



Name:

Datum:



## Am Regenbogen

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Du stehst auf einer Wiese. Vor dir regnet es. Die Tropfen berühren dich nicht. Denn über dir scheint die Sonne. Ihr Licht lässt die Tropfen vor dir funkeln. Vielleicht siehst du auch einzelne Tropfen im Gras. Das Sonnenlicht lässt sie glänzen und glitzern. Du selbst wirst nicht nass.

Sonnenlicht und Regentropfen? Du weißt, was dann passiert. Du drehst dich um. Tatsächlich, du kannst einen Regenbogen sehen! Strahlend erstreckt er sich vor dem wolkigen Himmel.

Vielleicht kannst du sogar alle Farben des Regenbogens erkennen: im Inneren Violett ... dann Dunkelblau ... Hellblau ... Grün ... Gelb ... Orange ... und ganz außen Rot. Die Farben leuchten und strahlen. Sie sehen sehr schön aus.

Du entdeckst, dass der Regenbogen an einem Ende bis zum Erdboden reicht. Er landet genau auf deiner Wiese. Du machst ein paar Schritte und gehst dorthin.

Das bunte, funkelnde Licht lädt dich ein. Du gehst noch weiter und trittst auf den Regenbogen. Es geht ganz leicht, er ist wie eine Brücke. Du läufst über die Brücke aus buntem Licht zum anderen Ende des Regenbogens.

Hier am Ende des Regenbogens ist das Glück zu Hause. Dein Glück. Nur du kannst dein Glück sehen. Was findest du? Sonnenschein und grüne Wiesen ... Menschen, die du lieb hast ... einen Goldschatz ... ein kuscheliges Bett ... Egal, was es ist, du findest dein Glück. Du siehst es dir gut an. Du genießt dein Glück. Du fühlst dich ganz und gar glücklich am Ende des Regenbogens.

Wenn du soweit bist, läufst du über den Regenbogen wieder zurück. Das Glück, das du dort gefunden hast, kannst du im Herzen mitnehmen.

Jetzt öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.

