

Stell dir einfach vor, du liegst auf einer Wiese, hast die Augen geschlossen und bist ganz ruhig.

Deine Arme und Beine sind ganz schwer geworden.

Deine Arme und Beine sind ganz warm.

So liegst du da und träumst einfach vor dich hin.

Du riechst das frische Gras und spürst einen leichten Wind auf deinem Gesicht.

In der Ferne quakt ein kleiner Frosch. Das Quaken wird immer lauter. Du spürst, wie das Fröschlein sich auf deine Hand setzt und öffnest die Augen. „Hallo!“ sagt es, „Ich bin dein Freund und wenn du möchtest, zeige ich dir, wo mein Zuhause ist.“

Du gehst über eine bunte Blumenwiese.

Du siehst die vielen Blumen.

Gelben Löwenzahn.

Lila Veilchen.

Weißer Gänseblümchen.

Du passt auf, dass du keine Blüte zertrittst.

Nach einer Weile kommst du an einen kleinen Teich. Dort ist es wunderschön.

Du spürst die warme Sonne.

Die Wolken, die vorüberziehen spiegeln sich im Wasser.

Du hörst das lustige Quaken der Froschfamilie. Sie sitzen auf Seerosenblättern und genießen die Sonne.

Kleine Fische tummeln sich im Teich. Ab und zu kommen sie an die Oberfläche und stecken neugierig ihre Köpfe aus dem Wasser.

Eine Libelle schwirrt durch die Luft. Ihre Flügel glitzern in vielen bunten Farben.

Das Fröschlein schaut dich an, winkt dir zu und springt zurück ins Wasser, zu seiner Familie.

Du atmest die frische Luft ganz tief ein.

Schau dir den Teich noch einmal ganz genau an.

Immer wenn du möchtest, kannst du in Gedanken hierher zurückkommen und dich entspannen.