



UNTERRICHTS**IDEE**N.COM

Einleitung 1

Du sitzt hier im Klassenzimmer und hörst meine Stimme. Während du vielleicht jetzt noch Geräusche um dich herum hören kannst, kannst du es dir so bequem wie möglich machen. Du spürst den Stuhl unter dir und wunderst dich vielleicht darüber, wie einfach es ist, dich zu entspannen, während du tief ein- und ausatmest. Wenn du willst, kannst du auch deine Augen schließen, damit du noch mehr in deine Phantasiewelt eintauchen kannst.

Spüre, wie du dich bei jedem Mal ausatmen mehr und mehr entspannen kannst und diese Entspannung bewirkt, dass du dich jetzt auf eine angenehme Reise in die Welt deiner Phantasie begibst.