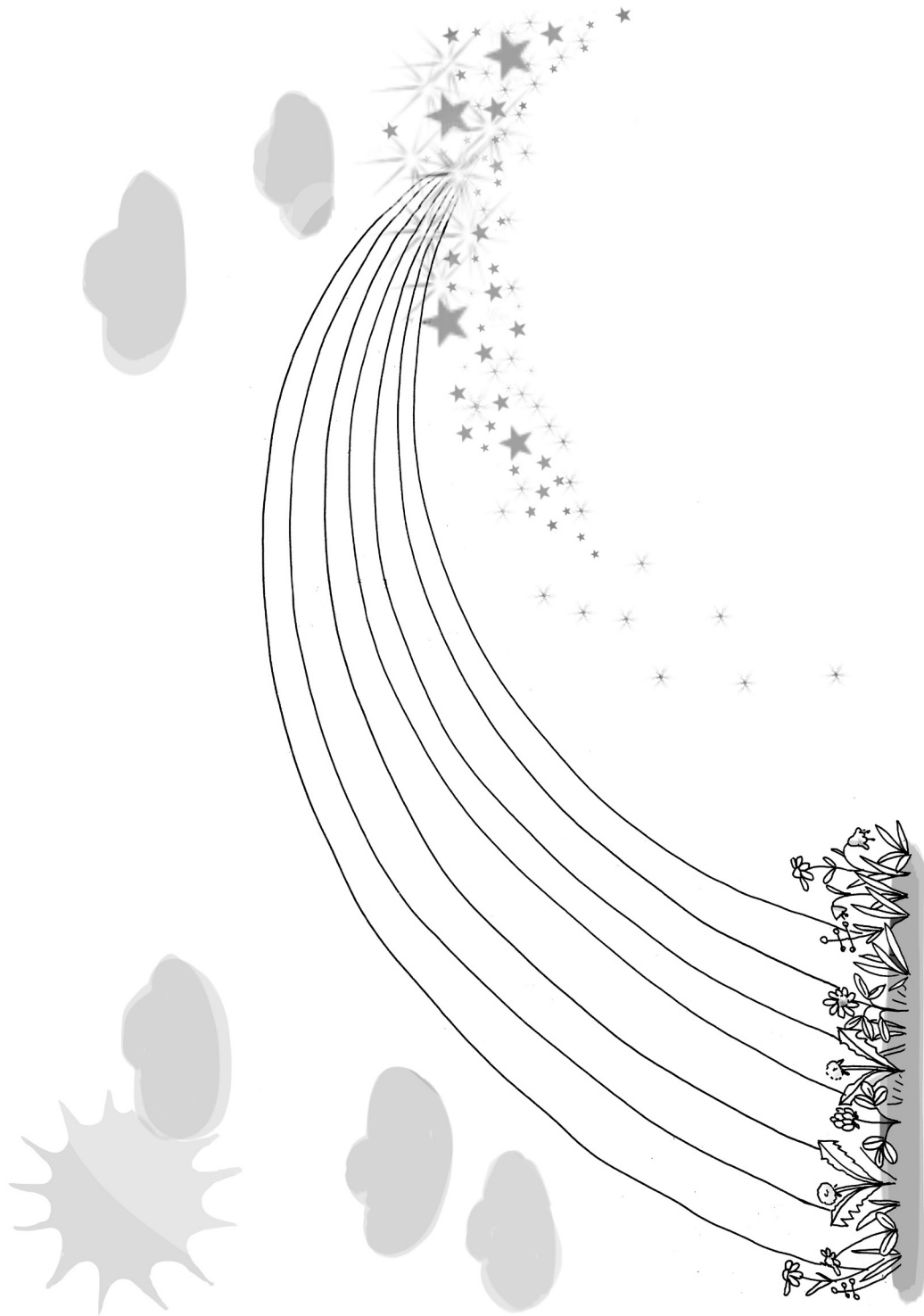


Name:

Datum:

## Am Regenbogen

Zeichne dich auf den Regenbogen.  
Zeichne dein Glück ans Ende des Regenbogens.  
Male das Bild aus.





Name:

Datum:



## Seifenblasen

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Vor dir steht ein großer Eimer Seifenlauge. Darin steht ein Stab mit einem Ring. Du nimmst den Stab heraus und bewegst ihn durch die Luft. Wusch! Eine Seifenblase entsteht.

Du betrachtest die Seifenblase aufmerksam. Sie ist ganz rund. Sie schwebt langsam durch die Luft. Erst höher ... dann wieder hinunter ...

Kannst du sehen, wie die Seifenblase schillert? Gehe noch näher heran und sieh, welche Farben du erkennen kannst.

Du pustest vorsichtig gegen die Seifenblase. Sie ist so zart und durchsichtig und sie geht nicht kaputt. Immer noch schwebt sie langsam durch die Luft. Ganz ruhig ... ganz beruhigend ...

Du machst noch mehr Seifenblasen. Du siehst, wie sie ruhig vor dir herumschweben ... wie sie schillern ... wie zart und durchsichtig sie sind.

Plipp! Plopp! Einige Seifenblasen zerplatzen. Du machst neue und siehst ihnen zu. Etwas anderes brauchst du in diesem Moment nicht. Nur das Schweben ... das bunte Schillern ... das zarte Tanzen der Blasen in der Luft.

Vielleicht kannst du spüren, dass du in diesem Moment nichts anderes brauchst als die Seifenblasen ... dass alles gut ist ... dass du zufrieden bist in diesem Moment.

Wusch! Seifenblasen entstehen ...

Hui! Sie schweben sachte in der Luft.

Oh! Sie schillern bunt ...

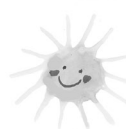
Plipp! Sie zerplatzen ...

Du bist zufrieden in diesem Moment.

Plipp! Plapp! Plopp! Schließlich verschwinden alle Seifenblasen.

Vielleicht kannst du in Zukunft öfter zu ihnen zurückkehren und spüren, dass du in diesem Moment zufrieden bist.

Jetzt öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.



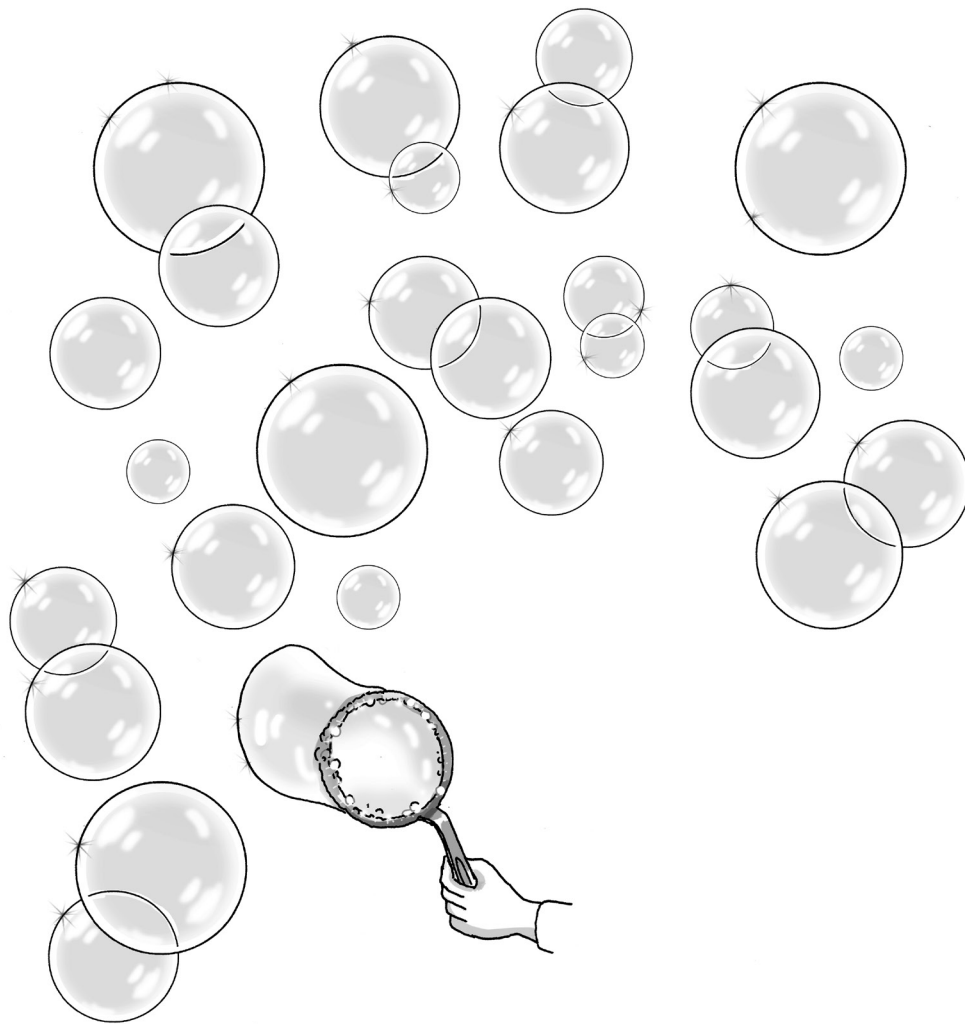


Name:

Datum:

## Seifenblasen

Zeichne dich, wie du Seifenblasen machst.  
Male das Bild aus.





Name:

Datum:



## Der Edelstein

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Du bist in einem Park. Es ist ein ganz gewöhnlicher Park mit vielen Wegen, einer großen Wiese und dicken, hohen Bäumen.

Du spazierst über die Wege. Dann verlässt du den Weg und gehst durch ein kleines Waldstück. Die Bäume stehen dicht. Es ist schattig und kühl. Du bist hier ganz allein.

Du gehst noch ein Stück durch den dunklen Wald. Dann erreichst du eine Lichtung. Hier ist es viel heller. Die Sonne scheint. Im Gras liegen hier und da kleine Steine.

Du siehst sie dir an. Es sind ganz besondere Steine: Edelsteine! Manche sind rot, andere blau oder grün, wieder andere gelb, silbrig oder golden. Manche Steine sind fast durchsichtig. Andere sind kantig wie Kristalle. Wieder andere funkeln im Sonnenlicht.

