

Tool: 05

Aufgabe: Fantasie-Reise



Diese Aufgabe kann Dir helfen,
dich zu entspannen.
Oder Deine Probleme zu vergessen.

Fantasie-Reise

Darum geht es bei der Aufgabe:
Versuche,
in einer anstrengenden oder stressigen Situation
Deine Probleme zu vergessen.
Und entspanne dich.

Wenn Du merkst,
dass Du genervt bist
oder wenn Du gestresst bist,
dann mache diese Übung:

Die Übung soll eine Alternative
zum Trinken von Alkohol sein.
Mache lieber diese Übung, als Alkohol zu trinken.

Was brauchst Du?

1. Internet

1. Ein Handy oder
ein Tablet oder
einen Laptop.



→ Gehe bitte so vor:

1. Gehe ins Internet.

2. Rufe im Internet diese Seite auf:

Internet-Link:

https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_keooHc-l6m4Lec00rZFlq6bZbH7_B9bUM

Hier findest Du die Fantasie-Reisen.

Du kannst auch diesen QR- Code nutzen,
um die Fantasie-Reise anzuhören.

Die Fantasie-Reise dauert ungefähr 8 bis 10 Minuten.



3. Suche Dir eine Fantasie-Reise aus.

4. Gehe an einen ruhigen Ort.

Du sollst dort **nicht** gestört werden.

Mache es dir bequem.

Und höre die Fantasie-Reise in Ruhe an.

Entspanne dich dabei.

Und erhole dich vom Stress.

Du hast die Fantasie-Reise gemacht?

Super!

Spreche in der Gruppe darüber:

- Wie hat Dir die Fantasie-Reise gefallen?
- Wie fühlst Du dich jetzt?



Du möchtest keine Fantasie-Reise machen?

Oder Du willst dich anders entspannen?

Dann kannst Du auch andere Dinge tun,
um Dich zu entspannen:

➔ **Tipps, die Dir helfen, zu entspannen:**

- Atme mehrmals tief ein und aus.
Merkst Du, wie Du ruhig wirst?
- Spanne Deine Muskeln an.
Und lasse dann wieder los.
Zum Beispiel:
Deine Beine, Deine Arme oder Deinen Bauch.
- Gehe an die frische Luft.
Zum Beispiel:
Gehe draußen eine Runde spazieren.
- Mache Sport.
- Denke an schöne Erlebnisse.

Denke an diese Übung,

wenn Du zum Beispiel gestresst bist.

Oder wenn Du wieder Alkohol trinken willst.

Dann mache eine Fantasie-Reise.

Oder mache eine Sache von der Liste.

Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten