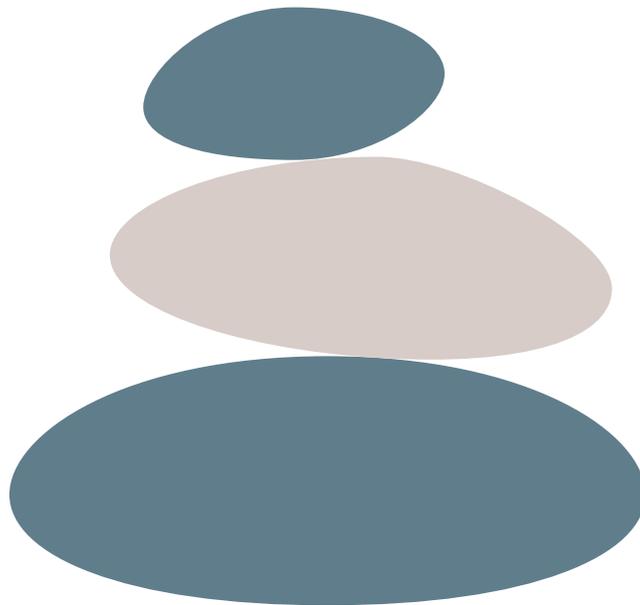


# Fantasiereise "Kraftstein"

Eine ressourcenaktivierende Übung  
für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren



# Copyright Urheberrechtshinweise

Die hier vorliegende Fantasiereise ist von mir von Herzen für meine Schüler:innen und Coachees erstellt. Ich freue mich, wenn sie auch vielen anderen Freude bereitet und Kraft spendet und wenn du und deine Schützlinge von ihr profitieren können.

Bitte denke daran, dass hinter solch einem Herzensprojekt immer viel Arbeit steckt. Die Inhalte dieses Dokuments, insbesondere der Text, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht am Text liegt bei Julia Hümmel. Du kannst die Fantasiereise für den Einsatz in deiner Klasse, mit deinen Coachees oder auch deinen eigenen Kindern verwenden. Eine Verfielfältigung und Weiterverbreitung ist nicht gestattet. Wenn du die Inhalte in einem anderen Rahmen verwenden möchtest, dann melde dich gerne unter [hi@julia-huemmer](mailto:hi@julia-huemmer). Ich bin mir sicher, dass wir eine Lösung finden.



# Fantasiereise "Kraftstein"

## Vorbemerkungen

### *Für wen ist die Fantasiereise geeignet?*

Die Fantasiereise eignet sich für die Durchführung mit Gruppen und mit Einzelpersonen. Sie kann etwa ab dem Grundschulalter durchgeführt werden.

### *Vor der Durchführung der Fantasiereise*

Kläre, was Ressourcen sind und welche Ressourcen der/die Einzelne hat. Arbeitet dabei heraus, dass manche Ressourcen in einem selbst liegen, während andere auch Personen und Orte sein können.

Überlegt gegebenenfalls, für welche Herausforderung der Kraftstein benötigt wird. Der Stein kann auch für allgemeine Anliegen verwendet werden.

Sucht einen Kraftstein aus und gestaltet ihn eventuell. Es gibt wunderschöne Trommelsteine zu kaufen, aus denen man wählen lassen kann. Eine noch persönlichere Idee ist es jedoch, auf einem Spaziergang einen Stein zu suchen und diesen dann noch ganz individuell zu gestalten. Acrylfarben eignen sich dazu besonders gut. Diese kann man mit einem klaren Nagellack noch haltbarer machen. Der Kraftstein sollte während der Fantasiereise in der Hand gehalten werden.

