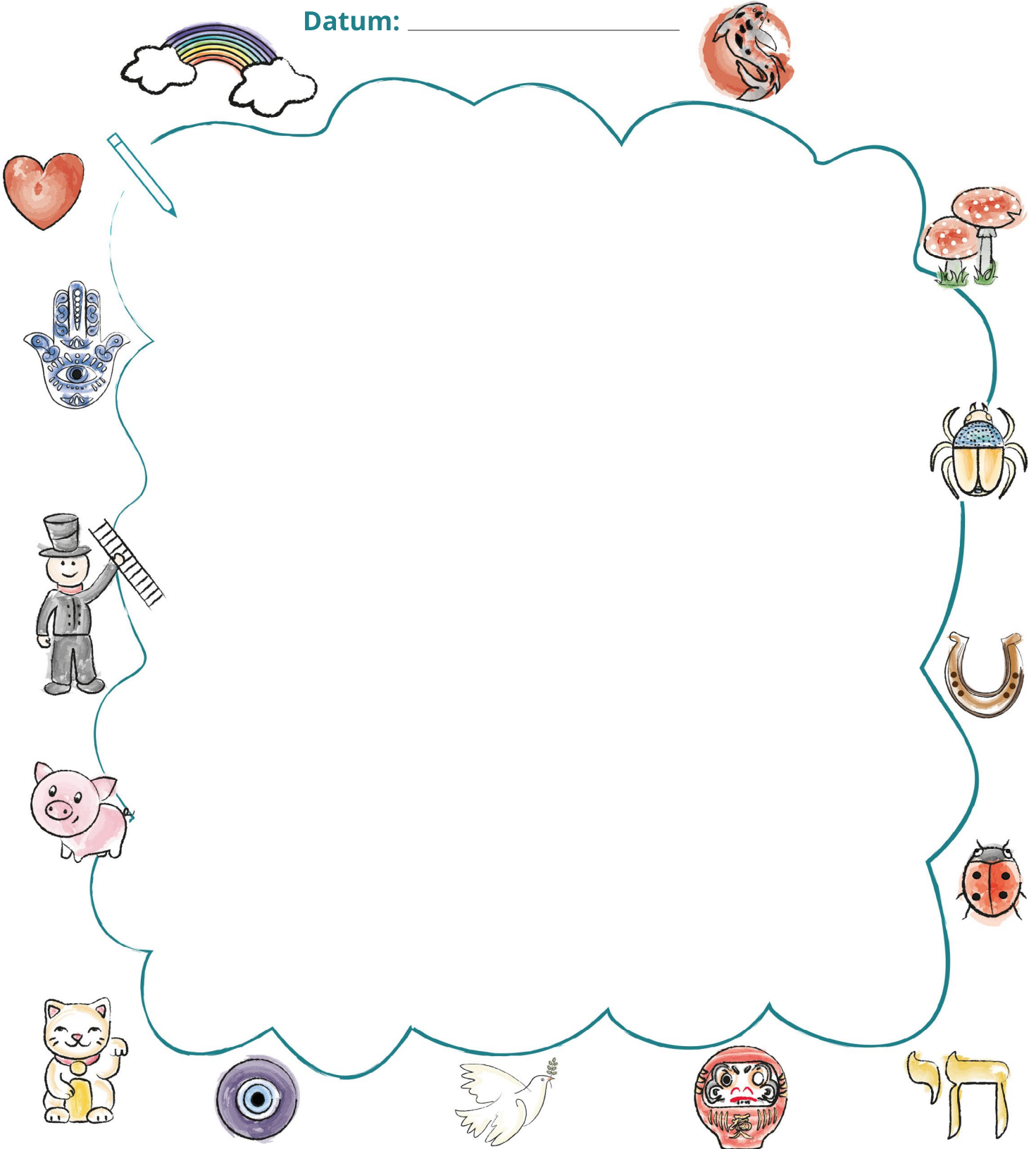




Mein Glückstagebuch

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag

Datum: _____

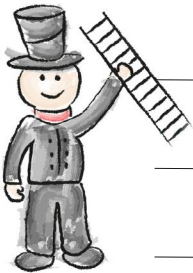




Mein Glückstagebuch

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag

Datum: _____



Die Reise ins Glücksland

Hinweis: Für die Fantasiereise braucht es eine gemütliche Atmosphäre. Dunkeln Sie, wenn möglich, den Raum ab. Die Kinder können sich mit dem Kopf auf den Tisch legen oder sich hinlegen (auf Sportmatten oder Decken). Vereinbaren Sie Regeln, dass alle leise sind und keinen anderen stören. Sprechen Sie ruhig und langsam.

Schließt eure Augen und begleitet mich auf eine Fantasiereise. Wir starten unsere Reise an einem leuchtenden Regenbogen. Seht, wie die Farben ganz hell leuchten. Ganz außen ist er Rot, dann Orange, Gelb, Grün, Blau und innen Lila. Er fängt unten auf den Boden vor euren Füßen an und endet ganz weit oben in den Wolken.

Wir schauen jetzt mal, was am anderen Ende des Regenbogens ist. Wir steigen auf den Regenbogen und fahren wie auf einer Rolltreppe nach oben. Es brummt dabei ganz leise. Das hört sich fast so an wie eine schnurrende Katze. Der Wind weht uns dabei sanft und warm durch die Haare.

Langsam kommen wir oben an. Es sind überall weiche Wolken um uns herum, die wie Kissen unter unseren Füßen schweben. Wir fühlen uns ganz leicht und glücklich. Oh, hinter der großen weißen Wolke ist etwas. Ein Tor. Es ist groß und funkelt in allen Farben. „Willkommen im Glücksland“ steht drauf. Das hört sich doch toll an. Lasst uns reingehen! Wir gehen durch das Tor und spüren sofort eine warme Brise. Und es riecht hier auch so gut. Wir atmen tief ein und spüren, wie das Glück uns durchströmt.

Von hier an lesen Sie immer langsamer und leiser.

Schaut mal. Hier gibt es viele Kinder und alle strahlen über das ganze Gesicht. Sie sind alle sehr glücklich.

Schaut euch genau um.

Wie leben die Kinder hier?

Mit wem sind sie zusammen?

Was machen sie den ganzen Tag?

Am Vormittag.

Am Nachmittag.

Am Abend.

Schaut euch genau um.

Warten Sie ein paar Minuten.

Die Kinder erzählen euch nun, warum sie hier so glücklich sind. Hört genau hin.

Warten Sie ein paar Minuten.

Nach dieser magischen Zeit im Glücksland ist es nun Zeit, zurückzukehren. Wir nehmen all die Freude, das Glück und die wundervollen Erinnerungen mit uns. Wir gehen durch das funkelnde Tor zurück zum Regenbogen. Wir setzen uns auf den Regenbogen. Es fühlt sich an, wie auf einem Gummiball. Und nun rutschen wir den Regenbogen hinunter. Erst langsam, dann immer schneller. Der Wind weht uns ins Gesicht. Hui, das mache Spaß! Und jetzt landen wir ganz weich wieder hier im Klassenzimmer.

Wir bewegen den Kopf langsam hin und her. Dann öffnen wir die Augen. Wir bewegen unsere Hände im Kreis. Und strecken jetzt die Arme ganz hoch in die Luft. Atmen noch einmal tief ein und wieder aus. Willkommen zurück!

