

# Mach dich stark! - Dein Glückssterne-Shop

Fantasiereise



Setze oder lege dich bequem hin. Mach es dir gemütlich und fühle, wie du dort sitzt oder liegst. Vielleicht musst du noch ein bisschen hin und her rutschen, um die richtige Position zu finden – gemütlich, leicht und entspannt. Für einige Zeit solltest du so ruhig sitzen oder liegen können.

Wenn du möchtest, kannst du nun deine Augen schließen.

Höre meinen Worten genau zu. Stelle dir das, was ich dir sage, in deinen Gedanken vor.

Heute reisen wir mit Sterna und dem Kleinen Stern in ein ganz besonderes Geschäft. Es heißt: Mach dich stark!

Atme einige Male tief ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Du stehst vor dem Geschäft und siehst in seinen Fenstern Werbung mit den Wörtern „Mut“, „Lachen“, „Selbstvertrauen“ ... und vieles mehr.

An der Eingangstür entdeckst du Sterna und den Kleinen Stern, die dir zuwinken und dich zu ihnen rufen.

„Komm zu uns, hier bekommst du alles, was du brauchst!“

Doch es ist kein normales Geschäft. In diesem Geschäft liegen nur lauter Glückssterne in den Regalen.

Auf jedem Stern steht ein Wort - ähnliche Wörter, wie die an der Fensterscheibe.

„Ja, mach dich stark“, sagt Sterna, die neben dir schwebt.

„Was brauchst du heute? Vertrauen, Mut, Gesundheit, Liebe, Selbstliebe, Frieden, Mut, Kraft, Gelassenheit, Sicherheit, Freude, Lebenslust, Lebensfreude, Selbstsicherheit ...?“

Du musst nur nach den Sternen greifen.“

Suche den Glücksstern in dem Geschäft, auf dem die Fähigkeit steht, die du dir jetzt wünschst.

Du nimmst den Stern in deine Hand und legst ihn an dein Herz. Sterna setzt sich mit darauf. Der Kleine Stern setzt sich auf deine andere Hand.

„Wenn du jetzt ein Sternengefühl findest, hüpfst diese Kraft von dem Glücksstern in dein Herz!“, erklärt Sterna.

Lasse den Stern an deinem Herz leuchten. Sterna hilft dir dabei.

Nun lasse auch die andere Hand leuchten, in der der Kleine Stern sitzt. Er hilft dir.

Nun leuchten alle Sterne und Hände. Atme diese Fähigkeit, die nun in dein Herz hüpfst, tief ein.

Tut das gut?

Dann bewege dich ein bisschen in dem Geschäft. Findest du noch einen Stern, der dich stark macht?

Falls dir keine neue Kraft einfällt, kannst du auch schauen, ob dort ein Glücksstern mit deinem Namen im Regal liegt oder einer, der besonders schön glänzt. Dessen Kraft darfst du auch in dein Herz hüpfen lassen. Weißt du noch, wie es geht?

Du nimmst den Stern in deine Hand und legst ihn an dein Herz. Sterna setzt sich mit darauf. Der Kleine Stern setzt sich auf deine andere Hand.

Lasse den Stern an deinem Herz leuchten. Sterna hilft dir dabei.

Nun lasse auch die andere Hand leuchten, in der der Kleine Stern sitzt. Er hilft dir, dein Sternengefühl zu finden.

Nun leuchten alle Sterne und Hände. Atme diese Fähigkeit, die nun in dein Herz hüpfst, tief ein.

Tut das gut?

Wo ist her eigentlich die Kasse? Dort steht eine Dame und du siehst ein Schild: „Hier bezahlst du mit deinem Lächeln.“

Du lächelst erst Sterna und den Kleinen Stern und dann die Dame an.

Die Dame sagt freundlich: „Danke, dass du unser Geschäft „Mach dich stark!“ besucht hast. Es ist eine Freude zu sehen, wie du nach den Sternen greifst und diese Kraft lebst. Gute Reise.“

Du verabschiedest dich von der Dame und von Sterna und dem Kleinen Stern.

Spüre deine neue Kraft.

Nimm dieses Gefühl wieder mit zurück in den Raum.

Nun bewege deine Arme ganz leicht. Bewege deine Beine. Strecke deine Arme. Balle deine Hände einige Male zu Fäusten und öffne sie wieder. Öffne deine Augen und schaue dich hier im Raum um.

Tipp:

Bespreche vorher mit den Kindern, welche Fähigkeit bzw. Kraft sie sich heute wünschen.

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

Wie sah dein Geschäft aus?

Warum heißt das Geschäft „Mach dich stark“?

Welche Kraft bzw. Fähigkeit hast du für dich gefunden?

Wofür ist dir diese Kraft bzw. Fähigkeit wichtig?

Wie fühlst du dich nun?

Kannst du dir noch andere Fähigkeiten holen? Wie?