



Authentische Selbstentwicklung für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche stärken in herausfordernden Zeiten

Andrea Kuhl Stiftung
www.andreakuhl-stiftung.de
Andrea Kuhl-Stiftung (AKS)
Kaiservilla
Marienstraß3 32
32427 Minden
info@andreakuhl-stiftung.de

Handbuch und Webseite:
manfred.hillmann@andreakuhl-stiftung.de

Stand: 20.07.2022

Inhalt

Einleitung	Seite 3
Ich und Selbst (Theoriehintergrund)	Seite 6
Übungsanleitung Ballübung (für Kinder)	Seite 9
Übungsanleitung Ballübung (für Jugendliche)	Seite 10
Übungsanleitung Pendelübung	Seite 12
Fantasiereisen	Seite 15
Fantasiereise (Text: Traumreise ins Meer)	Seite 16

Liebe Kinder und Jugendliche,

mit den Angeboten und ihren Botschaften richten wir uns ganz direkt an dich und natürlich auch an deine Eltern.

Motivation entwickeln – Herausforderungen meistern!

In Zeiten, in denen viele Aufgaben und Pflichten zu bewältigen sind, braucht jeder von uns *Motivation* und *Kraft*. Dazu gehört auch eine innere Sicherheit, dass man mit den eigenen Fähigkeiten die gesteckten Ziele erreichen kann. Wenn Aufgaben und Situationen jedoch neu und ohne ähnliche Erfahrungen vor einem liegen, kann es passieren, dass zusätzlich Unsicherheiten und Zweifel entstehen, die Herausforderungen überhaupt meistern zu können. In solchen Situationen kann man die eigene Stimmungslage nicht „wegdrücken“ oder „wegdenken“, weil die eigene Wahrnehmung und Stimmung stärker sind. Bestimmt fallen dir dazu selbst eigene Herausforderungen und schwierige Themen ein, die du schon kennengelernt und gemeistert hast oder aber welche, die noch vor dir liegen. Und genau dabei sollen unsere Impulse und Übungen dich unterstützen.

Fähigkeiten brauchen Vertrauen...

Auch wenn man Situationen schwer vergleichen kann, so lösen sie oftmals ähnliche Gefühle und Reaktionen aus. Die Klassenarbeit, auf die man mit Bangen blickt, kann ein ähnliches Gefühl vermitteln, wie die Sorge, bei einer neuen Gruppe nicht aufgenommen zu werden. Man zweifelt dann rasch an sich und seinen Fähigkeiten. Eine ganz andere bedrückende Stimmung kann aufkommen, wenn man in der Woche sehr viele Pflichten zu erfüllen hat. Wenn neben den Hausaufgaben und Arbeiten auch noch ein Referat dazu kommt, entsteht leicht ein Gefühl von Frustration oder Belastung. Auch dann kann es passieren, dass man die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten nicht mehr so spürt. Dies sind Empfindungen, die jeder von uns kennt, doch die uns nicht „auffressen“ dürfen. Dafür müssen wir uns „stark machen“.

Glaube an dich und deine Fähigkeiten!

„Stark machen“ hat sehr viel mit dem *Glauben an sich selbst* zu tun. Bei all unseren Fähigkeiten, die wir besitzen, müssen wir ihnen auch *vertrauen*, d.h. also, wir müssen sie auch noch dann spüren können, wenn der Stress da ist. Was wir also konkret stärken können, das sind die Begabungen und Fähigkeiten, die in uns stecken, damit uns schwierige Situationen nicht gleich aus der Bahn werfen.

Es gibt Kompetenzen (d.h. Fähigkeiten), die unsere Begabung dabei unterstützen können. Zwei ganz wesentliche sind *Motivation* und *Beruhigung*. Bestimmt kennst auch du, wie es ist, wenn man vor einer Aufgabe sitzt und sie nicht versteht. Es kann

