



Und ich frage mich, ob du dieses Gefühl von Mut und Stärke bereits ein wenig oder immer intensiver spüren kannst. Und während du das Gefühl weiterhin spürst, wie gut es sich anfühlt, kannst du ein Bild entstehen lassen, ein Bild, das für dich Mut und Stärke ausmacht. Nachdem du jetzt Mut und Stärke ganz intensiv erlebt hast, kannst du dich von diesem Ort verabschieden mit dem Wissen, dass du jederzeit Mut und Stärke fühlen kannst, wenn du an dein Bild von Mut und Stärke denkst.

Und jetzt ist es wieder an der Zeit, hier ins Klassenzimmer zurückzukehren. Nimm jetzt einen tiefen Atemzug. Öffne deine Augen, während du noch einen tiefen Atemzug nimmst. Bewege deine Hände und Füße und komm wieder vollkommen hier im Klassenzimmer an. Sobald Du hier bist, fühlst Du Dich ganz wohl, frisch und munter.