. Die beiden Männchen scheint das nicht zu stören. Sie kichern mit dir und stellen sich dir vor: „Hallo, ich bin Flori“, sagt der eine. „Und ich bin Fliro“, kichert der andere. „Hast du Lust auf einen Ausflug ins All? Wir möchten dir helfen, damit du keine Angst mehr zu haben brauchst. Wir kennen nämlich einen Glaskristall, der dir weiterhelfen könnte. Dieser Kristall hilft Kindern, die oft Angst haben. Wir könnten dich zu ihm bringen.“ Du bist sofort einverstanden und Flori und Fliro führen dich in ihr Raumschiff. Du darfst dich in einen richtigen Raumfahrtstuhl setzen. Nachdem ihr drei euch angeschnallt habt, steigt das Raumschiff in den Himmel auf. **Du fühlst dich bei Flori und Fliro sicher und geborgen. Du merkst, wie ruhig und entspannt du jetzt bist**, weil du weißt, dass du nun bald keine Angst mehr zu haben brauchst. Das Raumschiff steigt höher und höher. Du sitzt ganz fest in deinem Raumfahrtstuhl. Dabei spürst du, **wie schwer deine Arme und Beine sind ... Beide Arme und Beine sind schwer ... Du spürst die angenehme Schwere in deinem ganzen Körper ... Um dich herum ist es wunderbar warm ... Beide Arme und Beine sind warm ... Du kannst die angenehme Wärme in deinen Armen und Beinen***



deutlich spüren ... Während des Flugs wird das Raumschiff ganz sanft hin- und hergeschaukelt ... Völlig ruhig und regelmäßig ... Ebenso ruhig und regelmäßig fließt dein Atem ... Dein Atem fließt ruhig und regelmäßig ein und aus ... Lass es einfach in dir atmen, ruhig und gleichmäßig ...

Und dann landet das Raumschiff schließlich. Als du aus dem Raumschiff steigst, spürst du eine angenehme Wärme und ein Leuchten. Als du dem hellen Leuchten entgegengehst, erkennst du, dass es ein großer Kristall ist, von dem diese Wärme und dieses Leuchten ausgeht. Flori und Fliro kommen hinter dir her: „So“, sagen die beiden, „Du musst erst eine kleine Aufgabe lösen, bevor du den Glaskristall berühren kannst. Und zwar musst du den Spalt überwinden, der dich von dem Glaskristall trennt. Denk immer **„Der Glaskristall hilft dir überall, der Glaskristall hilft dir überall“** – dann wirst du alles schaffen können! Sag dir den Zauberspruch ruhig in Gedanken einige Male vor. Viel Glück!“ Dir ist ganz schön mulmig zumute: „Kommt ihr beiden denn nicht mit?“, fragst du Flori und Fliro. „Nein“, rufen sie dir zu, „das musst du alleine schaffen, aber denk daran: **Der Glaskristall hilft dir überall.**“ Mit langsamen Schritten nährst du dich dem Spalt in der Erde, der dich von dem Glaskristall trennt. Zweifel steigen in dir auf: Wie soll ich denn diesen Spalt überwinden? So weit springen kann ich nicht ... Aber dein größter Wunsch ist es, endlich diese blöde Angst loszuwerden ... Du stehst nun direkt vor dem Spalt. Wie war das noch? Was soll ich denken? **Der Glaskristall hilft dir überall? Ja, das war es: Der Glaskristall hilft dir überall ...** Und während du dich auf diesen Zauberspruch konzentrierst, siehst du mit einem Mal, wie die leuchtenden Strahlen des Glaskristalls einen Bogen über den Spalt leuchten. **Der Glaskristall hilft dir überall** – Du stellst ganz vorsichtig einen Fuß auf den hellen Strahl des Kristalls und tatsächlich: Er trägt dich. Ganz unbeschwert kannst du mithilfe des leuchtenden Strahls über die Bodenspalte gelangen. Stolz und überglücklich kommst du auf der anderen Seite an und gehst auf den Glaskristall zu. Du vernimmst eine helle, zarte Stimme: „Bravo, das hast du sehr gut gemacht! Du brauchst den Glaskristall nun nicht mehr, denn du hast erkannt, dass dir der Zauberspruch auch ohne den Glaskristall geholfen hat. Doch als Dank für den Mut, den du gerade bewiesen hast, erhältst du ein Amulett, auf dem der Zauberspruch geschrieben steht. Viel