passieren, dass man dann die Lust dazu verliert oder plötzlich sogar nasse Hände bekommt, das Herz anfängt, schneller zu schlagen und der Kopf sich leer anfühlt. Im nächsten Schritt kann es sein, dass man keine Kraft und Energie mehr spürt oder aber so aufgeregt ist, dass man glaubt, die Herausforderung gar nicht zu schaffen, ängstliche Gefühle entwickelt und dabei übersieht, vielleicht erst eine Aufgabe anzugehen, die einem leichter fällt. In Situationen, die uns Frustration bereiten und die unsere Freude begrenzen, benötigen wir also Motivation – spüren wir Angst oder Unsicherheit, reicht dies nicht aus, dann ist eine innere Beruhigung notwendig. Diese Regulation kann von außen kommen oder auch direkt von uns. Menschen, die uns nahestehen, unterstützen uns in dieser Kraftgabe meistens ganz schnell und spontan, so bestimmt auch oft deine Eltern oder Freunde von dir. Doch ist es ebenso wichtig, dass man sich darauf verlassen kann, wie man diese *stärkenden Gefühle* selbst „herstellen“ bzw. „kräftigen“ kann. In einem ersten Schritt kann man dies schon mit den Fragen herausfinden: Was motiviert mich und gibt mir Kraft? Und wodurch komme ich bei innerer Anspannung wieder in Gefühle von Sicherheit und Beruhigung? Vielleicht weißt du schon, wie du eine schwierige Aufgabe etwas anpassen kannst, damit sie dir leichter von der Hand geht. In unsicheren Situationen können dir vielleicht ermutigende Sätze zu sich selbst helfen, wie z.B. „Ich schaffe das schon!“. Es gibt neben diesen Fragen und deinen eigenen Antworten aber auch die Möglichkeit, die persönliche „Schatzkiste“ zur Unterstützung der eigenen Fähigkeiten mit Methoden und Übungen zu füllen – und dazu möchten wir dich auf den folgenden Seiten einladen.

Die eigene Begabung steuern und stark machen!

Es ist ganz wichtig, dass du an dich und deine Fähigkeiten glaubst, um dich bei deinen Aufgaben sicher zu fühlen. Oft geht das gut, wenn man gleichzeitig auch erfolgreich ist und z.B. gute Arbeiten in der Schule schreibt. Fällt eine Note dann nicht wie erhofft aus, darf man den Glauben an sich und seine Fähigkeiten aber nicht verlieren. Und das ist gar nicht so einfach; denn im Alltag glauben wir schnell, dass wir nur in den Gebieten Fähigkeiten haben, in denen wir auch gut sind. Dabei ist es ganz entscheidend, dass man den Glauben an sich losgelöst vom Erfolg spürt und sich selbst durch schwierige Situationen steuern kann. Diese *Selbststeuerung* ist nicht nur wichtig für die Schule, sondern für alle Themen, die einem im gesamten Leben begegnen.

Sich selbst verstehen und vertrauen...

Vielleicht magst du dir die nun folgenden *Methoden* und *Trainings* mit deinen Eltern zusammen ansehen und mit ihnen gemeinsam schauen, was dich gut unterstützen kann; denn so können auch sie dich im Alltag ganz gezielt dabei begleiten. Damit können die Übungen sogar doppelt „wirken“, denn neben dem eigenen Kraftgeben

aus uns, können uns zusätzlich auch die Menschen stärken, mit denen wir uns gut verbunden fühlen: Glauben sie an uns, können auch wir leichter an uns glauben.

Wir hoffen, dass für dich „begabungsstärkende“ Trainings dabei sind und wünschen dir viel *Vertrauen* und *Sicherheit in deine Fähigkeiten* – jetzt und in Zukunft.

*Herzliche Grüße,
das Team der Andrea Kuhl-Stiftung*

eine Weile ganz gut aushalten können muss. Wenn ich das kann, kann ich mich auch mit anstrengenden Aufgaben auseinandersetzen.

Noch einmal zusammengefasst: Das Ich hat die Fähigkeit, bewusst zu denken, Dinge logisch zu ordnen und zu strukturieren, sich Ziele vorzustellen und diese dann auch im Gedächtnis zu behalten und sich Details (Unstimmiges, Angstmachendes, Gefährvolles) genau anzusehen. Wer das gut übt, hat in seinem Leben viele Vorteile.

