


Stark im Kopf- Mentaltraining für Kinder und Jugendliche

SVENJA GIMBEL,
M.SC. GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

08.07.2023, WORMS
SPORTJUGEND

A large, irregular pink brushstroke shape that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some darker and lighter shades of pink.

*Alles was sich ein
Mensch vorstellen
kann , kann er auch
erreichen*

Walt Disney

A large, irregular pink brushstroke graphic that serves as a background for the word 'Agenda'.

Agenda

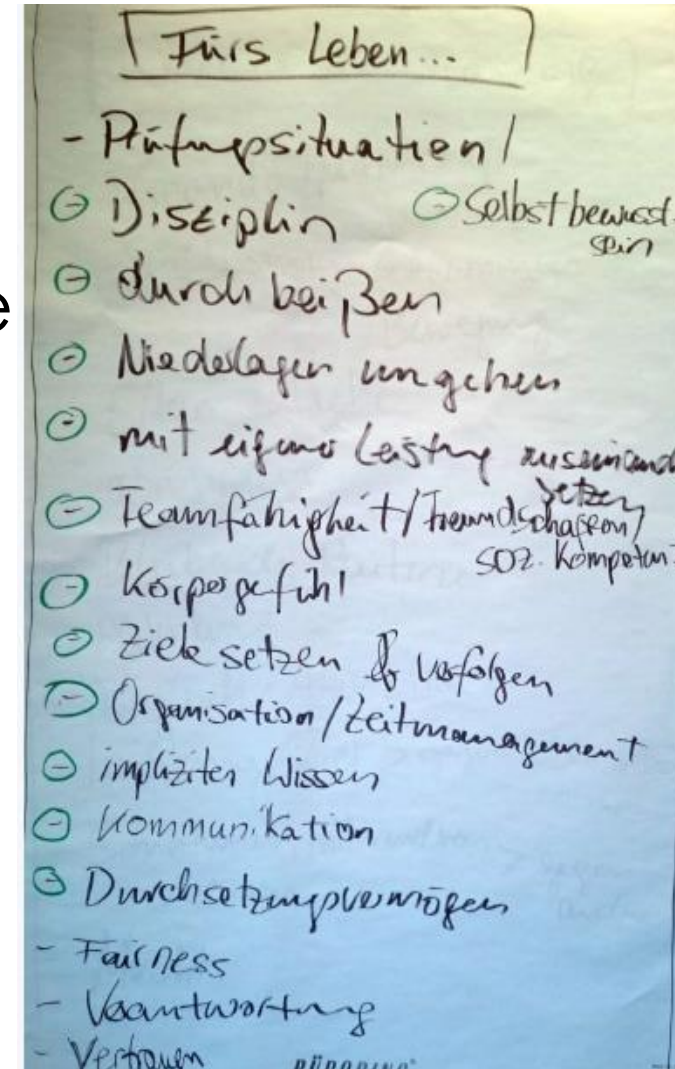
Wie funktioniert die Methode und was bewirkt sie wirklich?

ENTSPANNUNG
KONZENTRATION
SELBSTBEWUSSTSEIN
RESSOURCEN AKTIVIEREN
VISUALISIEREN

Kinder lernen, dass sie selbst einen wichtigen Beitrag zu ihrem eigenen Wohlbefinden leisten können!

NEHL.A.N.N.A.H.M.E

- Psychologisches Training ist nur etwas für die absoluten Spitzensportler
- **Was lernt der Sportler fürs Leben?**
- Wir sind als Trainer also scheinbar mehr als nur „Technikverbesserer“ oder „Einschleifer“ oder „Kinder-Quäler“ ...

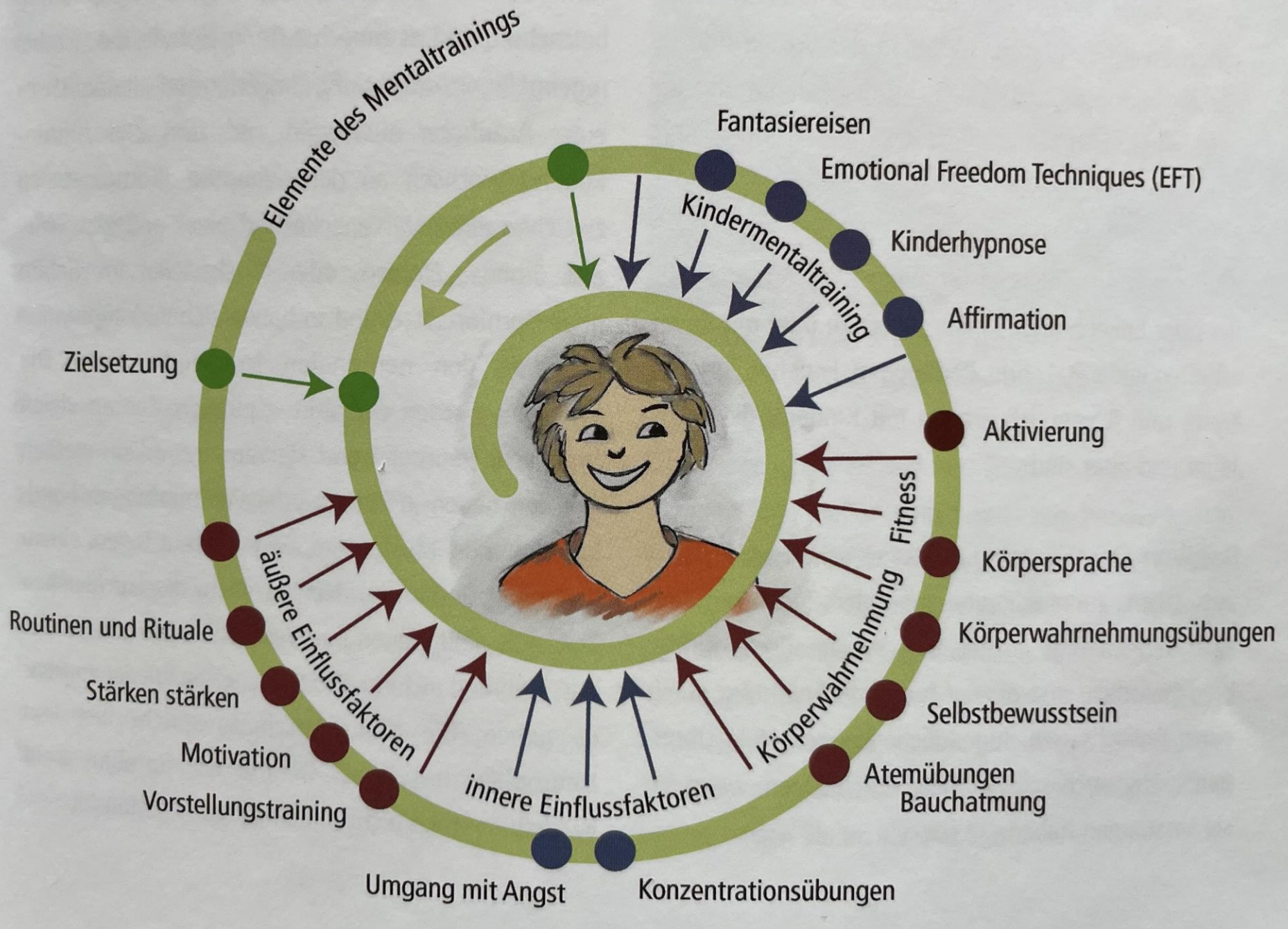


Was ist Mentaltraining

- Lat. mens= Denkkraft, Geist, Verstand
- Training: Schulung eines geistigen Bewusstseins oder Gebrauchsanweisung für ein geistiges Bewusstsein
- Gedankliche Vorbereitung bevorstehender Situationen
 - Vorstellungen können bildhaft, verbal oder kinästetisch sein
- Systematisches, gezieltes Trainieren von mentalen Techniken

A large, irregular pink brushstroke shape that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some darker and lighter shades of pink.

