



Gute Lernatmosphäre

Du kannst dich nun in deiner Phantasie an einen Ort begeben, an dem du dich besonders wohl fühlst. Es kann ein Ort sein, den du bereits kennst oder du kannst diesen Ort auch entstehen lassen. Und während du diesen Ort erlebst, kannst du noch mehr Entspannung und sogar ein Wohlgefühl spüren.

Nimm wahr, wo du dich befindest und was du alles sehen und hören kannst. Wenn es etwas zu riechen oder schmecken gibt, dann nimmst du das vielleicht jetzt gerade wahr. Nimm die wohltuenden Eindrücke dieses Ortes jetzt ganz bewusst wahr mit all deinen Sinnen.