Das fühlende Selbst

Das intuitive Selbst, das mit der rechten Hirnhälfte verbunden ist, ist ein riesiges Erfahrungsgedächtnis, in dem alle meine Erfahrungen gespeichert werden, ganz besonders die, die für mich persönlich besonders wichtig sind, z. B. Bedürfnisse, Werte, das, womit ich mich identifiziere, meine Vorlieben und Wünsche und vieles mehr. Wenn ich spüren und fühlen kann, was für mich persönlich wichtig ist, kann ich besser wissen, was ich wirklich will und was ich nicht will. Weil das sehr viele Erfahrungen sind, können sie nicht alle bewusst werden. Aber sie werden gespeichert, z. B. als Erfahrungsbilder. Einzelne davon kann man auch wieder bewusst machen.

Beispiel: Wenn Du mal in Dich hineinspürst und Dich fragst: „Was war eine ganz schöne Erfahrung für mich?“, dann fällt Dir vielleicht der Besuch in einem Zoo ein. Du fühlst das Erinnerungsbild, das in Dir auftaucht, und wenn Du das alles, was Du fühlst, in bewusster Sprache erzählen wolltest, dann bräuchtest Du viele Stunden oder sogar Tage. So viele Informationen hast Du aufgenommen. Dein bewusstes Ich könnte sagen: „Ich war im Zoo und das war ein sehr schönes Erlebnis“. Aber Du merkst schon, dass Deine gefühlte Erfahrung viel mehr weiß als das, was das bewusste Ich in dem einen Satz gesagt hat.

Das Selbst ist übrigens auch sehr eng mit dem Gefühl für den Körper verbunden. Wenn man sich ärgert, und manchmal wird einem das gar nicht so bewusst, meldet sich der Körper mit komischen Bauchgefühlen. Es ist einem unwohl. Und das kann ein Signal dafür sein, dass man sich über etwas ärgert oder dass man etwas tut, was gar nicht zu einem selbst passt. Der Körper reagiert also intuitiv auf das, was im Selbst oder in der Seele so vor sich geht. Auch wenn das Selbst nicht immer so bewusst wahrgenommen wird, ist es doch ständig aktiv und meldet sich zu „Wort“ über den Körper. Überhaupt regelt das Selbst ganz viel im Hintergrund. Es sorgt dafür, dass die Dinge gut laufen. Das nennt man dann „Selbststeuerung“, die intuitiv im Hintergrund abläuft. Darüber haben wir ja schon im vorherigen Kapitel etwas erfahren.

Das fühlende Selbst funktioniert dann gut, wenn ich gelassen bin. Dann kann ich mich selber gut spüren und habe ein Gefühl für mich selbst. Wenn ich eine anstrengende

Phase habe, ist es gut, eine Pause zu machen und etwas zu tun, das mir Freude macht und mich entspannt.

Noch einmal zusammengefasst: Das Selbst ist ein riesiges Erfahrungsgedächtnis, dass alles abspeichert, was mir persönlich wichtig ist. Weil es so viele Erfahrungen sind, können sie nicht immer bewusst sein, aber sie sind da. Wenn ich wissen will, was für mich persönlich wichtig ist, kann ich in mein Selbst hineinspüren und hineinfühlen. Dann bekomme ich eine Antwort, die mir manchmal sofort bewusst wird oder die sich in meinen Körperreaktionen (z. B. Magengrummeln, Anspannung) zeigt. Das Selbst arbeitet ständig für mich, auch wenn ich es nicht bewusst wahrnehme.

Hier einige Fragen dazu:

Das denkende Ich betreffend:

- Setze ich mir bewusst Ziele, die ich verfolgen will?
- Kann ich meine Ziele im Gedächtnis behalten?
- Kann ich meine Ziele vor Ablenkungen schützen?
- Kann ich eine Weile lang konzentriert denken?
- Kann ich Details, Unstimmiges, Fehler, Gefahren, gut erkennen?

Das fühlende Selbst betreffend:

- Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, weiß ich dann genau, was ich will?
- Bin ich gelassen genug, um mich selbst zu spüren?
- Habe ich das Gefühl, einen guten Überblick über Dinge zu haben?
- Spüre ich, welche Bedürfnisse ich habe?
- Fallen mir bei einem Problem kreative Lösungen ein?

Übungsanleitung: Ballübung (Kinder)

“MIT DEM HERZEN DABEI SEIN”

Übung, um sich selbst besser motivieren zu können

Hast du dir schon einmal gewünscht mehr **Kraft** oder **Mut** zu haben, um etwas zu machen, das dir schwer fällt? z.B.