*Mentale Stärke ist ein
Paradebeispiel für ein
trainierbares
Persönlichkeitsmerkmal*



Mentaltraining für Kinder und Jugendliche

Voraussetzungen für Mentaltraining

- Mentaltraining ist kein Therapieansatz!
Unbedenklichkeitsbescheinigung wenn bereits in therapeutischer Behandlung
- Normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt

Hebb'sches Gesetz



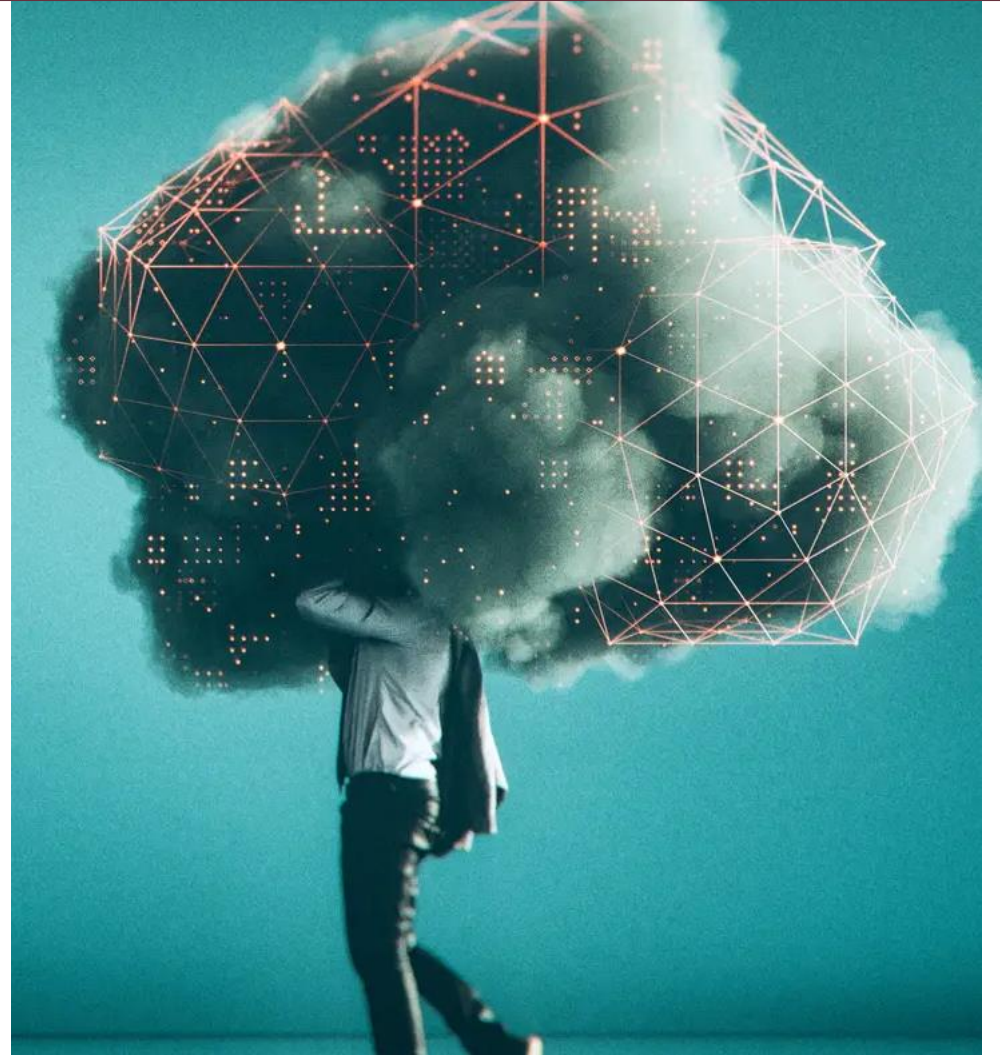
- Häufig genutzte Verknüpfungen werden verstärkt
- Selten genutzte Verknüpfungen werden geschwächt oder abgebaut
- Neuroplastizität des Gehirns:
 - Gehirn ist formbar
 - Es werden neue „Pfade“ im neuronalen Netzwerk angelegt (Trampelpfad- Autobahn)
 - Konkurrenz zwischen neuem und alten Verhaltens- und Denkmuster in Stresssituationen besonders hoch



Nutzen aus Sicht der Gehirnforschung

- Je größer die Anzahl der Netzwerke , in die das neue Muster eingebunden ist, desto besser und schneller wird es gebahnt!
- ✓ Alle Sinneskanäle einbinden (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) – lebhaftere Vorstellung
- ✓ Aktivierung von Kognition UND Emotion (emotionales Lernen= Aktivierung limbisches System)

Gedanken



Was Kinder und Jugendliche denken ***-typische Denkmuster (nach Schlarb, 2012)***

- Ich bin immer der Verlierer
- Ich kann das einfach nicht... Ich gebe auf
- Ich muss der/die Beste sein
- Was denken die anderen von mir?
- Ich traue mich nicht
- Das bringt sowieso nichts mehr

Destruktive und negative Gedanken (eher unbewusst)

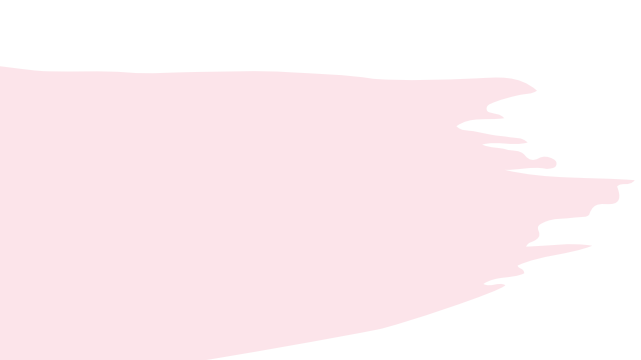
Geistige Landkarte: Glaubensüberzeugungen

- Glaubenssätze sind **Regeln und Einschätzungen, die ein Kind für wahr hält**
- Manche Glaubenssätze übernehmen wir unbewusst von wichtigen Bezugspersonen
- Bestimmte Situationen prägen:
„Sport liegt dir einfach nicht“ oder „Du hast kein Rhythmusgefühl“

Einschränkende Glaubensmuster

Hüther in Storch et al., 2006, S. 92

„unbewusst wiederholen Menschen in ihrer Kindheit entstandene verfestigte Erlebens- und Denkmuster. Die dabei aktivierten neuronalen Muster verstärken sich durch jede dieser Wiederholungen. Wenn jemand sagt „so bin ich“ so bedeutet das Sicht der Hirnforschung nur, dass er oder sie unbewusst die Struktur seines Erlebens/Verhaltens durch den ständigen Wiederaufruf der früher einmal entstandenen , alten Muster stabilisiert „

- 
- Negative Gedanken lassen sich nicht vermeiden, unterdrücken oder ausschalten – nur Ersetzen durch Alternativen
 - Überzeugungen, Meinungen und Glaubenssätze häufig im Selbstgespräch (innere Stimme)

Übungen zu Gedanken

Die 5-4-3-2-1 Übung

Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.



5-4-3-2-1

- 1.** Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- 2.** Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – **fünf** Dinge auf, die Sie gerade **sehen** können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
- 3.** Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie **hören** können und zählen Sie auch hier **fünf** Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
- 4.** Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie **spüren** können und nennen sie **fünf** Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
- 5.** Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils **vier** Dingen, die Sie **sehen**, **hören** und **spüren**. Dann geht es weiter mit **drei** Dingen, **zwei** Dingen und schließlich mit jeweils **einer** Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).

Grundsätze im Umgang mit negativen Gedanken

- Gemeinsame Reflexion: Auslösende Situation?
- Verallgemeinerungen vermeiden (immer- nie etc.)
- Unser Gehirn braucht präzise Anweisungen: Affirmationen verankern

Was soll stattdessen da sein?

- Affirmationen= kurze, bejahende und einfach formulierte Sätze
- Wiederholtes Sprechen, Aufschreiben, Aufhängen in Sichtweite

Ich bin konzentriert und voller Kraft.

Ich bin stark und wertvoll.

Ich vertraue mir selbst.

Ich werde in jedem Training mein Bestes geben.

„Welcher Gedanke soll stattdessen da sein?“



„Ich kann nicht mehr.“

„Ich fühle mich schlecht.“

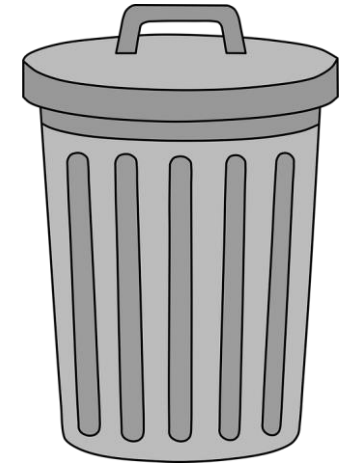
„Mist, ich bin nervös!“



„Bis zum Wendepunkt halte ich durch.“

„Ich weiß, dass ich gut trainiert habe.“

„Ich darf nervös sein, weil das ganz normal ist.“



Gedankenstopp-Übung:


- Stopp Zeichen setzen
- Die „negativen Gedanken“ wegschließen (Kiste, Mülleimer etc.)


