



WIE GELINGT EINE FANTASIEREISE?

Sucht Euch einen Ort, an dem Ihr ungestört seid und es Euch richtig bequem machen könnt.

In dieser Zeit sollte kein Handy oder anderes Gerät Euch stören.

Ob sitzend, kuschelnd oder liegend: Wie es Euch gefällt! Hier gibt es kein "richtig" oder "falsch". Das ist Eure Zeit - und in der sollte es jedem von Euch gut gehen!

Im Idealfall liegt oder sitzt jede*r so, dass auch alle Muskeln entspannen können.

Tragt bequeme Kleidung.

Wenn es Euch gefällt: Lasst einfach im Hintergrund der Fantasiereise leise Entspannungsmusik laufen.

Entspannen kann jede*r wie er möchte: Der eine schließt gerne die Augen, der andere lässt sie lieber offen. Tipp: Wenn die Augen offen sind, konzentriere Dich damit auf einen Punkt vor Dir. Das geht auch gut mit einer Kerzenflamme.

Natürlich könnt Ihr Eure Fantasiereise auch im Garten oder auf einer Wiese machen. Frische Luft ist dazu ganz wunderbar! Dann nehmt Euch vor, dass jedes Geräusch dazu beiträgt, noch tiefer zu entspannen.

Wenn Dein Kind zu unruhig ist, um zu sitzen oder zu liegen, dann lasse es etwas tun, was ihm gefällt. Hervorragend eignet sich z. B. malen. Es bekommt trotzdem all das Stärkende mit!

Es ist Euer gemeinsames Ritual. Es wäre klasse, wenn Ihr es zu einem festen Bestandteil Eurer Woche macht.

Nutze die Zeit, um Deinem Kind zuzuhören. Frage aktiv nach: Lasse Dir beschreiben, was Dein Kind in der Fantasiereise erlebt, gesehen, gefühlt hat. Ihr stärkt so die Verbindung zueinander!