- Hausaufgaben anzufangen
- dich nicht ablenken zu lassen
- eine Idee für ein Spiel zu entwickeln

Die **Übung**, die wir dir hier zeigen möchten, kannst du **in ganz vielen Situationen** anwenden. Du kannst sie **jederzeit mit unserem Herzball oder einem anderen Knautschball** durchführen.

- ***Nimm das Herz / den Ball in deine linke Hand, dann atme 3x tief ein und langsam wieder aus.***
- ***Denk an eine Person, die du magst und die dich mag und die weiß, was du kannst.***
- ***Jetzt denk an das, was du machen willst und atme dabei normal weiter und drück das Herz / den Ball beherzt für 1-3 Minuten.***

Diese Übung solltest du am Anfang mehrmals wiederholen. Wenn du sie schon eine Zeitlang angewendet hast, reichen sicher 1-2 Wiederholungen. Wenn du das Herz/den Ball mal nicht bei dir hast, kannst du auch etwas anderes tüchtig drücken (z.B. eine Packung Tempotücher), wichtig ist, dass du es mit der linken Hand tust, die kommt vom Herzen und weist dir den Weg (über deine rechte Gehirnhälfte).



stock.adobe.com/Sasin Paraksa

Übungsanleitung: Ballübung (Jugendliche)

“MIT DEM HERZEN DABEI SEIN”

Übung, um sich selbst besser motivieren zu können

Die Übung, die wir dir hier zeigen möchten, kannst du in ganz vielen Situationen anwenden. Du kannst sie jederzeit mit unserem Herzball oder einem anderen Knautschball durchführen.

Du hast doch sicher schon mal erlebt, dass du unter Stress geraten bist und dann Chaos im Kopf hattest, nicht mehr wusstest, was du wolltest oder was du tun solltest. In solchen Momenten kann dir der Herzball helfen. **Er kann immer dann eingesetzt werden, wenn man sich etwas mehr Energie für das wünscht, was man gerade machen will oder fühlen möchte.**

Hier sind ein paar Beispiele für mehr Mut und Kraft und Konzentration, in denen du das Herz / den Ball zu Hilfe nehmen kannst. Aber du kannst es/ihn natürlich auch für andere Situationen nehmen, um das damit zu tun, was dir gut tut.

- *Wenn du vor einer schwierigen Aufgabe sitzt (z.B. in Mathematik) und dir die Lösung einfach nicht einfallen will*
- *Wenn du eine Aufgabe, die du gerne aufschieben würdest oder schon mehrfach aufgeschoben hast, jetzt unbedingt lösen willst/musst*
- *Wenn du vor einer kreativen Aufgabe sitzt (z.B. ein Bild malen) und noch keine Idee dazu im Kopf hast*
- *Wenn du eine sportliche Aufgabe meistern möchtest, die du bisher noch nicht oder nicht gut genug geschafft hast*
- *Wenn du jemanden ansprechen möchtest, aber nicht recht weisst, wie du es anstellen sollst*
- *Wenn du einer anderen Person nahe kommen möchtest*
- *Wenn du eine starke Wut hast oder sehr traurig bist und nicht mehr klar denken kannst,*

dann mach diese Übung:

- ***Nimm das Herz / den Ball in deine linke Hand, dann atme 3x tief ein und langsam wieder aus.***
- ***Denk an eine Person, die du magst und die dich mag und die weiß, was du kannst.***
- ***Jetzt denk an das, was du machen willst und atme dabei normal weiter und drück das Herz / den Ball beherzt für 1-3 Minuten.***

Diese Übung solltest du am Anfang mehrfach wiederholen. Wenn du sie schon eine Zeitlang anwendest, reichen sicher 1-2 Wiederholungen.

Wenn du das Herz/den Ball mal nicht bei dir hast, kannst du auch etwas anderes tüchtig drücken (z.B. eine Packung Tempotücher), wichtig ist, dass du es mit der linken Hand tust, die kommt vom Herzen und weist dir den Weg (über deine rechte Gehirnhälfte). Auch allein das Drücken der linken Hand ohne Inhalt kann - nach entsprechender Übung - helfen.



