



# Suche den Frieden in Dir

„Ich mag mich, also gönn ich dir!“ - Aktion 5

**Ziel:** Ein innerer Friede kann nach außen strahlen! Die Jugendlichen können in dieser Aktion eine ruhige und vertraute Atmosphäre erleben und üben sich selbst zu beruhigen und innere Stärke aufzubauen. Wer entspannt durch den (Schul-)alltag geht, kann stressigen Situationen mit einem klareren Kopf begegnen und ein FRIEDliches Gruppenklima befördern.

**Zielgruppe:** ab Klasse 5

**Gruppengröße:** 2-30 TN

**Raumbedarf:** 1 Raum nach Gruppengröße

**Zeitrahmen:** 10-20 Min.

**Materialien:** Geschichtentexte

**Zusätzliches Material:** Möglichkeiten sich zu setzen/ legen

## Ablauf:

**Vorbereitung:** Eine der vier Phantasiereisen muss ausgewählt werden. Sie sollte dem Alter und der momentanen Stimmung der Gruppe entsprechen! Nun sollte in einem passenden Raum für eine entspannte Atmosphäre gesorgt werden (Licht, Temperatur, Matten oder Decken, Sitzmöglichkeiten, Außengeräusche).

**Durchführung:** Mit einer ruhigen Stimme wird nun langsam der Text (im Anhang) vorgelesen. Um eine wirkliche Entspannung zu erzielen, sollten sich alle an die Ruheregeln halten oder zur Not den Raum verlassen.  
Die Ruheaktion sollte ca. 15 Minuten dauern und genügend Zeit am Anfang und am Ende bieten, um in die Entspannung zu kommen.  
Wenn die Gruppe ungeübt in solchen Einheiten ist, benötigt sie mehr Zeit für die Einleitung. Vor dem Start sollte erklärt werden, wie das Ende aussieht und was getan werden kann, wenn man nicht mehr mitmachen kann/ will.

Abschnitte einer gelungenen Entspannungseinheit:

- Hinleitung/ eine angenehme Körperhaltung einnehmen, bewusst wahrnehmen und den Atem regulieren
- Inhalt/ Reise durchlaufen
- Abschluss/ Aufwachphase begleiten und Lockerungsübungen durchführen
- evtl. Eindrücke sammeln

## **Hinweise**

kreativ oder schriftlich können Bilder aus der Reise festgehalten werden