

Tool: 05

Aufgabe: Fantasie-Reise



Vorlesen
lassen!



Diese Aufgabe kann Dir helfen,
wenn Du dich erschöpft fühlst.
Oder müde.

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 erschöpft bist
oder wenn Du müde bist,
dann mache diese Übung:

Die Übung soll eine Alternative
zum Trinken von Energy-Drinks sein.
Mache lieber diese Übung, als Energy-Drinks 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-l6m4Lec00rZF1q6bZbH7_B9bUM

Hier findest Du die Fantasie-Reisen.

Die Fantasie-Reise dauert ungefähr 8 bis 10 Minuten.

Du kannst auch diesen QR- Code nutzen:



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 Energy-Drinks trinken willst.

Dann mache eine Fantasie-Reise.

Oder mache eine Sache von der Liste.

Modul	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
Tool	05	Aufgabe: Fantasie-Reise



Quelle:
Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft 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)