### *Gestaltungsmöglichkeiten*

Die Kraftreise kann je nach Stimmung, Tagesform und Alter in ihrer Gesamtheit recht lang sein. Dann spricht auch nichts dagegen, die Elemente in einzelnen Reisen anzusprechen, oder auch zwei Elemente pro Reise aufzunehmen. Wichtig sind aber bei jeder Reise eine ausreichend lange und intensive Entspannung und eine sorgsam und nicht übereilte Reorientierung. Erfahrungsgemäß sind Fantasiereisen auch sehr gut geeignet, um vor dem Schlafengehen durchgeführt zu werden. In diesem Fall findet jedoch keine klassische Reorientierung statt. Am Ende der Fantasiereise findest du in diesem Dokument neben der Variante zur Reorientierung auch eine Variante, die in den Schlaf überleitet.

# Fantasiereise "Kraftstein"

## Vorbemerkungen

### *Hinweise zur Durchführung*

Lies den Text langsam vor. Mache Pausen zwischen den einzelnen Gedanken, so dass sich der:die Zuhörer:in ganz auf die entstehenden Bilder einlassen kann.

Lass vor allem zu Beginn genug Zeit für die Entspannung. Du wirst anhand der Körperspannung und des Atemrhythmus des:der Zuhörenden merken, wenn die nötige Entspannung erreicht ist.

Wenn du die Reise mit einer Gruppe durchführst, dann weise darauf hin, dass niemand mitmachen muss. Verständigt euch aber unbedingt darauf, dass der:diejenige, der:die nicht mitmachen will oder nicht in die Entspannung kommt, sich in jedem Fall still verhält und sich so wenig wie möglich bewegt, um die anderen nicht zu stören.

Weise darauf hin, dass es hier nicht darum geht, ein Ziel zu erreichen, und dass man weder erfolgreich sein, noch scheitern kann. Es sollte auf keinen Fall ein Leistungsgedanke aufkommen – manche Kinder und Jugendliche im schulischen Kontext neigen meiner Erfahrung nach dazu, dass sie diesen freien Raum zur Entspannung teilweise nur schwer annehmen können. Hier hilft auf Dauer nur Übung.

Die Kraftreise lässt sich beliebig oft wiederholen – so wird der Anker auf Dauer auch immer stärker. Gerade vor stressigen Phasen in der Schule oder einfach mal zwischendrin bietet sich eine wiederholte Durchführung an.

Ich wünsche dir viel Freude beim Durchführen der Fantasiereise. Über ein Feedback und einen Einblick in deine Erfahrungen würde ich mich sehr freuen. Nimm dazu doch einfach Kontakt zu mir auf:

  @fuchs.und.baer | [www.julia-huemmer.de](http://www.julia-huemmer.de) | [hi@julia-huemmer.de](mailto:hi@julia-huemmer.de)



# Fantasiereise "Kraftstein"

## Hinführung - Entspannung

Ich möchte dich jetzt einladen, eine Kraftreise zu all deinen Kraftressourcen zu unternehmen. Mach es dir so bequem, wie möglich. Du kannst dich sitzen oder legen – wichtig ist nur, dass du die nächsten Minuten gut aushalten kannst, ohne deine Position verlassen zu müssen.

Spüre, wie dein Atem fließt. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dich selbst. Spüre, wie du mit jedem Atemzug tiefer in deine Entspannung kommst. Spüre deinem Ate nach, wie er tief in deinen Bauchraum strömt. Beim Ausatmen nimmt er alle Anspannung aus deinem Körper mit und wohlige, angenehme Schwere breitet sich in deinem Körper aus. Lass dir Zeit und beobachte, wie sich dein Körper und dein Geist immer mehr entspannen dürfen.

Während du jetzt dabei bist, dich mehr und mehr zu entspannen, so stelle dir einfach einmal vor, wie dein Unbewusstes dich auf eine Entdeckungsreise zu deinen Kraftressourcen einlädt.

## Ressource 1: Ziele

Stelle dir vor, dass du deine Herausforderung bereits gemeistert hast. Du kannst stolz auf dich sein. Spüre in dich hinein, wie es sich anfühlt. Macht dir die Freude ein warmes Gefühl im Bauch? Oder flattern eher kleine Schmetterlinge ganz aufgereggt im Bauch herum? Kannst du vielleicht auch etwas hören? Sehen? Riechen? Genieße das Bild, das dein Unterbewusstsein dir anbietet. So gut fühlt es sich an, dein Ziel zu erreichen. Mache dich in Gedanken groß und richte dich auf. Hebe dein Kinn an. Jeder darf sehen, dass du zu Recht stolz auf dich bist. Vielleicht umspielt auch schon ein Lächeln deine Lippen, weil es sich so wunderbar anfühlt. Während du nun in dich hinein fühlst, halte deinen Stein ganz fest und drücke ihn. All deine guten Gefühle gehen auf deinen Kraftstein über.

