
☀ Reise am Ende des Schuljahres

Ziel dieser Reise ist es, in dem vertrauten Rahmen des sicheren Ortes ein positives Zukunftsbild zu erschaffen.

Anleitung: Mache es Dir jetzt auf Deinem Stuhl ganz bequem. ... Rücke Dich so zurecht, dass Du Dich in den nächsten Minuten entspannen kannst. ... Und während Du Dich nun auf Deinen Atem konzentrierst, ... kannst Du auch all die Geräusche wahrnehmen, die um Dich herum zu hören sind. ... Und je mehr Du Dir dieser Geräusche hier im Raum bewusst wirst, ... desto leichter wird es Dir gelingen, Dich noch mehr auf Deine Atmung zu konzentrieren, ... denn Du kannst all das Äußere dazu nutzen, um nach innen zu gehen, ... um ganz bei Dir zu sein, ... zu spüren, wie Du hier sitzt. ... Es kann gut sein, dass Du schon seit einiger Zeit Deine Augen schließen möchtest ... oder dies bereits getan hast, ... und möglicherweise wirst Du feststellen, dass sich die Ruhe hier im Raum immer mehr ausbreitet, ... und Du nimmst vielleicht auch wahr, wie sich in Dir selbst Ruhe ausbreiten darf. ... Lass Dich überraschen, wie einfach und leicht dies geschehen kann ... auf Deine ganz individuelle Art und Weise. ... Und indem Du Deine Aufmerksamkeit weiter auf Deinen Atem lenkst, ... kann das Loslassen größer werden, ... sich in Dir Ruhe und Gelassenheit ausbreiten, ... und während dies fast von alleine geschieht ... und Du immer tiefer sinkst, ... entstehen vor Deinem inneren Auge Bilder von einem Ort, an dem Du Dich sehr sicher und geborgen fühlst. ... Dies kann ein realer oder erfundener Ort sein. ... Nimm wahr, was es dort für Dich zu entdecken gibt. ... Dies ist Dein persönlicher Ort, der Dir Sicherheit und Schutz bietet. ... Hier kannst Du Dich bereit machen, ... bereit für Deine Zukunft. ... Dies ist Deine Zeit, um Dir nun sehr deutlich Deine strahlende Zukunft in all Deinen Lebensbereichen vorzustellen, ... so wie es in naher Zukunft für Dich aussehen soll ... das, was Du erleben möchtest. ... Imaginiere Dein optimales Leben so, als ob es bereits Realität wäre, ... bis Du meine Stimme wieder hörst ... (ca. 2 bis 3 Minuten).

Und mit dieser Zuversicht auf ein wunderbares Leben verabschiedest Du Dich nun wieder von Deinen inneren Bildern, ... kommst wieder mehr hier in diesen Raum zurück, ... atmest tief ein und aus. ... Und beim nächsten Einatmen kannst Du Deine Finger bewegen ... und diese Bewegung ausdehnen auf Deine Hände ... und zu Deinen Füßen, ... Dich auch dehnen und strecken und Deine Augen in Deinem eigenen Tempo wieder öffnen ... und nimm Dir dafür all die Zeit, die Du brauchst, um wieder ganz im Hier und Jetzt zu sein. ...