

Die Herz-Fantasiereise zur Glückspunkt-Methode



Setze oder lege dich bequem hin. Rutsche auf dem Stuhl oder auf deiner Matte ein bisschen hin und her, bis du eine bequeme Position gefunden hast. Für einige Zeit solltest du ruhig sitzen oder liegen können.

Die Reise, die wir heute gemeinsam unternehmen, wird dich an einen Ort führen, den du vielleicht vergessen hast, der aber einer der schönsten Orte ist, den du dir nur vorstellen kannst.

Versuche die Augen zu schließen, falls du sie noch geöffnet hast, und atme dreimal tief ein und wieder aus.

Nun stell dir vor, dass du einen Raumanzug wie ein Astronaut trägst. Dieser Anzug ist ein ganz besonderer. Denn er ist gemütlich, fühlt sich gut an und kann in allen Farben leuchten. Aber das Wichtigste ist, dass du in diesem Anzug vollkommen sicher und geschützt bist.

Wenn du jetzt in Gedanken vor dich schaust, wirst du eine Rakete sehen. Und wenn du ganz genau schaust, siehst du an einem Fenster schon Sterna und den Kleinen Stern winken. „Steige ein!“, rufen sie. „Es ist Platz für dich!“

Du steigst ein und suchst dir einen Platz.

Die Tür wird geschlossen und der Countdown läuft: 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – Start und los!

Die Rakete fliegt davon in die Weiten des Universums.

Halt dich gut fest. Du wirst ein wenig durchgeschüttelt und -gerüttelt. Plötzlich wird es ganz ruhig, denn ihr seid im Weltraum angekommen.

Und nun wirst du zu deinem eigenen Stern, einem ganz besonderen Stern, gebracht. So fliegst du mit Sterna und dem Kleinen Stern dorthin und landest. Du steigst aus. Und in dem Moment, wo du deinen Fuß auf die Oberfläche deines Sterns stellst, spürst du, dass dies der schönste Platz für dich im ganzen Universum ist.

Dieser Stern gibt dir ein Gefühl der Sicherheit. Du fühlst dich warm. Du fühlst dich sofort umarmt von der Liebe, die dein Stern dir gibt. Du spürst dieses Gefühl der Liebe tief in dir.

Nun gehst du auf deinem Stern entlang und setzt dich dorthin, wo es dir gefällt. Dieser Stern ist einer deiner wichtigsten Wohlfühlorte. Schau dich um, wie es hier auf deinem Stern aussieht. Gefällt es dir?

Lasse nun dein Herz fühlen. Dein Herz spürt die Liebe, die Wärme und den Frieden, der von deinem Stern ausgeht. Dein Herz wird weit und groß. Und du weißt, dass die Gefühle deines Sterns in deinem Herzen sind. Du weißt, dass diese Gefühle immer da sind.

Wenn du magst, ziehe auf deinem Stern deinen Raumanzug aus. Denn hier bist du immer sicher. Lass dich von der Liebe des Sterns umarmen.

Dein Stern sagt dir: „Ich bin immer bei dir! Fühle in dein Herz, und du fühlst mich! Fühle in dein Herz, und du fühlst dich! Fühle in dein Herz, und du fühlst deine Kraft, deine Herzenskraft! Ich bin dein Herz, ich bin deine Kraft und ich bin immer bei dir!“

Trage dieses Gefühl in deine Welt. Lege deine Hände auf dein Herz und fühle dieses Herz mit dieser Kraft. Genieße es. Vielleicht wird es sogar größer und stärker. Genieße deine Herzenskraft. Nimm dieses Gefühl mit in deine Welt, mit zurück auf deine Erde.

Nun verabschiede dich von deinem Stern, ziehe den Raumanzug wieder an und setze dich in deine Rakete. Dort warten schon Sterna und der Kleine Stern auf dich.

Du erzählst von deinem Stern und du schaust in die strahlenden Gesichter von Sterna und dem Kleinen Stern. Du weißt, dass du nun die Kraft deines Sterns in deinem Herzen auf die Erde mitbringen wirst.

Atme einige Male tief ein und aus, fühle dieses Gefühl in deinem Herzen und bereite dich auf den Rückflug vor. 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – Start. Die Rakete bringt euch zur Erde zurück und du landest wieder hier in diesem Raum. Lege nochmals deine Hände auf dein Herz und fühle deine Kraft. Atme diese Kraft tief ein und aus.

Nun bewege deine Arme ganz leicht. Bewege deine Beine. Strecke deine Arme. Balle deine Hände einige Male zu Fäusten und öffne sie wieder. Öffne deine Augen und schau dich hier im Raum um. Du kommst wieder hier in dem Raum an. Setze dich langsam auf.



Diese Fantasiereise ist aus dem Praxisbuch „Erlebe deine Glücks-Sternstunde - Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft mit Übungen zur Glückspunkt-Methode für starke Kinder“. Dieses Praxisbuch bietet dir gut verständliche Anleitungen und Anregungen, um die Glückspunkt-Methode im Handumdrehen umzusetzen. Mit über 50 Übungen, Liedern und Arbeitsblättern gehen die Kinder auf Fantasiereisen, machen Bewegungsspiele, singen Lieder, malen Bilder, basteln Glückssterne und tauschen sich über ihre Erlebnisse und Gefühle aus.

Die Kinder kommen zur Ruhe, nehmen sich besser wahr und können mit den Glückssternen die Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft spüren.

Und du kannst das auch!

mehr auf www.glückssterne.com/bücher