Glück!“ Dann ist es still. Vor dir auf dem Boden liegt ein wunderschönes Amulett. Du hängst es dir um den Hals und machst dich auf den Weg zu Flori und Fliro. Doch da siehst du wieder den Spalt vor dir. Du atmest ein paar Mal tief ein und aus, schließt deine Augen und denkst: **Der Glaskristall hilft dir überall, der Glaskristall hilft dir überall** – und schon schickt der Glaskristall seine Strahlen über den Spalt, sodass du unbeschwert hinübergehen kannst. „Bravo! Großartig!“, begrüßen dich Flori und Fliro. Ihr tanzt alle drei vor Freude und macht euch dann auf zum Raumschiff, mit dem dich die beiden wieder auf deine Zauberwiese bringen. Überglücklich kehrst du von deinem Ausflug zurück und freust dich darauf, den Zauberspruch „**Der Glaskristall hilft dir überall**“ anwenden zu können.

Mir geht's gut, denn ich hab Mut

Du machst einen Spaziergang auf deiner Zauberwiese. Es ist ein schöner Tag. Du gehst weiter und weiter, bis du an eine Zauberquelle kommst, die munter vor sich hinsprudelt ... An dieser Zauberquelle wachsen einige Bäume. Da du dich von deinem Spaziergang etwas ausruhen möchtest, setzt du dich hin und lehnst deinen Rücken an einen Baum. Mit einem Mal vernimmst du ein leises Jammern, das von der anderen Seite der Zauberquelle zu kommen scheint. Du stehst wieder auf und schaust auf die gegenüberliegende Seite. Doch du kannst nichts erkennen ... Das Jammern wird lauter ... Da entdeckst du ein kleines Eichhörnchen, das an einem Baum hockt und weint. Du möchtest dem kleinen Tier gerne helfen, doch wie sollst du nur über die Zauberquelle hinübergelangen? Ah, dort hinten siehst du einen kleinen, schmalen Steg, der über die Zauberquelle führt. Als du ihn beim Näherkommen begutachtest, siehst du, dass er sehr schmal ist. Du traust dich nicht, ihn zu überqueren ... Auf der anderen Seite aber sitzt das Eichhörnchen und weint. Vor deinen Füßen sprudelt das Wasser ... Du hast immer noch Angst. Ganz leise vernimmst du eine Stimme, die immerzu ruft: „**Mir geht's gut, denn ich hab Mut. Mir geht's gut, denn ich hab Mut ...**“ Hinter dir siehst du einen Hasen, der diesen Spruch immer und immer wieder fröhlich ruft: „**Mir geht's gut, denn ich hab Mut, mir geht's gut, denn ich hab Mut!**“ Der Hase hoppelt heran. „Na, traust du dich nicht hinüber? Früher haben mich alle immer nur Angsthase genannt. Doch jetzt habe ich keine Angst mehr. Im



Gegenteil, ich habe sehr viel Mut, denn Mut tut gut. Angst zu haben finde ich ganz schön blöd. Du nicht auch?“

*Da hockt er vor dir im Gras, der kleine Hase. Du kannst dir überhaupt nicht vorstellen, dass dieser kleine, vorlaute Kerl schon einmal Angst gehabt hat. Was hat er dich gerade gefragt? Ob du Angst auch blöd findest? „Natürlich finde ich es blöd, Angst zu haben. Aber ich habe oft Angst und kann nichts daran ändern!“ „Doch, kannst du wohl“, widerspricht er dir. „Du musst einfach deine Augen schließen. Atme ein paar Mal tief ein und aus ... Dann merkst du schon, wie beruhigend das wirkt. Und zum Schluss darfst du nicht vergessen, dir in Gedanken einige Male den folgenden Satz zu sagen: **Mir geht's gut, denn ich hab Mut. Mir geht's gut, denn ich hab Mut ...** Los, versuche es doch einfach einmal!“*