# Fantasiereise "Kraftstein"

## Ressource 2: Erinnerungen

Nun ist es an der Zeit, einen Ausflug zu deinen Erinnerungen zu machen. Du bist eingeladen, schöne Erinnerungen vor deinem inneren Auge zu entdecken und aus ihnen Kraft zu schöpfen. Erinnerere dich an eine oder mehrere Situationen, in denen du dich ganz besonders stark und unbesiegbar gefühlt hast. Glücklich und in dir ruhend, so als könnte dich nichts aus der Bahn werfen. Lass dein kluges Unbewusstes eine Situation wählen, an die du dich genau erinnern möchtest.

Lasse die Bilder zu und spüre deinen Erinnerungen nach. Was hast du gefühlt? Wer war dabei? Was hast du getan? Gedacht? Konntest du etwas Besonderes sehen oder hören? Halte deinen Stein fest in deiner Hand. Spüre, wie er all die Kraft deiner schönen Erinnerungen in sich aufnimmt.

## Ressource 3: Menschen

Lass dein Unbewusstes nun die Menschen wählen, die dir in deinem Leben Kraft geben. Sieh sie vor deinem inneren Auge. Wie blicken sie dich an? Tragen sie ein besonderes Parfum? Vielleicht sprechen sie dich auch an? Was sagen sie?

Wie geht es dir, wenn du an sie denkst? Erinnerere dich an Situationen, in denen dir diese Menschen bereits geholfen haben. Was haben sie getan? Wie können sie dir bei deiner nächsten Herausforderung behilflich sein? Stelle dir vor, wie du sie um Hilfe bittest und wie gut es sich anfühlt, wenn du diese bekommst.

Spüre nach, wie es sich anfühlt, zu wissen, dass du nicht alleine bist, sondern es Menschen gibt, die dir Gutes wünschen und dir zur Seite stehen. Wo in deinem Körper sitzt dieses Gefühl? Ist es warm? Weich? Leuchtet es vielleicht?

Während du das Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen genießt, darfst du deinen Stein in deiner Hand bewegen und dir vorstellen, wie dein gutes Gefühl in den Stein fließt.

# Fantasiereise "Kraftstein"

## Ressource 4: Ort

Ich lade dich nun ein, einen Ort zu besuchen, der dir besonders viel Kraft gibt und an dem du dich so richtig wohlfühlst. Stell dir vor, dass du es dir an diesem Ort jetzt ganz bequem machst. Blicke dich um: Was kannst du sehen? Bist du draußen oder drinnen? Ist es hell oder eher dunkel? Bist du alleine oder nimmst du noch andere Menschen wahr? Atme tief ein. Hat dein Kraftort einen besonderen Duft? Wonach riecht es hier? Höre genau hin: Welche Geräusche gehören zu deinem Kraftort? Vielleicht kannst du den Regen hören, wie er gegen das Fenster prasselt? Oder du hörst das Gluckern der Heizung oder den Wind, der die Blätter der Bäume rascheln lässt? Was spürst du, wenn du an deinem Kraftort bist? Ist es eher kühl oder ganz warm? Ist die Unterlage, auf der du sitzt, weich oder hart? Welches Gefühl breitet sich in dir aus, wenn du dich an deinem Kraftort befindest? Genieße dieses Gefühl und spüre den Stein in deiner Hand. Stelle dir vor, dass du deinem Stein an deinem Kraftort einen ganz besonderen Platz aussuchst. Stell dir vor, wie der Stein dort liegt, und wie er all die gute Energie deines Kraftortes in sich aufnimmt.

