

Tool: 05

Aufgabe

Fantasie-Reise



Fantasie-Reise

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

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

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 Rauchen von
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha sein.
Mache lieber diese Übung, als zu Rauchen.

Was brauchst Du?

Du brauchst einen Zugang zum Internet.
Zum Beispiel mit Hilfe eines Tablets oder Handys.



Aufgabe:

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 Dir 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 Dir die Fantasie-Reise in Ruhe an.

Entspanne Dich dabei.

Und erhole Dich vom Stress.

5. Spreche nun in der Gruppe darüber:

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



Tipps, die Dir helfen, zu entspannen:

Du möchtest keine Fantasie-Reise machen?

Oder Du willst dich anders entspannen?

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

- Atme mehrmals tief ein und aus.
Merkst Du, wie Du ruhig wirst?
- Spanne Deine Muskeln an.
Und lasse sie 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 Rauchen willst.

Dann mache eine Fantasie-Reise.

Oder mache eine Sache von der Liste.

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)