Die funkelnden Steine ziehen dich besonders an. Du bückst dich und hebst einen auf. Welche Farbe hat er? Ist er durchsichtig oder trübe? Ist seine Form rundlich oder kantig? Glitzert er stark oder schwach? Du hältst den Stein in der Hand. Du siehst, wie er leuchtet ... glitzert ... funkelt. Sein Licht tut dir gut. Du fühlst dich wohl und sicher, nur weil du das Licht des Edelsteins siehst.

Mit deinem Stein in der Hand verlässt du die Lichtung und gehst in den Wald zurück. Er ist nun nicht mehr so dunkel. Dein Stein leuchtet und funkelt in deiner Hand. Er leuchtet ... er funkelt ... er spendet dir Licht. Er beleuchtet deinen Weg. Du fühlst dich wohl und sicher mit diesem Licht.

Du verlässt den dunklen Wald und wirfst noch einen Blick auf deinen funkelnden Edelstein. Dann steckst du ihn ein. Du weißt, dass dies dein Stein ist. Du weißt, dass du ihn überall mit hinnehmen kannst. Er kann dir auch in Zukunft Licht schenken, wenn du es brauchst.

Nun öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.



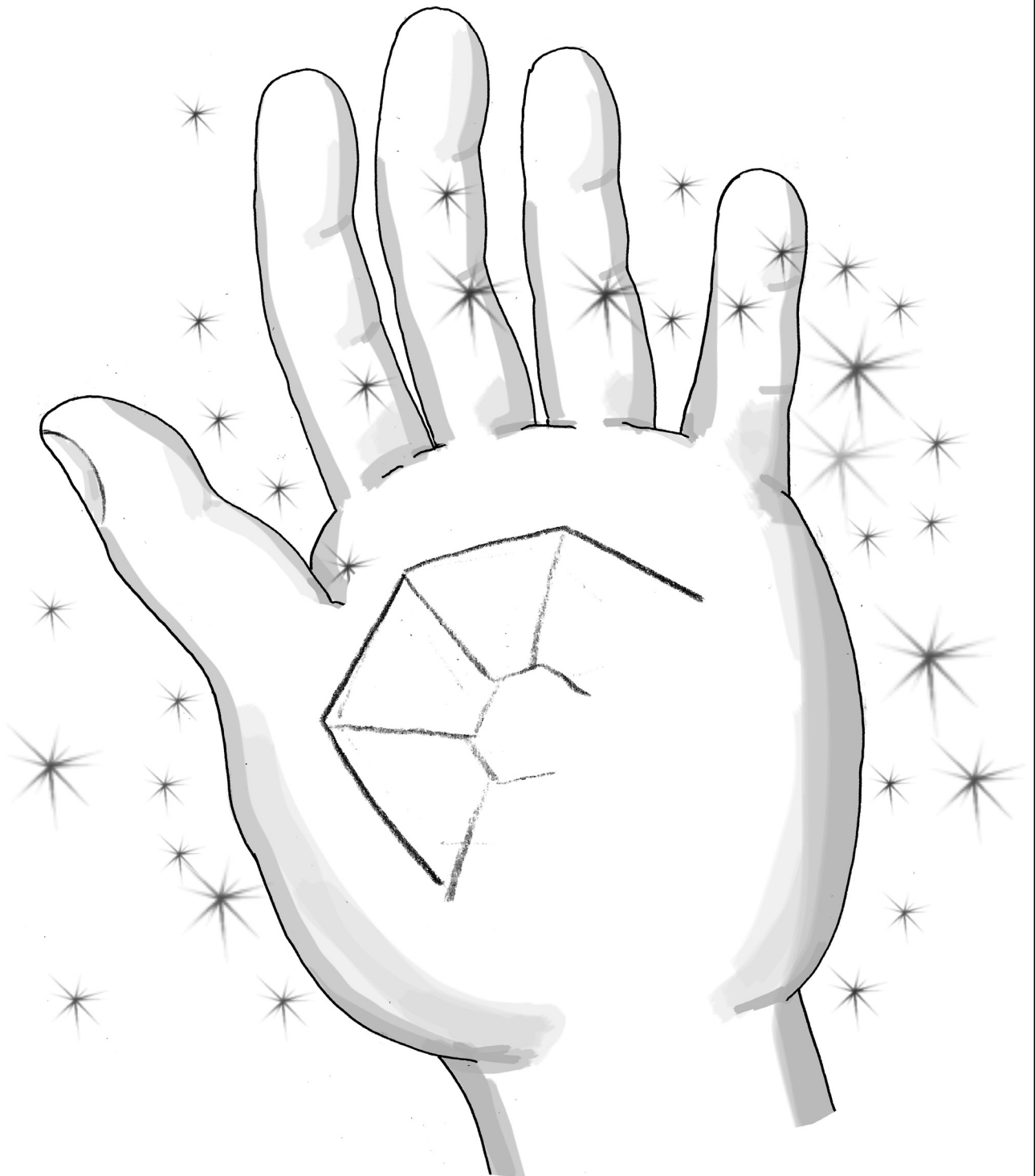


Name:

Datum:

## Der Edelstein

Zeichne deinen Edelstein.  
Lasse ihn leuchten.  
Male das Bild aus.





Name:

Datum:



## Licht der Sterne

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Es ist Nacht. Du kannst den Himmel sehen. Sterne schimmern im Dunkel, unzählige Sterne. Sie leuchten zu dir herab. Ihr Licht sieht schön und angenehm aus. Du würdest sie gern von Nahem sehen. Plötzlich hebst du ab. Du schwebst einfach Richtung Sternenhimmel. Es ist ein ganz angenehmes Gefühl. Du kannst fliegen, wohin du willst.

Du schwebst durch die Dunkelheit. Die Sterne kommen langsam näher. Sie werden heller. Du steuerst einen bestimmten Stern an. Er wird heller und heller!

Das Licht des Sterns ist sehr angenehm und warm. Du erreichst den Stern, er ist ungefähr so groß wie deine Faust. Er funkelt und leuchtet zauberhaft schön!

Eine Weile betrachtest du das Licht des Sterns in der Dunkelheit. Außen die Dunkelheit ... in der Mitte das Licht ... Du weißt, dass es ein gutes Licht ist ... Du fühlst dich wohl, wenn du es ansiehst.

Nun bewegt sich der Stern. Er schwebt auf dich zu, er berührt dich und fliegt in dich hinein! Es ist ein sehr angenehmes Gefühl. Alles in dir ist Licht. Alles in dir ist warm. Alles in dir ist angenehm.

Müheelos schwebst du zurück zur Erde. Du spürst das Licht des Sterns in dir, auch wenn du es nicht mehr sehen kannst. Und das Beste ist: Du kannst anderen von dem Licht abgeben!

Vielleicht fällt dir jemand ein, der etwas Licht gebraucht kann. Denke ganz fest an diese Person. Bitte den Stern, sein Licht zu ihr oder zu ihm zu schicken. Weiter musst du nichts tun. Das Licht des Sterns erfüllt dich und strahlt aus dir heraus. Du kannst es in Zukunft immer benutzen, wenn du jemandem etwas Licht senden möchtest.

Nun öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.



Name:

Datum:

## Licht der Sterne

Zeichne dich so in den Sternenhimmel, dass der Stern in dir drin steckt.  
Male das Bild aus.





Name:

Datum:



## Die magische Brille

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Vor dir auf dem Tisch liegt eine Brille. Sie sieht eigentlich ganz normal aus. Das Gestell hat deine Lieblingsfarbe und die Gläser sind weder zu groß noch zu klein.

Du weißt, dass diese Brille eine ganze besondere ist: eine magische Brille! Du ahnst: Wenn du sie aufsetzt, wirst du etwas Gutes sehen. Etwas sehr Schönes. Etwas ganz Besonderes.