## Ressource 5: Tätigkeiten

Du darfst dir nun all die Dinge vorstellen, die du tust und die dir Kraft und Energie geben. Was tust du besonders gern? Welches deiner Hobbys gibt dir für deine nächste Herausforderung besonders viel Energie? Lass ein Bild von dir bei deiner gewählten Tätigkeit vor deinem inneren Auge entstehen. Sitzt du, oder bist du in Bewegung? Wie ist deine Körperhaltung? Machst du dich groß und stark, oder kuschelst du dich gemütlich ein? Wo befindest du dich? Bist du draußen oder drinnen? Was spürst du an deinen Händen? An deinen Füßen? Was kannst du sehen, wenn du deinen Blick schweifen lässt? Siehst du einen kleinen kuscheligen Raum? Oder ist der Raum um dich herum weit und groß? Atme tief ein. Gibt es einen besonderen Geruch, der deine Tätigkeit begleitet? Welches Gefühl spürst du, wenn du deinem Tun nachgehst? Fühlst du dich stark? Oder besonders wohl? Fühlst du dich energiegeladen? Oder ruhig und entspannt? Stell dir nun vor, dass dein Kraftstein bei deiner Tätigkeit dabei ist. Vielleicht möchtest du ihn in deiner Hand halten, oder du trägst ihn in deiner Hosentasche bei dir. Dein Kraftstein darf nun all die positiven Gefühle, die das Ausüben deines Hobbys in dir auslöst, in sich aufnehmen. Vielleicht möchtest du den Stein auch jetzt einmal ganz fest drücken, um ihn deutlich zu spüren und ihm all die gute Energie mitzugeben.

# Fantasiereise "Kraftstein"

## Ressource 6: Innere Einstellungen

Es ist jetzt an der Zeit, dass du dich selbst einmal genauer betrachtest. Du bringst so viele Dinge mit, die dir beim Bestehen deiner Herausforderungen helfen. Bist du vielleicht besonders kreativ und hast ungewöhnliche und gute Ideen? Vielleicht hast du einen besonderen Sinn für Humor? Vielleicht schaffst du es auch, das Gute zu sehen und auch in schwierigen Situationen an einen guten Ausgang der Ereignisse zu glauben? Vielleicht bist du auch gelassen und lässt dich nicht so schnell aus der Ruhe bringen? Oder du hast besonders viel Energie und packst Herausforderungen frohen Mutes an? Atme tief ein und schau dich genau an. Welche deiner Eigenschaften magst du besonders? Du kannst stolz auf dich sein. Stell dir vor, wie du dir selbst etwas Nettes sagst. Du bist gut, so wie du bist. Du darfst jetzt diesen Moment des Stolzes und der Selbstliebe ganz besonders genießen. Vielleicht merkst du, wie du dich innerlich aufrichtest und ein Lächeln deine Lippen umspielt. Sei gut zu dir. Du hast es verdient. Fühle deinen Stein in deiner Hand und drücke ihn ganz fest. Gib ihm all die guten Gefühle über dich selbst mit, denn an diese soll er dich immer erinnern.

## Reorientierung

Ganz langsam und behutsam geht deine Reise nun zu Ende.

Weite deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf deine Umgebung aus. Spüre wieder deine Unterlage auf der du sitzt oder liegst. Höre auf die Geräusche in deiner Umgebung. Nimm nach und nach das Hier und Jetzt immer deutlicher wahr. Du kommst sicher wieder in der Realität an. Es ist, wie wenn du aus einem schönen Traum erwachst. Ich zähle nun von 1 bis 5. Wenn ich bei der Zahl 5 angekommen bin, dann bist du wach und erholt zurück im Hier und Jetzt. 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ...

## Alternative: Überleitung in den Schlaf

Deine Fantasiereise geht nun langsam zu Ende. Du bist angenehm müde von all deinen guten Gefühlen und deinen schönen Erinnerungen. Deine positiven Gefühle begleiten dich jetzt in einen ruhigen Schlaf, in dem du noch ein bisschen von deiner Kraftreise weiterträumen darfst.