Problembox – Übung bei negativen Gedanken

Anleitung 16 Die Problembox




Beginn


Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 

Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


Übung


Im der folgenden Übung geht es um deine Probleme, Sorgen und alle Gedanken, die dich belasten. Wenn uns unsere Sorgen und Probleme so sehr stören, dass wir uns nicht auf das konzentrieren können, was wir gerade tun, dann ist das Training weniger effektiv, der Wettkampf viel schwieriger und Dinge, die uns sonst freuen, machen weniger Spaß. 


Diese Übung hilft dir, abzuschalten und dich einige Zeit von deinen Problemen zu betreiben. 


Überlege dir jetzt, was dich am meisten belastet. Vielleicht kannst du dir deine Sorgen und Probleme als Gegenstände vorstellen. 


Stelle sie vor dich hin und betrachte sie. 


Nimm deine Sorgen und Probleme ernst, betrachte sie ruhig und schieb sie nicht weg. Es ist in Ordnung, dass sie da sind. 

Überlege dir, welches dieser Probleme du im Moment nicht brauchst – weil du gerade sowieso nichts daran ändern kannst oder weil du dich auf dein Training oder deinen Wettkampf konzentrieren willst. Nimm diese Probleme und verpacke jeden einzelnen Problem-Gegenstand behutsam. Schnüre das Packet gut zu und binde eine Schleife darum. 

Wenn es nötig ist, verpacke einen Gegenstand in mehrere Schachteln. Lass dir so viel Zeit, wie du benötigst. 


Bringe das Packet zum Bahnhof und lege es dort in ein Schließfach. Du kannst dir auch einen anderen, sicheren Ort für deinen Gegenstand aussuchen. Hauptsache ist, dass nur du Zugang zu ihm hast. Schließe mit dem Ort ab und nimm dir Zeit, dich von deinem Problem bewusst zu verabschieden. 

Vielleicht merkst du, dass du dich nun etwas freier und weniger belastet bewegen kannst? Du hast deine Probleme gut versorgt und kannst dich deinen anderen Aufgaben mit voller Aufmerksamkeit widmen. 


Ist das Training/ der Wettkampf zu Ende und fühlst du dich stark genug, dich mit dem abgelegten Problem zu beschäftigen, dann kehrst du zum Schließfach zurück. Dann packst du Gegenstand für Gegenstand aus und bearbeitest sie in Ruhe. 

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

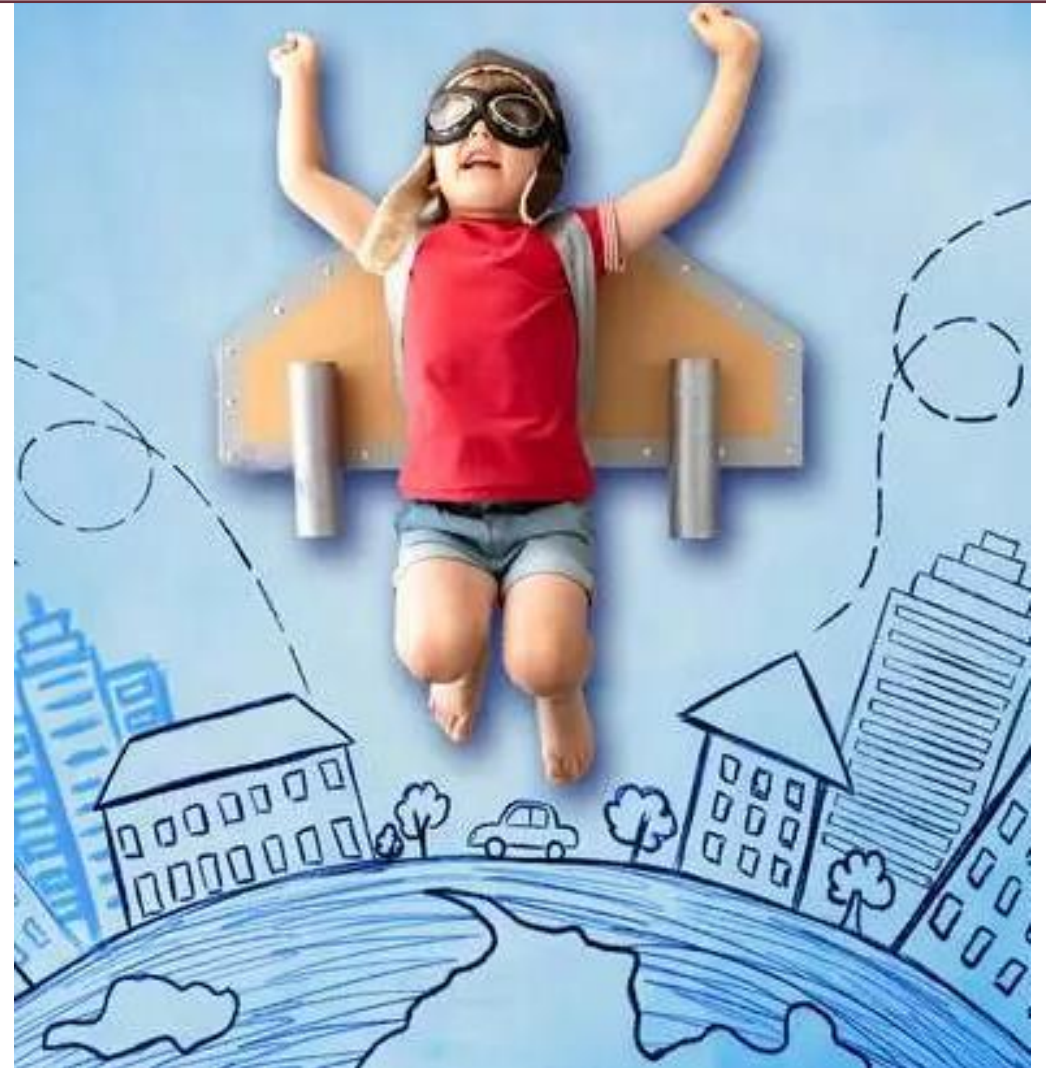
Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

10 min Pause

Motivation



Wann sind Kinder & Jugendliche im Sport besonders begeisterungsfähig?

Alter: ca. 10 bis 12 Jahre	Für Sporttreiben und Sportunterricht hoch motiviert, aber auch häufiger Motivationswechsel. Motive u.a.: <ul style="list-style-type: none">→ Freude an Bewegung→ sportliche Vorbilder, auch Eltern→ Kräfteressen in der Gruppe→ Lust, Neues zu entdecken.
Alter: ca. 13 bis 15 Jahre	Motivation schwankt, muss z.T. stark von außen kommen, etwa vom Trainer. Motive u.a.: <ul style="list-style-type: none">→ Grenzen der Leistungsfähigkeit ausloten→ Sport als Mittel zu mehr Körperlichkeit und Körperbewusstheit→ soziale Kontakte, Zusammensein mit Gleichgesinnten, Teamspirit.
Alter: ca. 16 bis 18 Jahre	Motivation eventuell gefährdet durch Übertrittphase in Erwachsenensport – höhere Anforderungen, verstärkte Unsicherheit, ob Leistung ausreicht. Motive u.a.: <ul style="list-style-type: none">→ Freude am Sport generell→ Erfolge.

(nach: Draxler-Hutter, 2005) ⁽¹⁰⁾.

Wertschätzung,
Aufmerksamkeit &
Respekt

Angebote versch.
Leistungsniveaus

Furcht vor
Misserfolg
minimieren

Neugier wecken
z.B. neue Übungen

Gutes
Trainingsklima
(Sicherheit, Spaß,
Förderung)

Soziale Bezüge
herstellen
(Gruppenübungen)

Wie kann ich meine
Sportler*innen
motivieren?