*Na gut, schaden kann es ja nicht! Und wenn der Spruch „**Mir geht's gut, denn ich hab Mut**“ wirklich so gut hilft, wäre das gar nicht schlecht. Du schließt deine Augen und atmest einige Male ganz tief ein und aus. Und wirklich, du spürst, wie ruhig und entspannt du mit einem Mal bist ... **Mir geht's gut, denn ich hab Mut. Mir geht's gut, den ich hab Mut**, sagst du dir in Gedanken. Dabei setzt du vorsichtig einen Schritt vor den anderen, bis du auf der anderen Seite der Zauberquelle angelangt bist. „Hurra, es hat geklappt!“, ruft dir der kleine Hase zu und hoppelt über den Steg zu dir herüber. Da hört ihr das Eichhörnchen wieder weinen und geht zu ihm. „Was hast du denn?“, fragt der Hase. „Ach, wisst ihr“, schluchzt das Eichhörnchen. „Ich bin noch klein und muss nun lernen, von Ast zu Ast zu springen. Aber ich habe davor furchtbare Angst.“*

„Oh“, erwidert der kleine Hase. „Ich glaube, da können wir dir weiterhelfen, nicht wahr?“ Er schaut in deine Richtung. „Komm, erkläre es unserem Freund, dem kleinen Eichhörnchen!“

*Du setzt dich zu dem Eichhörnchen. „Pass auf, es ist ganz einfach. Wenn du Angst hast oder ganz viel Mut benötigst, schließe deine Augen für einen Moment. Atme währenddessen tief ein und aus. Wenn du dann ruhig bist, sprich dir den Spruch „**Mir geht's gut, denn ich hab Mut**“ vor. Du wirst sehen, dass*



er dir hilft. Mir hat der Spruch auch eben geholfen, die Zauberquelle zu überqueren.“

Das Eichhörnchen hat dir aufmerksam zugehört. „Gut, ich werde es ausprobieren“, sagt es und klettert bereits einen Baumstamm hinauf. Oben setzt es sich auf einen Ast und schließt die Augen. Nachdem es tief ein- und ausgeatmet hat, flüstert es sich immerzu vor: „**Mir geht's gut, denn ich hab Mut. Mir geht's gut, denn ich hab Mut.**“ Und sieh da, schon springt es von einem Ast zum anderen! „Ja, es klappt, ich kann es ... Vielen, vielen Dank, ihr beiden!“, ruft euch das Eichhörnchen zu und springt dann mit großen Sprüngen auf einen anderen Baum.

Auch für dich ist es an der Zeit, nach Hause zu gehen. Doch erst wirst du die Zauberquelle überqueren müssen. Du gehst an den schmalen Steg heran und schließt deine Augen. Dann atmest du ein und aus ... Wieder spürst du, wie ruhig und entspannt du bist. **Mir geht's gut, denn ich hab Mut. Mir geht's gut, denn ich hab Mut ...** Und schon bist du auf deiner Zauberwiese. Du bedankst dich bei dem kleinen Hasen und schaust ihm noch eine Zeit lang hinterher, wie er frohen Mutes über die Zauberwiese dahinhoppelt und Haken schlägt. Dann verlässt auch du die Zauberwiese für heute und kehrst glücklich und zufrieden nach Hause zurück ...

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Weitere [Downloads](#), [E-Books](#) und [Print-Titel](#) des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

www.aol-verlag.de

AOL
verlag

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.aol-verlag.de direkt über unser Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen mit.

Impressum

Online-Magazin Grundschulkindern



Sabine Seyffert ist als Entspannungstrainerin in eigener Praxis tätig und hat zahlreiche Kinderbücher und Ratgeber veröffentlicht.

© 2012 AOL-Verlag, Ruxtelstraße 21
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Ruxtelstraße 21 · 92535 Buxtehude
Tel. (04161) 74960-60 · Fax (04161) 74960-50
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Sünje Löptien
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Coverfoto: Fotolia.com, Pina Seyffert

Bestellnr. 10162DA8
Printed in Germany

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftete die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag