

#1

*Ich bin  
ganz froh ...*

Lege dich bequem hin...

schließe deine Augen... und komme mit mir mit...

auf eine Reise... Versuche... allmählich... zur Ruhe zu kommen... Atme dabei... tief... durch deine Nase ein... und... durch deinen geöffneten Mund... wieder aus... Immer weiter... ein... und aus... ein... und aus...

Du bist ganz ruhig... und entspannt... Dein ganzer Körper ist ruhig... und entspannt...

Erinnere dich nun... an ein besonderes schönes Ereignis... ein Ereignis... über welches du dich sehr gefreut hast... Du warst froh... und glücklich... Versuche... dich an jede Einzelheit zu erinnern... Erlebe... die Situation noch einmal... Erinnere dich... an den Geruch... oder den Duft... der dich umgab... Erinnere dich... an die Wärme... oder den Windhauch... der dich umgab... Erinnere dich... an die Geräusche... oder Klänge... die dich umgaben...

# 2

*Ich bin  
ganz froh ...*

Erinnere dich daran...

wie sich die Freude... in deinem Körper anfühlte...

Kribbelte es... in deinem Bauch... hüpfte... dein Herz... begannen...  
deine Augen zu strahlen... begann... dein Mund zu lächeln... fühltest  
du dich stark... und voller Energie... Erinnere dich genau daran... an  
jede Kleinigkeit... und erinnere dich... wie dieses freudige Gefühl...  
durch deinen ganzen Körper reiste...

Spüre nun... wie sich dieses Freude... in deinem Körper ausbreitet...

Spüre... wie sich die Freude... in deinen Armen ausbreitet... Die  
Arme... sind ganz warm... (3x)

Spüre... wie sich die Freude... in den Beinen ausbreitet... Die Beine...  
sind ganz warm... (3x)

Spüre... wie sich die Freude... in deinem Herzen ausdehnt... Das  
Herz... ist ganz warm... (3x)

Spüre... wie sich die Freude... in deinem Bauch ausdehnt... Der  
Bauch... ist ganz warm... (3x)

ILKA KÖHLER  
"DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER PÄDAGOGEN"

[www.veranker-dein-glueck.de](http://www.veranker-dein-glueck.de)

# 3

*Ich bin  
ganz froh ...*



Nun... bist du froh...

und glücklich... und dir ist angenehm warm...

Flüstere 3x in dich hinein: Mein Herz hüpfte so - ich bin ganz froh!

Du spürst... wie sich allmählich... ein Lächeln... auf dein Gesicht legt... Verweile deshalb... noch einige Zeit... in diesem angenehmen Zustand...

Wenn ich jetzt von 3 bis 1 rückwärts zähle... kehrst du langsam... wieder zurück... von deiner Reise. Du bist dann wieder hier im Raum... und du wirst hellwach... und klar...

3 - Balle deine Fäuste, spanne deine Beine, deine Arme, deinen Po und deinen Bauch an (und Anspannung lösen)

2 - Atme tief ein und aus

1 - öffne deine Augen, du bist wieder im Hier und Jetzt.

Jetzt streiche deine Augen aus... setze dich auf... gähne einmal kräftig... und recke und strecke dich...