Wettkämpfe und
Herausforderungen
anbieten

Selbst Vorbild sein
und motiviert
trainieren

Lob und
Belohnung

Klare, realistische
und gemeinsame
Ziele entwickeln

Sinn des Trainings
vermitteln (Bezug
Training
Wettkampf)

Gemeinsam neue Motivation finden

Spielerisches Ausprobieren , Selbstgestaltung einer Sparteinheit

Gemeinsames Ritual vor dem Training, neue Aufwärmübung einführen, gemeinsame (außersportl.) Aktivität

Ein **Projekt organisieren**: Sportler aus höherer Liga einladen, Bewegungsmuster von Vorbild studieren und gemeinsam analysieren

Neue (Lern-) **Umgebung**: Training im Freien, mit Nachbarverein

Motivation im „Notfall“

- Vision („ ich gehöre eines Tages zur Auswahl“)
- Positives Ziel aufschreiben auf Notizzettel/ Postkarte
- Inneres Bild bei der Zielerreichung
- Erinnerung an besonders erfolgreiche Zeiten
- Persönliches Wundermittel zb. Flasche mit Etikett
Selbstvertrauen

Konzentration & Aufmerksamkeit

Konzentration

Lat. concentra = zusammen zum Mittelpunkt

Aufmerksamkeit = Fähigkeit , sich auf ein Thema zu konzentrieren

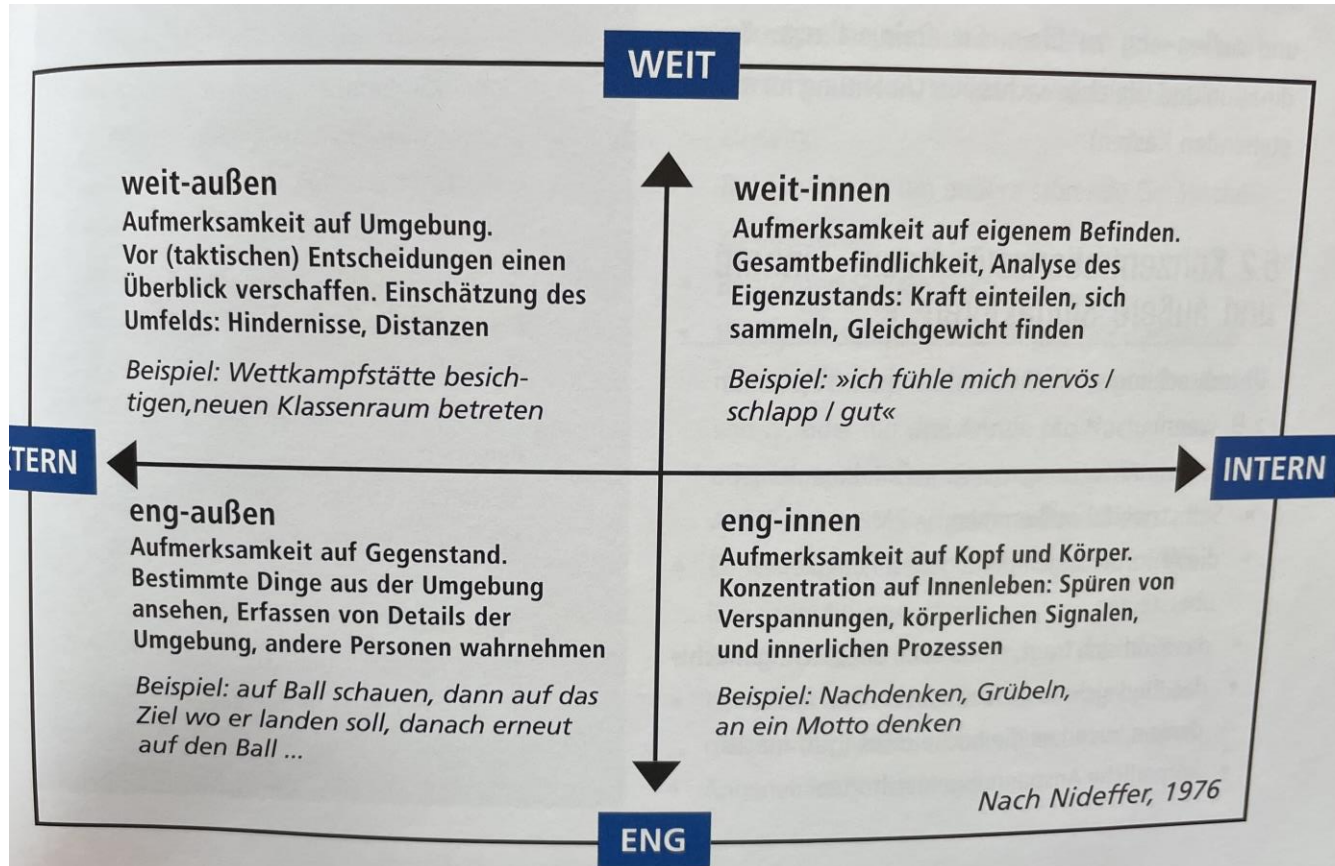
Konzentration = Fähigkeit Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten



Alter	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5-7 Jahre	bis 15 Minuten
7-10 Jahre	bis 20 Minuten
10-12 Jahre	bis 25 Minuten
12-16 Jahre	bis 30 Minuten

(Tabelle nach Sommer-Stumpfenhorst sowie Käppeli/Traber 2003, S. 15)

4 Formen der Aufmerksamkeit



Außenwelt (alles, was um dich herum abläuft)

Innenwelt (alles, was in deinem Inneren abläuft: Körper, Gedanken, Emotionen)

Übung Taschenlampe


Für Jugendliche


Anleitung 12

Gedankenreise „Spot an!“




Beginn


Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 


Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


Übung


Gehe in Gedanken zurück, entweder zum letzten Training oder zu einem Wettkampf, an den du dich noch gut erinnern kannst. 


Stelle dir vor, du hättest einen Scheinwerfer dabei, der helles Licht wirft, wenn du ihn anschaltest. Du kannst seinen Lichtkegel enger und weiter stellen, je nachdem, was genau du sehen willst. 


Nimm jetzt diesen Scheinwerfer und stelle seinen Lichtkegel so weit wie möglich ein. Er wirft sein Licht auf die komplette Umgebung und auf das, was um dich herum geschieht. 


Lass dir noch etwas Zeit genau zu beobachten, was du nun sehen kannst. 

Was hörst du? Wie fühlst du dich? Vielleicht hilft dir der weite Lichtkegel des Scheinwerfers den Überblick zu behalten. 


Nun stelle den Scheinwerfer so ein, dass immer weniger von seinem Kegel beleuchtet wird. Am Ende ist nur noch ein kleiner Bereich hell. 


Was nimmst du nun wahr? Was siehst du? Was hörst du? Wie geht es dir jetzt? Nimm dir wieder etwas Zeit, um diese Situation genau zu erspüren. 

Vielleicht hilft dir der enge Lichtkegel des Scheinwerfers kleine Details wahrzunehmen, die dir vorher entgangen sind. 


Zum Ende der Übung schaltest du den Scheinwerfer aus. Du weißt ja, dass du ihn immer wieder anschalten kannst, wenn du ihn brauchst. Er kann dir zum Beispiel in Situationen helfen, in denen du dich konzentrieren musst. Dann stellst du dir den Scheinwerfer vor und stellst ihn dir so ein, dass er genau das beleuchtet, was im Moment wichtig ist. 

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

Tipps bei störenden Einflüssen von innen



VISUALISIERUNG EINES
STOPPSCHILDES „ JETZT
NICHT, GEDANKEN,
SPÄTER“



WIEDERKEHRENDE
GEDANKEN
AUFSCHREIBEN, KURZ
UND KNAPP UND IN
SCHUBLADE VERSTAUEN



ERLERNEN VON
ENTSPANNUNGSVERFAHREN



*Imaginäres
Wartehäuschen
für störende
Gedanken*

Vorher Problembox- Übung

Stell dir einen Raum vor, der nur für deine Konzentration reserviert ist. Bist du unkonzentriert hüpfen in diesem Raum deine Gedanken und Gefühle wild umher. Schaffe gedanklich einen neuen Raum für alle störenden Gefühle, diese können warten bis du wieder Zeit für sie hast .

- Wie sieht dein Wartehäuschen aus?
- Aus welchem Material ist es ?
- Welche Farbe hat es von innen und außen?



