



## Phantasiereise: Der Apfel

Die grün markierten Stellen können an die Schülerinnen und Schüler bzw. die Rahmenbedingungen angepasst werden, um die Vorstellungskraft zu unterstützen. Ferner können sie auch weggelassen werden.

*Setze dich (oder lege dich) so bequem wie möglich auf deinen Stuhl und stelle deine Füße gerade auf den Boden.*

*Schließe langsam deine Augen und atme tief durch die Nase ein und durch den offenen Mund wieder aus.*

*Du wirst ganz ruhig. Du atmest langsam ein und aus, ein und aus, ein und aus.*

*Und während du immer mehr entspannst, stellst du dir vor, du liegst auf der grünen Wiese auf dem Schulhof.*

*Die Sonne scheint und es ist ganz warm. Der Wind weht ein bisschen und du fühlst dich so richtig wohl.*

*Du liegst auf dem grünen Rasen und kannst mit deinen Händen das Gras um dich herum anfassen.*

*Du bist ganz ruhig und fühlst dich wohl.*

*Mit einer Hand fasst du neben dich und spürst den Baumstamm, der direkt neben dir steht und dir Schatten spendet. Du berührst die Baumrinde mit deinen Händen.*

*Neben dir fällt etwas ganz sanft auf das Gras. Es ist ein Apfel von dem Baum neben dir.*

*Du greifst nach dem sattgrünen Apfel und fühlst ihn mit deinen Fingern.*

*Du spürst die glatte Schale und kannst den Stiel des Apfels mit deinen Fingerspitzen ertasten.*

*Du hältst dir den Apfel an die Nase und riechst daran. Er riecht wunderbar frisch und süß.*

*Dir läuft das Wasser im Mund zusammen, so gut riecht der Apfel.*

*Aber langsam wird es Zeit, **in das Klassenzimmer** zurückzukehren. Du legst den Apfel wieder zurück ins Gras neben den Baum.*

*Du atmest einmal ganz tief ein und ganz tief aus, streckst deine Beine und Arme, zählst im Kopf 1, 2, 3, 4, 5 und öffnest deine Augen.*