

## Erklärung und Übersicht

Eine Phantasiereise gliedert sich in 3 Teile: Einleitung, Hauptteil und Rückholphase.

Die Einleitung können Sie aus den verschiedenen 5 Einleitungsbeispielen nehmen und dann mit einer der 10 Phantasiereisen (Hauptteil und Rückholphase) beliebig kombinieren. Achten Sie darauf, dass Sie in der Einleitungsphase und im Hauptteil besonders ruhig sind und langsam sprechen. Ruhige Musik im Hintergrund eignet sich besonders gut, dass sich Ihre SchülerInnen während der Dauer der Reise besonders gut entspannen können. Die Rückholphase ist im Hauptteil der letzte Absatz. Sprechen Sie hier wieder lauter und bestimmter, so dass Sie Ihre SchülerInnen wieder aufmerksam im Klassenzimmer ankommen.

Die Phantasiereisen dauern durchschnittlich zwischen 10 und 15 Minuten und beinhalten neben dem Entspannungswert bestimmte Themen und Lernziele, die Sie damit mit Ihren SchülerInnen bearbeiten. Die Themenbereiche sind in der Tabelle aufgelistet.

Name der Phantasiereise	Themen und Lernziele
Besondere Blume	Besonderheiten und Details erkennen können
Eine besondere Begegnung	Antworten auf bestimmte Fragen bekommen
Farbwolke	Mit den eigenen Fähigkeiten in Kontakt kommen, Stärken stärken
Fliegender Teppich	Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten, Abstand nehmen können

Gute Lernatmosphäre	Eine gute Lernatmosphäre schaffen, Neugier anregen, Fähigkeiten aktivieren
Insel	Entspannen und mit allen Sinnen genießen, Ruhe erleben
Körperliche Entspannung	Den Körper entspannen und loslassen
Mut und Stärke	Die Ressourcen Mut und Stärke aktivieren, Selbstsicherheit gewinnen
Ort der Ruhe	Ruhe fühlen und wahrnehmen
Wald	Entspannen und mit allen Sinnen wahrnehmen

Am Ende einer Phantasiereise können Sie diese noch nachbearbeiten, indem die SchülerInnen zum Beispiel ein Bild oder einen Text zu dieser Reise gestalten lassen.

Auch einfache Auswertungsfragen können eingesetzt werden. Hier ein paar Beispiele:

Was hast du während der Reise gesehen, gehört und erlebt? Was hast du dabei gefühlt und gedacht?

Was war für dich wichtig und angenehm? Erinnerst dich etwas an dein wirkliches Leben? Was lernst du aus dieser Erfahrung?

## Viel Spaß beim Ausprobieren!!!