*Glaskugel-
Übung/
imaginärer
Motorradhelm*

Stell dir vor du sitzt komplett in einer gläsernden Kapsel oder unter einer Glaskugel. Du kannst alles um dich herum sehen, aber zu dir dringen keine störenden Einflüsse wie Lärm

Variante Helm: Visier runterklappen

Konzentration mit Triggerwörtern unterstützen

- Reiz-Reaktionsverknüpfung (wiederholbar aber einfach, nicht ständig im Alltag verwendet, kann auch kinästetisch ausgelöst werden)
- Reiz- Bewertung- Gefühl- Reaktion
- Achtung
- Fokus
- Konzentrieren
- Feuer frei

Affirmationen:

- „Ich bin voller Kraft und erreiche in Bestzeit mein Ziel“
- „Ich bin voll konzentriert“

Kleiner Stein, Fingerpunkt (Feen, Zauber Punkt)

Zb Mittelfinger drückt auf Daumen

- Erlebnis/Situation in der Vergangenheit
- Was siehst du alles in der Situation? Was hörst du ? Wo befindest du dich in dieser Situation?
- Verknüpfung mit Anker
- ✓ Wunschzustand wird durch Anker ausgelöst



Konzentrationsanker

Für das Gehirn macht es kaum einen Unterschied ob wir etwas real erleben oder es uns nur vorstellen

Tipps für Konzentration

Konzentrieren auf die Schnelle:

- Hände zusammendrücken
- Atemübung
- Körperspannungsscheck (Hintern zusammenkneifen)
- Konzentrationsscheinwerfer neu einstellen: Wo schaue ich hin? Wo will ich hinschauen?

Blickkontrolle

- Selbstinstruktion (z.B. „Augen!“ oder „Blick aufs Ziel!“)

Routinen

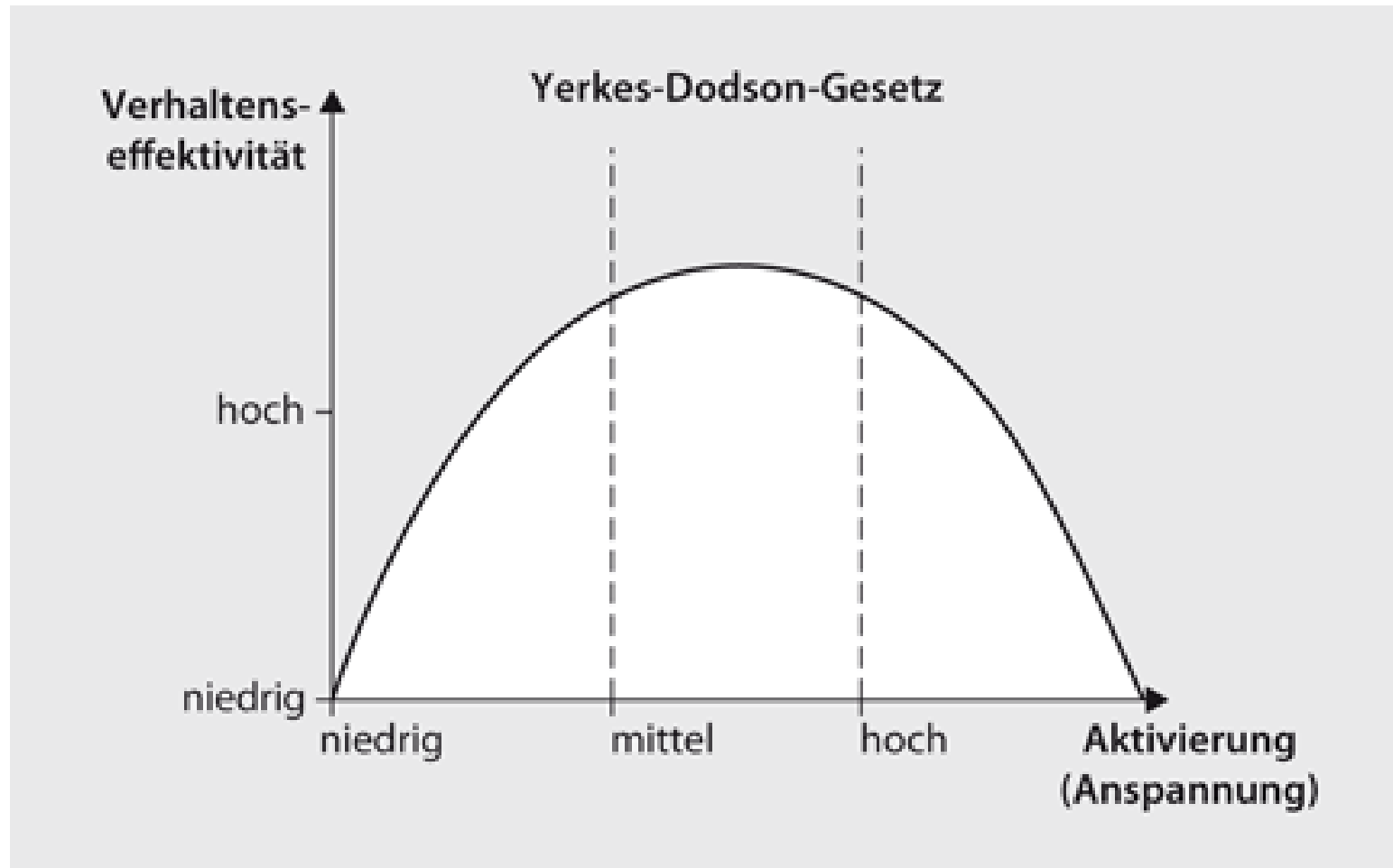
10 min Pause

Entspannung

„ Entspannung ist ein Zustand , der den ganzen Menschen betrifft. Man kann nicht seelisch angespannt sein und körperlich entspannt und umgekehrt“ (DOSB)



Zusammenhang zwischen Leistung und Anspannung



Grundsätze für die Entspannung mit Kindern

- Verschied. Zugänge ausprobieren
 - Kindliche Erlebniswelt berücksichtigen
 - Entspannung in der Gruppe: kleine und homogene Gruppe
 - Optionen zur Rückmeldung der Übung anbieten
 - Kinder müssen bereit sein für Entspannung
-
- *Kinder bis 13 J: v.a. erlebnisorientiert+ imaginativ*
 - *Kinder ab 4 J: eher kognitiv ausgerichteter Methoden (zB. Autogenes Training)*

„Kanäle“ zur Beeinflussung des Erregungsniveaus


- Gedanken
- Selbstgespräche
- **Innere Bilder**
- Fokussierung (Blick) auf bestimmte Situation
- **Atmung**
- Körper (Haltung, Berührung, Bewegungen, Körperübungen)
- Muskelentspannung
- Töne und Geräusche (auch nur in Gedanken)
- Düfte




Anleitung 6 Atementspannung

Atementspannung


Beginn

Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 


Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


Schritt 1

Konzentriere dich nun auf deine Atmung. Beobachte, wie die Luft ein- und ausströmt, ohne deine Atmung zu verändern. Akzeptiere deine Atmung so, wie sie im Moment ist. 


Schritt 2


Konzentriere dich für die nächsten Atemzüge besonders auf das Einatmen durch die Nase. Wo spürst du den Luftzug als erstes? Wie fühlt er sich in der Nase an? Welche Temperatur hat die Luft und wohin fließt sie, nachdem sie durch die Nase geströmt ist? 


Wie fühlst du dich jetzt? 

Lass bei den nächsten Atemzügen deine Atmung wieder ganz normal fließen, ohne sie zu beeinflussen. Akzeptiere deine Atmung so, wie sie im Moment ist. 


Schritt 3


Versuche nun, dich auf das Ausatmen zu konzentrieren und es ganz auszukosten. Atme lange aus und versuche dich ins Ausatmen hineinfallen zu lassen. Versuche alle deine Sorgen oder Belastungen der ausströmenden Luft mitzugeben. Atme einfach alles aus. 

Wie fühlst du dich jetzt? 


Lass deine Atmung für die nächsten Atemzüge wieder ganz normal fließen, ohne sie zu beeinflussen. Akzeptiere deine Atmung so, wie sie im Moment ist. 

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast, und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 


Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.


 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

Progressive Muskelentspannung für Kinder




Beginn

Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 

Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


Übung

Wir beginnen jetzt mit der ersten Übung. Du spannst die Muskelgruppen, die ich nenne, an. Während der Belastung, die etwa zehn Sekunden lang dauert, konzentriere dich ganz auf das Gefühl der Anspannung. Wenn ich es sage, dann lass wieder locker. 

Fühle anschließend nach, wie sich die Entspannung im Gegensatz zur Anspannung anfühlt. Die Anspannung sollte relativ hoch sein ohne jedoch einen Krampf oder eine Verkrampfung auszulösen.


Schließe bitte deine Augen. 

Spüre, ob du bequem sitzt oder liegst. Wenn nicht, ändere jetzt deine Sitzposition. 

Atme nun tief ein und langsam wieder aus. 


Stelle dir vor, du hast eine wertvolle Münze in deiner rechten/ dominanten **Hand**. Niemand soll sie dir wegnehmen können, deswegen drückst du fest zu und ballst deine Hand zur Faust. Jetzt versucht doch jemand, dir die Münze zu klauen. Du ziehst deswegen deine fest geschlossene Hand kräftig zu dir heran. Zähle still bis fünf und der Dieb verschwindet wieder.

(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5)

Jetzt kannst du deinen Arm wieder locker lassen. 

Wiederhole die Übung jetzt mit der **anderen Seite**. Halte die Münze mit all deinen Fingern fest umschlossen. Da der Dieb wiederkommt, ziehe deine Hand zu dir heran und spanne deinen ganzen Arm fest an. Zähle wieder still bis fünf und der Dieb verschwindet.


(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5)

Entspanne wieder alle Muskeln. 

Nun stelle dir vor, wie Goldstaub auf dein Gesicht rieselt. Das kitzelt ganz schön und du ziehst Grimassen, weil du dich nicht kratzen kannst. Du legst die Stirn in Falten, ziehst eine Schnute und beißt die Zähne fest zusammen. Dein **gesamtes Gesicht** ist jetzt richtig fest angespannt. Zähle wieder bis fünf und der Goldstaubregen hört auf. (Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5)


Und wieder alle Muskeln locker lassen. 


Stelle dir jetzt vor, du hättest eine Wasserbombe, die du dir zwischen Schulter und Ohr klemmst. Ziehe dafür deine **Schultern** zu deinen Ohren hoch und spanne die **Halsmuskulatur** an. Zähle wieder bis fünf und erhöhe noch einmal die Spannung.

(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5) 

Und jetzt werden alle Muskeln wieder entspannt. Locker lassen, ganz locker. 

Nun liegst du auf einer Wiese, über die Elefanten laufen. Ein kleiner Elefant läuft auf dich zu. Damit du sein Gewicht nicht spürst, spannst du deinen **Bauch** so fest du kannst an. Zähle wieder bis fünf.


(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5) 


Jetzt ist der Elefant mit einem Fuß über dich gelaufen. Dir ist nichts passiert und du kannst wieder locker lassen. 

Progressive Muskelentspannung für Kinder





Versuche jetzt in deiner Vorstellung eine bunte Murmel mit deinen rechten/ dominanten Zehen vom Boden aufzuheben. Nimm die Muskeln deines gesamten **Beines** hinzu und halte die Murmel so hoch wie möglich. Es geht noch ein Stückchen höher! Zähle wieder bis fünf.

(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5) 

Jetzt alles wieder locker lassen. Ganz locker! 

Wiederhole die Übung mit **der anderen Seite**. Hebe die Murmel vom Boden auf und halte sie so weit wie möglich nach oben. Zähle bis fünf.


(Trainer zählt leise mit: 1-2-3-4-5). 


Jetzt langsam wieder alles entspannen. 

Mache dir bewusst, wie sich dein Körper anfühlt. Ist alles locker und entspannt? 

Fühlst du dich anders als vor der Übung?

Abschluss


Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

Reflexion

Nach der Übung sollte in der Gruppe darüber gesprochen werden, wie sich die Sportler vorher und nachher fühlen. Was hat sich verändert?

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

PMR für kleinere Kinder.

Der kleine Drache lernt das Fliegen

Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Darko. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Darko seinen Drachenlehrmeister, ob er mit ihm gemeinsam auf Nahrungssuche gehen könne. Den Lehrmeister freute Darkos Eifer. Er lächelte und entgegnete ihm, dass er zuerst die zwei Disziplinen ‚Fliegen‘ und ‚Feuerspucken‘ bestehen müsse, ehe er mit ihm auf Jagd gehen könne. Und er müsse sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten: (1) Ruhig sein! (2) Geduldig bleiben! (3) Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden! (4) Immer wieder üben! (5) Ratschläge befolgen! Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig. Wollt ihr [Kinder] wissen, wie sich der Drache auf die Jagdprüfung vorbereitet, und ob er sie besteht, um dann mit dem Lehrmeister auf Jagd gehen zu können? Stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Darko seid und auch ihr mit dem Training beginnt.

Heute ist mein erster Trainingstag und ich übe mit dem Drachenlehrmeister die Disziplin ‚Fliegen‘. Meine Aufgabe besteht darin, vom Berg hinunter zu sausen, die Bäume wie Slalomstangen zu umfliegen und schließlich exakt an einer bestimmten Stelle zu landen. Doch bevor ich mit dem Training anfangen, erinnert mich der Lehrmeister an seine fünf goldenen Regeln. Danach bereite ich meine Flügel für den Flug vor. Ich setze mich bequem hin und halte meinen rechten Flügel-Arm ruhigen neben meinem Körper. Dann balle ich diesen zu einer Faust, spanne ihn an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wiederaus und spüre, wie sich mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt. Nun balle ich auch meinen linken Flügel-Arm zu einer Faust, spanne diesen an, halte die Spannung kurz und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wiederaus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

Nun geht es mit dem Fliegen los. Ich stehe am Abgrund und springe hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe meine Schultern bis nach gaaanz oben zu den Ohren, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich meine Geschwindigkeit in den Kurven wieder erhöhen. Leider bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augenzusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

Oh, nein! Ein paar Meter vor mir sehe ich einen Fliegenschwarm. Da muss ich durch! Ich denke an die goldenen Regeln meines Lehrmeisters und bleib ganz ruhig. Ich presse meine Lippen zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme, und zähle 3-2-1. Jetzt bin ich durch und kann meine Lippen wieder entspannen. Ich spüre, wie sich meine Lippen ganz anders anfühlen.

Juhu, ich habe es tatsächlich geschafft, die Bäume zu umfliegen, ohne hängen zu bleiben! Mein Drachenlehrmeister, der neben mir fliegt, macht mich nun darauf aufmerksam, dass ich für die Landung meine beiden Beine fit machen muss, um mein Körpergewicht bei der Landung besser abfedern zu können. Also spanne ich zuerst mein rechtes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt entspanne ich dieses Bein wieder. Dafür lasse ich mein rechtes Bein locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt. Danach spanne ich auch mein linkes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Auch dieses entspanne ich anschließend wieder. Dafür lasse ich mein linkes Bein locker herunterhängen. Ich atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

Jetzt muss ich mich aber darauf konzentrieren, exakt auf der vorgegebenen Stelle zu landen. Ich nehme Kurs auf das Ziel, und mit einem letzten Flügelschlag lande ich genau in der Mitte des Ziels. Jawohl, ich habe es geschafft. Ich freue mich über meinen gelungenen Flug. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln meines Drachenlehrmeisters und die Hinweise, welche Muskeln ich während des Flugs anspannen und entspannen sollte, halfen mir dabei. Mein Lehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Flug: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere diesen Flug noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Ich bin über glücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

A large, irregular pink brushstroke graphic with a textured, hand-painted appearance, containing the text 'Ressourcen stärken'.

Ressourcen stärken

Ressourcenhände/ 10 Finger Übung



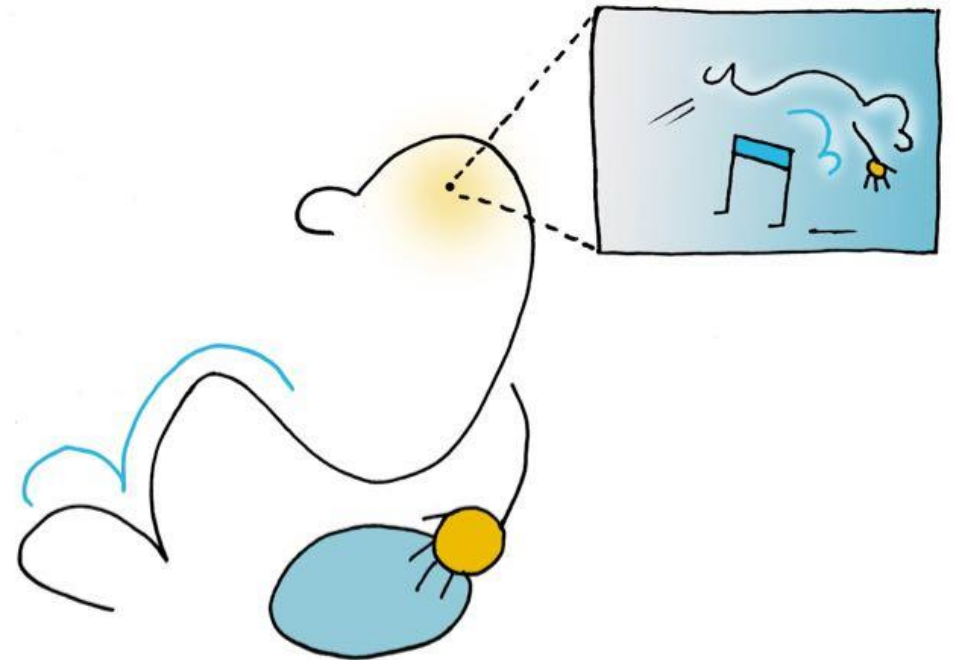
Wochenrückblick/ Erfolgstagebuch



- Wofür bin ich dankbar?
- Was macht mich glücklich?
- Worauf bin ich stolz?
- Was ist mir heute gut gelungen?

Ab 8 Jahren

+
Visualisierung



Denken in Bildern



Mein Kraftbild

Ein persönliches Kraftbild kann ein Pokal, ein Foto der letzten Siegerehrung oder ähnliches sein. Das Kraftbild kann man z.B. auch symbolisch als Postkarte in die Jackentasche stecken.


Leitfragen:


1. Wenn du dich in einem erfolgreichen Wettkampf als Tier gesehen hättest, was für ein Tier wärest du gewesen? Warum?
2. Welche Eigenschaften zeichnen dich aus, wenn du erfolgreich bist?
3. Welches Gefühl löst es bei dir aus, wenn du in deiner Sportart erfolgreich bist?
4. Wie kannst du dich daran erinnern, wenn du mal müde und schlapp bist?



Stärken- Visualisierung


Beginn


Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 


Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


Übung


Gehe nun in deinen Gedanken zurück zu verschiedenen Situationen aus deinem Sport, in denen du dich stark, selbstbewusst, zufrieden, fähig und glücklich gefühlt hast. 


Denke an ein Training oder an einen Wettkampf oder ein Rennen. Lass dir Zeit, verschiedene Situationen auszumachen und intensiv in sie hineinzuspüren. 


Suche dir nun eine Situation aus, in der du dich besonders stark, selbstbewusst und kraftvoll gefühlt hast. 


Eine Situation, in der du mit deiner Leistung besonders zufrieden warst und ein Stück über dich hinausgewachsen bist. 

Wenn du eine solche Situation gefunden hast, nimm dir Zeit, dir diese Situation ganz besonders lebhaft vorzustellen und deine persönliche Stärke zu spüren. 


Erforsche, mit welchen Gefühlen und Körperempfindungen sie verbunden ist und versuche dir beim Sport zuzusehen. Mache dir ein Bild davon, wie es ist, wenn du dich gut fühlst. 


Wie sieht deine Körperhaltung von außen aus? Welche anderen Eindrücke verbindest du mit dieser Situation? Was hast du selbst dazu beigetragen, um dich in dieser Situation voller Stärke und Kraft zu fühlen? 

Wenn du dir die Situation gut vorstellen kannst, versuche einen Begriff oder ein Bild zu finden, das stellvertretend für diese Stärke steht. 


Diesen Begriff oder dieses Bild solltest du verinnerlichen und dich auf es konzentrieren, wenn du nervös bist oder an dir zweifelst. Mit diesem Begriff/ Bild erinnerst du dich an deine persönlichen Stärken, wenn es die Situation erfordert. 

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

„Monsterhände“

Ziel: Mentale Bilder erzeugen lernen



Anleitung 4

Ich mach' mir Monsterhände

Beobachtungsphase

Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 11

Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 11

Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.

Stelle dir nun vor, du stündest vor einem Spiegel. Schau dich selbst genau an. 11

Achte zum Beispiel darauf, wie groß deine Hände sind, bis wohin deine Arme reichen oder wie lang deine Haare sind. Bedecken sie deine Ohren oder fallen sie auf die Schultern? 11

Wichtig ist, dass du dich neutral beobachtest. Es geht nicht darum, ob deine Klamotten cool sind oder ob du mit deiner Figur und deinem Aussehen zufrieden bist. 11

Es geht nur darum, dass du dir deinen Körper so vorstellst, wie er tatsächlich ist und wie er sich anfühlt. 11

Stelle dir einfach vor, du stehst vor einem Spiegel und betrachtest dich ganz neutral, nur beobachtend und nicht bewertend. 11

Vorstellungs- und Veränderungsphase

Nachdem du dich eingehend betrachtet hast, stelle dir nun vor, du würdest die Augen schließen. Du siehst das Bild im Spiegel nicht mehr, aber kannst dir die einzelnen Eindrücke nochmal in deine Vorstellung rufen. 11

Achte dabei darauf, wie groß deine Hände sind, bis wohin deine Arme reichen oder wie lang deine Haare sind. 11

Wenn du das Gefühl hast, dass du dir deinen Körper gut eingepägt hast, fängst du an, ihn in der Vorstellung zu verändern. Du kannst dir zum Beispiel größere Hände und Füße aussuchen. Lass die Hände zu Monsterhänden werden, mit langen Fingernägeln und Haaren auf der Oberseite. 11

Danach lass sie wieder schrumpfen und zu süßen, kleinen Babyhänden werden. 11

Oder versuche, deinen Oberkörper viel größer als deine Beine werden zu lassen. Forme deinen Hals zu einem Giraffenhals, gib dir riesige Elefantenohren oder eine Glatze. 11

Lass deiner Fantasie einfach freien Lauf, denn wenn du ausreichend geübt hast, kannst du ja alle Veränderung auch wieder rückgängig machen. 11

Abschluss

Wenn du fertig geübt hast, kehre mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 11

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 11

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

11 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.

Ein wenig Input..

Fantasiereisen für Kinder

Stell dir vor die Sonne scheint

Aus: 30 Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter:

Mit geschlossenen Augen stell dir nun vor, die Sonne scheint! Dick und gelb und kugelrund lacht sie vom blauen Himmel zu dir herab. Wenn du ein wenig blinzelst, kannst du direkt in ihr gelbes Licht hineinsehen. Fast sieht es aus, als hätte die Sonne ein Gesicht.

Weite gelbe Strahlen umgeben die Sonne und verbreiten ihr Licht und ihre Wärme. Fühle, wie ein erster zaghafter Sonnenstrahl deine Nase kitzelt

Nach und nach berühren immer mehr Sonnenstrahlen deine Haut. Das fühlt sich schön an! Warm und weich – als würdest du gestreichelt werden. Immer wärmer wird es dir. Dein Körper schmilzt wie Vanille-Eis in der Sonne. Du fühlst dich ganz weit und schwer.

Wie gelbe Zauberblicke berühren die Sonnenstrahlen auch die Welt um dich herum und wecken alle Lebewesen aus dem Winterschlaf: Eine kleine geschlossene Blüte öffnet sich und leuchtet in den schönsten Farben. Ein schlafender Hund wird wach und beginnt, ausgelassen durch die Gegend zu toben. Eine träge Katze reckt und streckt sich genüsslich. Beobachte diese Zauberei der Sonne.

Dann fühlst du die warmen Sonnenstrahlen wieder auf dir. Stell dir vor, wie das gelbe Licht durch deine Haut hindurchscheint und sich angenehm hell und frisch in

deinem ganzen Körper ausbreitet. Sonnenleuchten fließt in deinen Bauch und in deinen Rücken, in deine Arme und Beine, in deine Fingerspitzen und Zehenspitzen hinein. Das gibt Kraft!

Genieße die Wärme der Sonne auf deinen Augenlidern. Auch mit geschlossenen Augen kannst du die Sonne noch sehen. Kleine leuchtende Punkte tanzen vor deinem inneren Auge. Es ist, als würdest du selbst leuchten und tanzen. Die Welt ist wieder hell und bunt. Fühle deinen Körper und höre deinen Atem.

