

ANLEITUNG PHANTASIEREISE, WÜNSCHEHEFT

HINWEIS: Link zu Entspannungsmusik: www.youtube.com/watch?v=SapQ2oswDVA

1. Anleitung Phantasiereise:

Versuchen Sie eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Lassen Sie im Hintergrund eine ruhige Musik laufen (z.B. Link oben). Danach beginnen Sie langsam den unten angeführten Text vorzulesen. Achten Sie dabei darauf, beim Sprechen viele Pausen einzulegen, um den Lernenden genügend Zeit zum Nachdenken zu lassen.

Einleitung:

Begib dich in eine bequeme und entspannte Position.

Du kannst deine Arme auf dem Tisch verschränken und deinen Kopf darauf legen.

Sei ganz locker und entspannt.

Schließe bitte deine Augen.

Du sitzt ganz schwer und entspannt auf deinem Sessel.

Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig.

Die Hände und Arme sind ganz schwer.

Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer.

Die Füße und Beine sind ganz schwer.

Der Körper ist schwer.

Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Du lässt los. Lass dich einfach fallen.

Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.

Atme langsam und tief.

Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt.

Die Spannung weicht jedem Atemzug.

Du bist ruhig und entspannt.

Hauptteil:

Deine Gedanken tragen dich nun in deine persönliche *schöne neue Welt* – eine Welt die wirklich schön ist.

Schau dich doch ein bisschen um. Wie sieht diese schöne neue Welt aus?

Wie lebst du in dieser Welt?

Welche Menschen umgeben dich?

Wie gehen die Menschen miteinander um?

Wie sehen die Natur und deine Umwelt in dieser Welt aus?

Was ist dir wichtig in deiner schönen Welt?

Was brauchst du um glücklich zu sein? Was brauchst du um dich wohl zu fühlen?

Du fühlst dich rundum wohl.

Was ist an dieser Welt besser oder schöner als in unserer Welt? Warum ist das so?

Abschluss:

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt .

Atme tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam.

Spüre deine Arme und deine Beine.

Strecke und räkel dich wie eine Katze.

Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen.

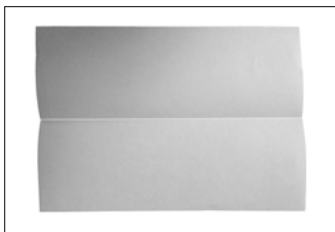
5-4-3-2-1 und 0.

2. Anleitung Wünsche-Heft:

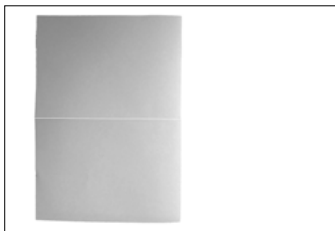
Zu Beginn nicht verraten, dass das Ergebnis ein „Wünsche-Heft“ sein wird!



Schritt 1: Man startet mit einem einfachen Blatt Papier (A4).



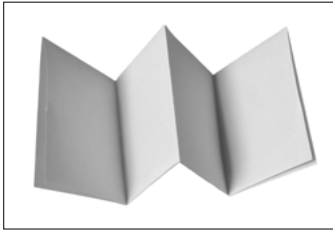
Schritt 2: Dieses Blatt wird entlang der längeren Mittellinie gefaltet, so dass ein Rechteck entsteht. Um den Bug zu stärken wird er in beide Richtungen gefaltet. Anschließend wird das Blatt wieder auseinander gefaltet.



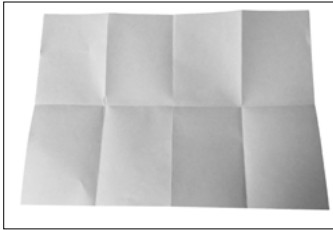
Schritt 3: Als nächstes wird das Blatt der kürzeren Mittellinie entlang gefaltet. Der Bug wird wiederum gestärkt indem er in beide Richtungen gefaltet wird. Anschließend wird das Blatt wieder auseinander gefaltet.



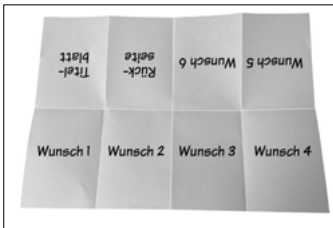
Schritt 4: Das Blatt wird nun noch einmal entlang der Längsseite gefaltet und dann noch einmal entlang des schon gefalteten Mittel-Buges halbiert. (siehe Abbildung)



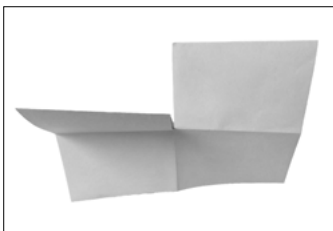
Schritt 5: Nun werden die beiden offenen Enden jeweils zum mittleren Bug hin gefaltet (wiederum in beide Richtungen). Anschließend wird das Blatt wieder zur Gänze auseinandergefaltet.



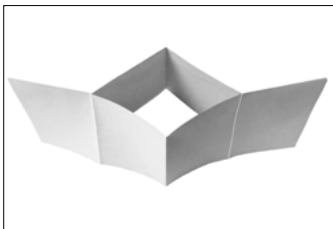
Schritt 6: Es entsteht ein Blatt mit 8 Kästchen (= Seiten des Wünsche-Heftchens).



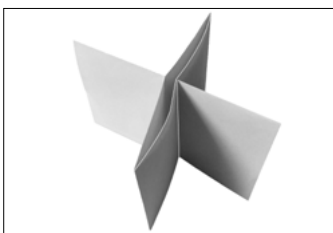
Schritt 7: Die Lernenden dürfen nun in jedes Kästchen einen Wunsch schreiben. Nachdem das Blatt anschließend noch gefaltet wird, **muss auf die Schreibrichtung geachtet werden.**



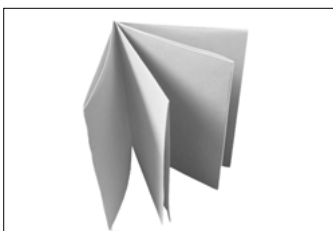
Schritt 8: Das beschriebene Blatt wird nun entlang der kürzeren Mittelseite so gefaltet, dass das Geschriebene nach außen zeigt. Als nächstes reißt (oder schneidet) man das Blatt von der geschlossenen Kante her entlang des mittleren Buges bis zum Mittelpunkt ein.



Schritt 9: Das Blatt wird wieder aufgefaltet und entlang der längeren Mittelseite gefaltet.



Schritt 10: Jetzt schiebt man das Blatt von beiden Seiten zusammen, sodass 4 Seiten entstehen.



Schritt 11: Legt man nun alle Seiten aufeinander ist das Wünsche-Heft fertig.

Quelle: <http://greeninstitut.squarespace.com/klasse/2007/9/2/buddy-book.html>