Du greifst nach der Brille und setzt sie auf. Auf den ersten Blick siehst du: Die Welt sieht weicher, sanfter aus. Das Licht ist nicht so grell. Die Ecken und Kanten weniger scharf. Alles sieht zart und schön aus. Was du siehst, ist gut so, wie es ist.

Nun siehst du an dir selbst hinab. Dir gefällt, was du sehen kannst. Du siehst sofort, dass du gut so bist, wie du bist. Du bist etwas Schönes. Du bist etwas ganz Besonderes.

Auf dem Tisch vor dir liegt auch ein kleiner Spiegel. Du nimmst ihn und die Brille zeigt dir etwas ganz Besonderes: dein Gesicht! Es macht dich froh, was du da siehst. Du bist gut so, wie du bist. Das siehst du und das spürst du. Es ist ein gutes Gefühl, dich selbst durch die Brille zu betrachten.

Nun willst du auch andere Menschen durch die magische Brille betrachten. Wen kannst du zuerst sehen? Einen Freund oder eine Freundin? Deine Familie?

Du siehst sie durch die Zauberbrille an. Dir gefällt, was du sehen kannst. Sie sind gut so, wie sie sind, das siehst du sofort. Sie sind etwas ganz Besonderes.

Es fühlt sich gut an, deine Mitmenschen durch die magische Brille anzusehen. Du fühlst dich sehr wohl dabei. Du genießt das Gefühl, dass sie gut so sind, wie sie eben sind. Du wirfst auch noch einmal einen Blick auf dich und siehst: Du bist gut so, wie du bist. Die Zauberbrille zeigt es dir ganz deutlich.

Vielleicht kannst du auch in Zukunft die magische Brille noch öfter aufsetzen und sehen, dass alle gut so sind, wie sie eben sind.

Nun öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.

