

Tool: 05

# Aufgabe: Fantasie-Reise



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](https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_keooHc-l6m4Lec00rZF1q6bZbH7_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 Energy-Drinks trinken willst.**

Dann mache eine Fantasie-Reise.

Oder mache eine Sache von der Liste.

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	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](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

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

Kronenstraße 36, 87435 Kempten)