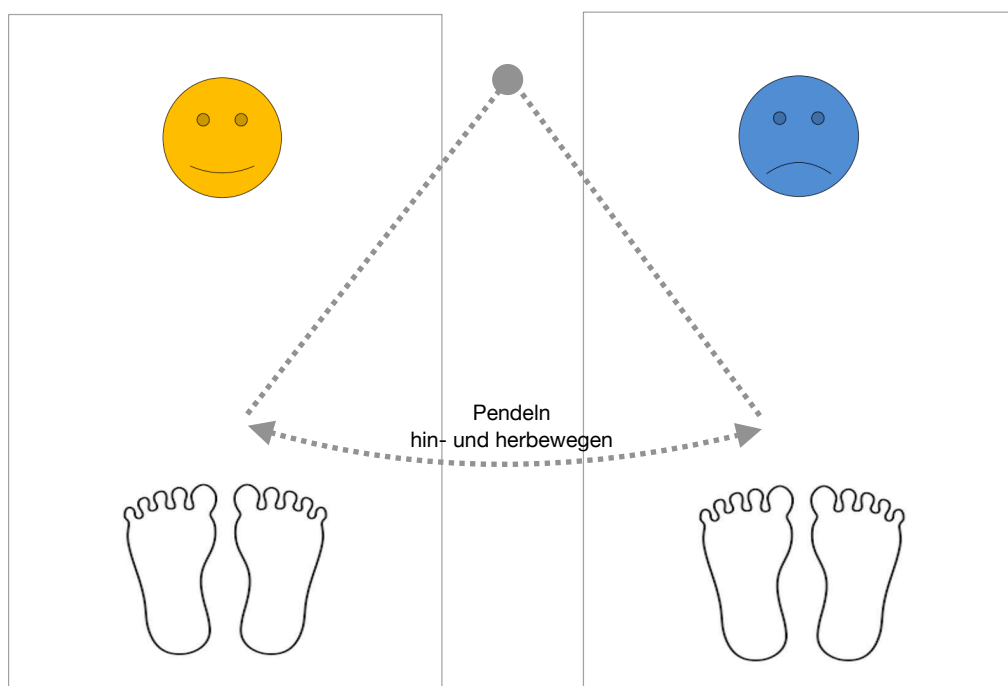
Übungsanleitung: Pendelübung

“Pendle in dein Kraftzentrum”

Beschäftigt dich gerade etwas ganz besonders und du machst dir viele Gedanken, wie du zu einer guten Lösung kommst? Oder macht dich etwas manchmal traurig oder verstimmt und es fällt dir schwer, davon innerlich etwas Abstand zu bekommen?

Für diese **Übung**, die wir dir hier zeigen möchten, brauchst Du zwei Blatt Papier und ansonsten nur dich selbst. Du kannst diese Übung also überall machen, wo du etwas Raum für dich hast und die beiden Blätter auf den Boden legen kannst.

1. Nimm dir das erste Blatt und male es ab: zuerst das Smiley (Emoji), das Ruhe und Gelassenheit ausdrückt; du kannst dabei an etwas denken, was dir Freude gemacht hat. Male dann auch die Umriss der Fußspuren unter dem gelben Smiley ab.
2. Auf das zweite Blatt malst du das blaue Emoji ab, was eher eine schlechte Stimmung ausdrückt (blaues Emoji einfügen), z. B. wenn etwas dir Sorgen macht oder dir weh getan hat. Auch hier male die Fußspuren unter dem blauen Emoji ab.
3. Jetzt lege das gelbe Emoji links und das blaue rechts vor dich hin auf den Boden.



Wenn ich im gelben Bereich stehe, fühle ich eine inneren Weite. Ich kann auch all das spüren, was mir Ruhe, Sicherheit, Trost, gute Gefühle gibt. **Was hilft mir?**

Wenn ich im blauen Bereich stehe, denke ich an etwas, was mir Sorgen macht, was mir nicht gut gelingt oder an etwas, was mir weh tut. **Was macht mir Kummer?**

Der Wechsel von einem Blatt auf das andere Blatt bewirkt einen Wechsel zwischen Gefühlen und Gedanken

4. Gehe nun ein Stück nach links und stelle dich auf die Fußspuren unter dem gelben Emoji. Vielleicht spürst du etwas von der Ruhe und Sicherheit, die es ausstrahlt. Du kannst dabei an etwas denken, das dich ganz entspannt werden lässt, z. B. „Mir fällt bestimmt etwas Gutes ein“ oder „Ich werde etwas finden, das mir da helfen kann“. Hier im Kontakt mit dem gelben Emoji ist der Anker für all deine tollen Ideen, die du haben kannst. Hier hast du Zugang zur eigenen Beruhigung und auch zu vielen Erfahrungen, die mit guten Gefühlen, mit Trost und Ermutigung zu tun haben. Du kannst dich z. B. an etwas erinnern, das du überwunden hast, wo du eine tolle Lösung gefunden hast oder wie jemand dir aus der miesen Stimmung herausgeholfen hat.
5. Dann stelle dich auf die Fußspuren des **blauen Emoji** (rechts), also so, dass deine Füße auf den Fußspuren stehen, die auf dem Blatt gemalt sind. Vielleicht kannst du hier die etwas bedrückte oder unsichere Stimmung spüren, die dieses Emoji ausstrahlt? Denke dabei an etwas, das dir diese schlechte Stimmung wieder in Erinnerung ruft, z. B. „Das kann ich nicht“ oder „Das macht mir Sorgen“ oder „Das macht mich sauer“. Während du das spürst, atme 3x tief ein und wieder aus. Vielleicht kannst du auch in deinem Körper etwas zu diesen Gedanken oder Gefühlen fühlen.
6. Und jetzt gehst du wieder nach links zum **gelben Emoji** und spürst, wie es Ruhe und Entspannung ausstrahlt. Du kannst auch wieder an etwas Beruhigendes und Zuversichtliches denken (z.B. „Mir wird schon etwas einfallen, was mir helfen kann“ oder irgendeinen ähnlichen Gedanken, der dir gute Laune machen kann).

Die letzten beiden Schritte 5 und 6 (also den blauen und den gelben) solltest du am Anfang ein paar Mal wiederholen. Wenn du sie schon eine Zeitlang angewendet hast, reichen sicher 1-2 Wiederholungen.

Wenn du keine Zettel hast, dann hilft auch einfach nur das Pendeln zwischen dem gelben und blauen Emoji. Zunächst stellst du dir vor, dass du im gelben Emoji stehst, das eine entspannte Stimmung ausstrahlt. Dann denkst du an das Problem und die schlechte Stimmung (blau) und dann wechselst du wieder zu dem gelben Emoji, wo sich deine Stimmung wieder entspannt und du zuversichtlicher wirst, dass sich bald eine gute Lösung zeigen wird. Denn damit sorgst du dafür, dass dein Herz und dein

Verstand gemeinsam an deinem Problem/Thema arbeiten. Und gemeinsam finden sie viel bessere Lösungen.

Fantasiereisen (Audio-Dateien)

Fantasiereisen (Audio-Dateien)

Spüren beim Hören

Wir stellen drei Fantasiereisen zur Verfügung, die auf der Internetseite www.andreakuhl-stiftung.de heruntergeladen werden können.

Wir stellen drei Fantasiereisen zur Verfügung, die auf der Internetseite www.andreakuhl-stiftung.de heruntergeladen werden können.

Übung für Ruhe und Gelassenheit

Wenn man Stress hat, kann diese Übung wieder zu einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit führen.

Audio: Beruhigungsübung gegen Bedrohungsstress - Selbstberuhigung (21.19 Min)

Übung für Ermutigung und Unterstützung

Wenn wieder einmal alles zuviel ist, braucht man neuen Mut, um neue Energie zu haben.

Audio: Ermutigungsübung gegen Belastungsstress - Selbstmotivation (22.57 Min)

Übung zur Selbstwertstärkung - Traumreise ins Meer

Traumreise auf einem Zauberteppich, Eintauchen in das Meer und die freundliche Begegnung mit der Qualle.

Audio: Traumreise ins Meer - Selbstwertstärkung (12.28 Min)

Traumreise ins Meer

“Übung zur Selbstwertstärkung”

Text zur Audiodatei

In dieser Traumreise kannst Du Dich entspannen und mit einem Zauberteppich aufs Meer schweben. Du kannst in das Meer hineinschauen und hineintauchen und begegnest den Lebewesen des Meeres. Du kannst alles genau wahrnehmen und ein Gespräch mit einer Qualle führen, wo Du etwas über Dich selbst erfahren kannst. Wenn die Reise mit dem Zauberteppich zu Ende ist, wirst Du dich ermutigt und wohl fühlen.

Stell Dir vor, Du unternimmst auf einem Zauberteppich eine Traumreise. Du hast Dich ganz ruhig hingelegt und atmest ruhig ein und aus. Nichts stört Dich. Du hast es Dir ganz bequem gemacht. Du vergisst alles, was um Dich herum geschieht. Du hast die Augen geschlossen und entspannst Dich. Geräusche, die noch im Raum sind, beeinflussen dich nicht mehr. Du bist jetzt nur bei Dir und konzentrierst Dich nur auf Dich selbst.

Ich sage Dir gleich kurze Sätze und bei jedem Satz kannst Du Dich immer gelöster und entspannter fühlen, immer sicherer und immer ruhiger. Du hast die Augen geschlossen und entspannst Dich.

Du bist ganz ruhig und gelassen.

Dein Atmen ist ruhig und gleichmäßig.

Dein Körper ruht angenehm schwer und entspannt auf dem Boden.

Du fühlst Deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Du bist ganz gelöst und ruhig.

Deine Hände und Arme sind ganz schwer.

Dein Nacken und Deine Schultern sind ganz entspannt.

Deine Füße und Beine sind ganz schwer.

Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Du spürst, dass dein Mund leicht lächelt.

Du lässt los.

Du gibst alle Spannung ab – weg von Dir.

Du fühlst Dich ganz sicher und ruhig.



Du bist jetzt bereit für eine Traumreise auf Deinem Zauberteppich. Du liegst an einem weißen Strand. Unter Dir befindet sich nur ein großes Handtuch. Du spürst die einzelnen kleinen Sandwellen, die der Wind geschaffen hat. Du spürst sie durch das Handtuch hindurch an Deinen Rücken, an Deinen Po und auch an Deinen Beinen. Du liegst mit Deinem ganzen Körper fest auf dem Boden und genießt diese Situation sehr.

Links neben Dir siehst Du einen durchsichtigen Zauberteppich liegen. Du wirst ganz neugierig, wohin Dich dieser Zauberteppich hintragen könnte. Tief in Dir drinnen weißt Du es eigentlich schon. Also steigst Du ohne Angst auf den Zauberteppich über. Du weißt, das, was Du denkst, führt der Zauberteppich sofort als Befehl aus. Du verspürst immer mehr den Wunsch, mit diesem Zauberteppich in Richtung Meer zu verreisen. *Und du weißt: Das, was Du denkst, setzt der Zauberteppich sofort um.*

Du möchtest nun langsam vom Strand aufs Meer gleiten. Wie auf Wolken scheint der Zauberteppich über den Strand zu schweben. Du spürst jetzt einen leichten Widerstand. Du denkst nach und weißt, jetzt beginnt die Reise vom Festland in das unbekannte aber nicht spannende Meer. Du bist sehr neugierig und möchtest das gesamte Treiben im Meer erleben. Deshalb legst Du Dich in Deiner Vorstellung auf den Bauch, legst die Stirn auf Deine Handoberflächen und schaust durch den durchsichtigen Zauberteppich direkt ins Meer hinein.

Zuerst möchtest Du nur ein bisschen das Meer beobachten. Schau genau hin, damit Du alles siehst! Da, siehst Du diesen bunten Schwarm kleiner Fische? Sie gleiten so fröhlich und beschwingt durch das Meer. Du denkst, dass sich im Meer Musik befinden muss; denn sie gleiten so rhythmisch und leicht nach links und nach rechts. Du verfolgst sie eine ganze Zeit mit Deinem Zauberteppich. Doch bald hast Du sie aus den Augen verloren. Du bist aber nicht traurig, sondern wartest ab, was Dir jetzt wohl begegnet.

Nach einiger Zeit siehst Du eine kleine rosane Qualle. Sie stößt sich so schwungvoll immer wieder vom Wasserdruck ab, und sie kommt Dir wie ein kleiner Freund vor. Du siehst, wie die Qualle auf Dich zukommt. Ganz freundlich und offenherzig kommt sie Dir entgegen. Ihr Lächeln steckt Dich sofort an. Du betrachtest sie eine Weile und schaust genau, wie sie aussieht. Ihre feinen und fließenden Bewegungen verzaubern Dich. Sie lädt Dich ein, zu ihr ins Meer abzutauchen. Du weißt, dass Du nun genau wie diese Qualle sicher und frei im Meer schwimmen und atmen kannst. Allmählich beginnt ihr euch zu unterhalten. Um euch herum ist es ganz ruhig. Nur das angenehme Rauschen des Wassers ist zu hören. Du fühlst dich wohl und spürst, wie das Wasser sanft um Deinen Körper gleitet. Die Qualle schaut Dich mit ihren großen und neugierigen Augen an und fragt Dich: „Wer bist Du? Gefällt es Dir hier unten im Meer?“

Freundlich erzählst Du ihr, warum Du den Weg ins Meer gewählt hast. – Auf ihre weiteren Fragen weißt nur Du die Antworten.

Magst Du mir von Deinem größten Wunsch erzählen? Wenn ja, was ist das für einer?
(...)

Inzwischen vertraust Du der Qualle immer mehr und Du erzählst ihr, was Du immer schon einmal tun wolltest, es aber wegen großen Schwierigkeiten dann doch nicht getan hast. (...)

Oder hast Du vielleicht deswegen, weil es so schwierig war, die Sache schon einmal vorzeitig abgebrochen? Wie ging es Dir dabei? Hast Du Dich vielleicht geärgert, dass Du diese Sache nicht mehr verfolgt hast oder warst Du vielleicht eher erleichtert, dass Dir diese Schwierigkeiten nicht mehr im Wege standen. (...)

Da die Qualle merkt, dass Dir die Sache immer noch wichtig ist, versucht sie, Dir zu helfen und macht Dir Mut. (...)

Zusammen tut ihr einmal so, als wäre die Schwierigkeit dabei schon überwunden und Du hättest das Ziel näher vor Augen. Wie fühlt sich das an? Fällt Dir auf, dass sich bei dieser Vorstellung etwas in Dir verändert hat? Wenn dem so ist, kannst Du der Qualle erzählen, was genau sich verändert hat? (...)

Merkst Du es an Deiner Stimmung? Fühlst Du Dich nun vielleicht wohler und tatkräftiger? Zeigt Dir auch Dein Körper, dass sich etwas zum Besseren verändert hat?

Du bist dankbar über die Begegnung mit dieser Qualle. Es ist schön, dass sie Dich in Deinem Vorhaben bestärkt und ermutigt hat. Weil die Qualle nun weiterziehen will, verabschiedest Du Dich von ihr mit einem Lächeln.

Langsam beginnst Du wieder aufzutauchen und kehrst zufrieden und erfreut an den Strand zurück. Du gleitest bis zu Deinem Handtuch, steigst vom Zauberteppich wieder auf das Handtuch um und fühlst Dich wohl. Du wirst dieses wunderschöne Erlebnis nie vergessen. Doch nun möchtest Du in die reale Welt zurückkehren. Du liegst wieder am Strand und schwebst in deinen Gedanken ins Hier und Jetzt.

Ich sage Dir jetzt wieder einige kurze Sätze. Wenn Du wach geworden bist, fühlst Du Dich ruhig, zuversichtlich, ausgeglichen, frisch, stark, selbstbewusst und zufrieden.

Du kannst jetzt zurückkehren ins Hier und Jetzt.

Du fühlst Dich gelassen, ruhig und zufrieden.

Du genießt Deine Ruhe, die angenehme Schwere und Wärme.

Du wirst allmählich wieder wach.

Du atmest ruhig ein und aus.

Es machte Dir Spaß, eine Reise mit Deinem Zauberteppich zu unternehmen.

Du kannst Dich gut entspannen.

Du kannst jetzt Deine Hände bewegen, Du streckst die Arme.

Du atmest tief ein und aus.

Du öffnest die Augen.

Du bist jetzt zurückgekehrt ins Hier und Jetzt.