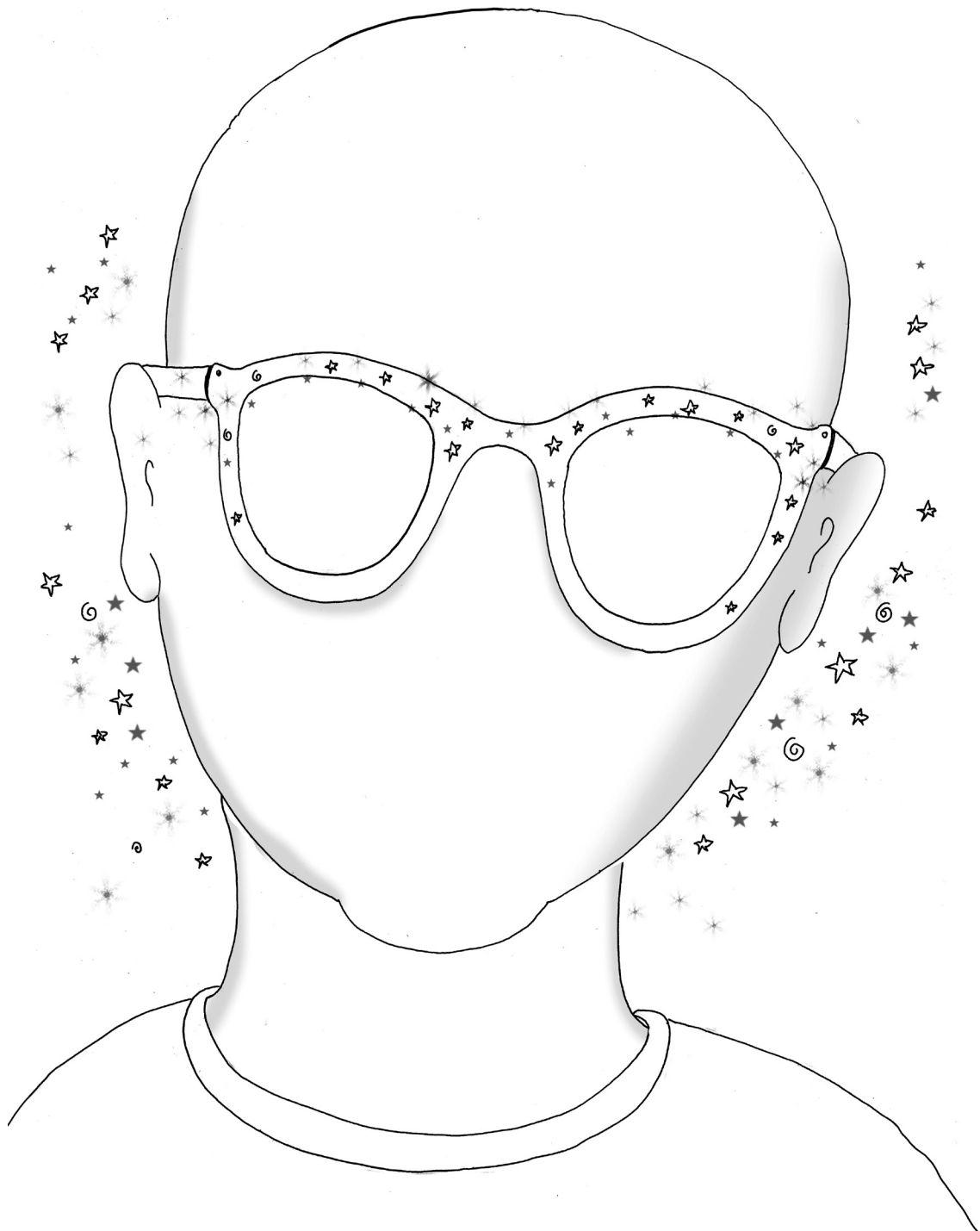


Name:

Datum:

## Die magische Brille

Zeichne dein Gesicht hinter der Brille fertig.  
Male das Bild aus.



Name:

Datum:



## Auf dem See

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

Du befindest dich in einem schönen Tal. Das Gras ist kühl und weich unter deinen Füßen. Links und rechts ragen grüne Berge hoch wie Arme, die das Tal festhalten.

Vor dir liegt ein schöner See. Sein Wasser ist türkisblau und glasklar. Vielleicht siehst du, wie die Sonne auf dem Wasser glitzert.

Du gehst zum Seeufer und streckst einen Fuß ins Wasser. Spürst du, wie warm es ist?

Du bewegst den Fuß und das Wasser plätschert. Plitsch! Platsch!

Du gehst ein Stück weiter in den See hinein. Das warme Wasser steigt langsam an deinen Beinen hoch. Vielleicht merkst du, wie erst deine Füße warm werden ... dann deine Unterschenkel ... deine Knie ... deine Oberschenkel. Alles wird warm!

Nun setzt du dich ganz langsam hin. Das warme Wasser hüllt dich ein.

Du legst dich darauf. Es trägt dich! Du kannst auf dem Wasser liegen wie auf einem Bett. Du gehst nicht unter.

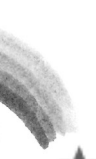
Du liegst auf dem warmen Wasser und kannst alles loslassen. Vielleicht spürst du, wie das Wasser deine Beine trägt. Sie fühlen sich schwer an und sie werden getragen. Vielleicht spürst du, wie das Wasser deine Arme trägt. Sie fühlen sich schwer an und sie werden getragen. Vielleicht spürst du, wie das Wasser deinen Körper trägt. Er fühlt sich schwer an und er wird getragen. Vielleicht spürst du, wie das Wasser deinen Kopf trägt. Er fühlt sich schwer an und er wird getragen.

Vielleicht merkst du nun einen leichten Wind auf der Haut. Das Wasser gerät in sanfte Bewegung. Du schaukelst hin und her. Das Wasser trägt dich ganz sicher.

Wenn du nach oben siehst, blickst du in den blauen Himmel. Weiße Wolken ziehen vorbei. Vögel flattern über dir.

Irgendwann tragen dich die Wellen mit ihrem sanften Schaukeln zum Ufer. Langsam stehst du auf und nimmst einen tiefen Atemzug. Vielleicht kannst du in Zukunft noch öfter spüren, wie angenehm und sicher du dich gefühlt hast, als du so getragen wurdest.

Dann öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.



Name:

Datum:

## Auf dem See

Zeichne dich in den See hinein.  
Male die Landschaft aus.