Bewege ganz sachte deine Finger und Hände.
Bewege ganz sachte deine Zehen und Füße.
Bewege deinen Mund und deine Nase, öffne deine Augen.
Fühlt sich dein Körper anders an als vorher?
Wen und was kann die Sonne alles aus dem Winterschlaf erwecken?

Stell dir vor du machst ein Lagerfeuer

Aus: 30 Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter:

Mit geschlossenen Augen stell dir nun vor, du machst ein Lagerfeuer. Aus dem Wald trägst du jede Menge Brennholz zur Feuerstelle auf der Wiese: Zweige und Äste, aber auch dicke Holzscheite. Immer wieder läufst du in den Wald hinein, immer größer wird der Holzhaufen. Die Abendluft ist kühl, aber durch das viele Tragen wird dir angenehm warm.

Dann ist genug Holz da. Der Tag geht langsam zur Neige. Du entzündest das Feuer und siehst zu, wie ein Holzscheit nach dem anderen erst zu glühen und dann zu brennen beginnt. Schon bald schlagen die Flammen höher. Du stehst weit genug entfernt, um nicht von den umherfliegenden Funken berührt zu werden. Du stehst nah genug, um die Wärme des Feuers zu fühlen.

Während das Feuer immer leuchtender und heller aufflackert, wird der Abendhimmel dunkler – bis schließlich die ersten Sterne am Himmel auftauchen. Die Luft ist kühl und riecht nach Erde. Das Gras um die Feuerstelle herum ist feucht.

Du hast eine große Plane auf der Wiese ausgebreitet. Darauf liegen einige Decken und Kissen und ein Schlafsack. Du legst eine dicke, weiche Decke unter dich und kuschelst dich tief in den warmen Schlafsack hinein. Dein Kopf liegt auf einem Kissen. So gebettet, beobachtest du

dein Feuer: Es knistert. Es tobt. Wie gelbe und rote Wellen mischen sich die Flammen zu einer großen orangefarbenen Lichtkugel.

In deiner Fantasie ist alles möglich: Stell dir vor, diese Lichtkugel löst sich langsam von der Erde und steigt in den Himmel hinauf. Dort beginnt der Feuerball durch die Luft zu wirbeln. Einen Moment lang wird es sehr warm und fast taghell. Dann bleibt die Lichtkugel wie ein großer ruhiger Mond weit oben am Himmel stehen.

In deiner Feuerstelle ist nur noch Glut. Du liegst bequem und warm. Fühle deinen Körper und höre deinen Atem.

Bewege ganz sachte deine Finger und Hände.
Bewege ganz sachte deine Zehen und Füße.
Bewege deinen Mund und deine Nase, öffne deine Augen.
Fühlt sich dein Körper anders an als vorher?
Hast du schon einmal dabei geholfen, ein Lagerfeuer zu machen?

Das Segelboot

Stell dir vor, du stehst an einem Hafen. In dem Hafen liegen viele Boote in unterschiedlicher Größe. Sie schwanken ruhig auf dem Wasser. Die Masten der Boote geben ein schönes Klingeln von sich. Es hört sich an, wie eine geheimnisvolle Melodie. In der Luft liegt der Duft von salzigem Meer. Am blauen Himmel über dir kreisen Möwen. Du hörst ihre Rufe aus weiter Ferne. Die Sonne steht hoch und scheint dir warm ins Gesicht. Kannst du es spüren?

Du wanderst am Hafen entlang und siehst dir die Schiffe an. Dann betrittst du einen schmalen Holzsteg und gehst ihn bis zum Ende. Dort liegt ein kleines rotes Segelboot. Es hat weiße Segel, die im Wind flattern. Siehst du es vor dir?

Du bleibst vor dem Boot stehen. Dann kletterst du an Bord und machst das Tau los, mit dem es am Steg befestigt ist. Das Boot schaukelt ein wenig auf den Wellen. Dann erfasst der Wind die Segel und du fährst langsam, ganz langsam, aus dem Hafen hinaus. Die Weite des Meeres erstreckt sich vor dir. Nimm einen tiefen Atemzug. Spürst du, wie frisch die Luft ist?

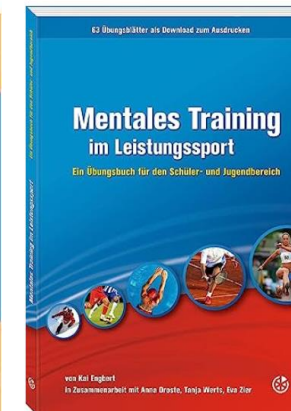
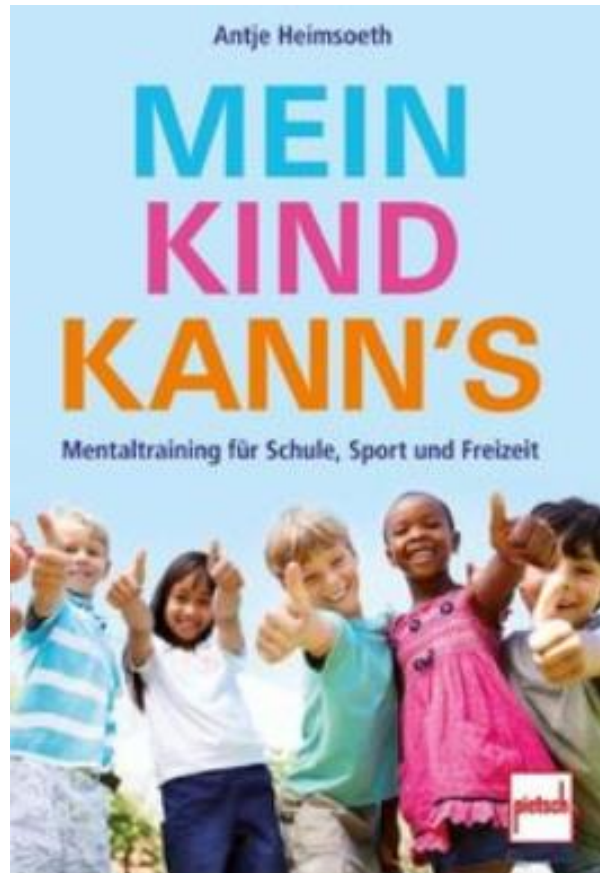
Der Wind pustet stärker in die Segel und trägt dich weiter hinaus. Die Wellen spielen freundlich mit dem Boot. Du fühlst dich frei. Frei und entspannt. Nun hast den Hafen hinter dir gelassen und fährst an einer Küste entlang. Dort siehst du kleine Häuser, vor denen Menschen stehen. Sie winken dir zu und wünschen dir eine gute Fahrt. Du winkst zurück. Wie fühlst du dich dabei? Geborgen, geliebt? So soll es sein. Der Wind umspielt dein Gesicht und streicht dir durch die Haare. Es fühlt sich sehr angenehm an. Du fährst mit dem Boot immer weiter die Küste entlang.

An einem Hang siehst du eine Wiese. Darauf stehen weiße Schafe, die ihre Köpfe heben, als du an ihnen vorbeisegelst. Du winkst ihnen zu. Als Antwort schütteln sie ihr flauschiges Fell. Du stellst dir vor, wie weich sich das Fell anfühlt. Ganz weich und warm. Langsam versinkt die Sonne am Horizont. Es wird Zeit zurückzufahren. Du wendest dein Boot und dein Freund, der Wind, leitet dich zurück in Richtung Hafen. Du kannst ihm vertrauen, denn er kennt den Weg. Die salzige Luft und das Schaukeln des Bootes machen dich ganz müde. Du musst Gähnen und streckst und räkelst dich. Nach kurzer Zeit siehst du den Hafen vor dir.

Der Wind steuert dein Boot zwischen den anderen Schiffen hindurch. Von weitem siehst du den schmalen Holzsteg. Dort macht dein Boot halt und du bindest es fest. Dann steigst du aus. Wie fühlst du dich jetzt? Ruhig und stark?

Du betrachtest das rote Boot, winkst ihm noch einmal zu und gehst den Steg entlang. Was für ein Tag, denkst du dir. Atme noch einmal tief ein und aus. Genieße das Gefühl der Ruhe und Entspannung. Spüre dieser Empfindung noch etwas nach. Dann öffnest du langsam die Augen und kehrst zurück in deine Welt.

Literaturempfehlung



Vielen Dank!

Svenja Gimbel

Gimbelsvenja.sg@gmail.com

