

## Kinder stärken mit Fantasiereisen

Kristin Glockner

Copyright der Originalausgabe © Kristin Glockner & Pusteblume Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403717-88-3

# Kinder stärken mit Fantasiereisen

Geführte 7 Minuten-Entspannungsgeschichten, die deinem Kind helfen, ruhig und konzentriert zu sein, Selbstvertrauen zu stärken und Ängste loszulassen



Kristin Glockner

Liebe Eltern,

Der Alltag kann, besonders mit lebhaften und aktiven Kindern, oft eine Herausforderung sein. Kinder sind ein Geschenk, so wunderbar, wie sie sind. Doch auch wir Eltern stoßen gelegentlich an unsere Grenzen. Ich selbst sehnte mich des Öfteren nach einer kleinen Auszeit, einer kurzen Pause, die sowohl meine Kinder als auch mich zur Ruhe kommen ließ. Auf meiner Suche nach einer passenden Methode, um gemeinsam mit meinen Kindern aus dem Alltagsstress auszusteigen, stieß ich auf Fantasiereisen.

Ich war neugierig und wollte selbst erfahren, wie sich so eine Reise in die Welt der Fantasie anfühlen würde. Es war ein Volltreffer. Ich konnte mich völlig entspannen und kehrte nach nur wenigen Minuten erfrischt und gestärkt zurück. Bei den darauf folgenden Traumreisen lud ich meine beiden älteren Kinder ein, mich zu begleiten. Schon bald bemerkte ich eine bemerkenswerte Veränderung: Meine Kinder wurden ruhiger, selbstbewusster und konnten sich besser konzentrieren. Diese positive Erfahrung ermutigte mich, die Fantasiereisen auch mit meiner vierjährigen Tochter auszuprobieren. Sie war ebenso begeistert und wünschte sich jeden Tag eine solche Reise. So kam es, dass sogar ihre Lieblingsfiguren aus den Kinderbüchern Teil dieser Abenteuer wurden. Diese Begeisterung inspirierte mich dazu, eigene Fantasiereisen zu kreieren.

In diesen Fantasiereisen griff ich Themen auf, die für die Persönlichkeitsentwicklung meiner Kinder zu jenem Zeitpunkt besonders relevant waren. Während meine Jüngste mit verschiedenen Ängsten zu kämpfen hatte, suchten die Älteren nach Wegen, ihre Gefühle besser ausdrücken zu können. Wir wiederholten einige dieser Fantasiereisen regelmäßig und er-

staunlicherweise bemerkte ich bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung.

Durch die positiven Veränderungen und die einfache Integration der Traumreisen in unseren Alltag reifte in mir der Gedanke, ein Buch zu verfassen. Daher entwickelte ich in Zusammenarbeit mit Pädagogen unsere 30 Lieblingsreisen der letzten beiden Jahre weiter. Es entstanden einzigartige und liebevoll gestaltete Fantasiereisen, die Ihrem Kind dabei helfen, Abenteuer zu erleben und persönlich daran zu wachsen. Diese Traumreisen unterstützen Ihr Kind bei der Überwindung von Ängsten, der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Steigerung von Konzentration, Ausdauer und Entspannung. Darüber hinaus lernt Ihr Kind, seine Gefühle besser zu artikulieren und kreative Lösungen für Probleme zu finden - und das alles auf eine leicht verständliche und abenteuerliche Weise.

Ich hoffe, dass Sie und Ihre Kinder die faszinierende Welt der Traumreisen ebenso bereichernd finden und ebenso viel Freude daran haben werden, wie wir es tun. Seien Sie gespannt, beobachten Sie die subtilen positiven Veränderungen und fühlen Sie, wie diese Übungen zunehmend mehr Entspannung in Ihren Alltag bringen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!

# Das erwartet euch

**A**uf Entdeckungsreise im eigenen Kopf:  
Eine theoretische Einführung in Fantasiereisen 9

Was sind Fantasiereisen? 9

Warum fördern Fantasiereisen die mentale Gesundheit  
von Kindern? 11

In welchen Situationen unterstützen Fantasiereisen  
unsere Kinder? 12

**I**n den Fußstapfen des kleinen Tigers: Praxisteil 14

Praktische Tipps zur kinderleichten Durchführung  
von Fantasiereisen 14

**F**antasiereisen zum Abbau von Ängsten  
und innerer Anspannung 21

Die weise Eule und die Angstvögel 23

Der tapfere Ritter 27

Die magische Hängematte 33

Regenbogen-Glück am Bergsee 37

Der Geheimcode der Meeresbewohner 41

Der unsichtbare Zaubermantel 47

**F**antasiereisen zum Stärken des Selbstvertrauens  
& Selbstwertgefühls 51

Der kraftvolle Löwe in dir	53
Das Tal der geheimnisvollen Spiegel	57
Der Sternenstaub der Selbstliebe	61
Das Schloss der verborgenen Talente	67
Die magischen Flügel des Selbstausdrucks	71
Die Reise zu deinem Krafttier	75

**F**antasiereisen zur verbesserung der emotionalen  
Regulierung und Empathie 79

Das Baumhaus der Gefühle	81
Der Vulkan der Wut	85
Die Brücke der Vergebung	91
Das Labyrinth der Freundschaft	95
Der See der Dankbarkeit	101

Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir auf viele Fotos & Farbdruck.

## Fantasiereisen zur Entspannung und Achtsamkeit 105

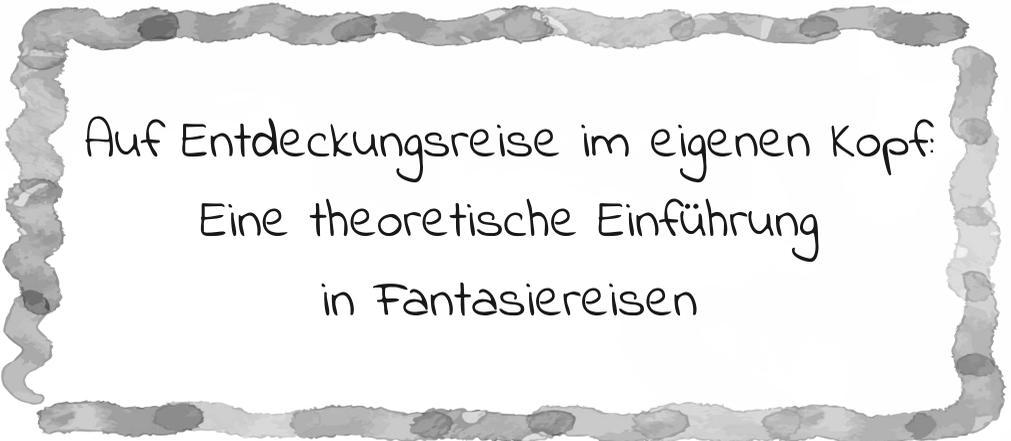
Die Wolke der Geborgenheit	107
Der Atem des Windes	111
Die Schatzkiste der Entspannung	115
Der Zauberwald der Gegenwart	121
Die Insel der Stille	125

## Fantasiereisen zur Förderung von Kreativität und Problemlösung 129

Das Farbenmeer der Inspiration	131
Die geheime Bibliothek der Ideen	135
Die Kristalhöhle der Entscheidungen	141
Der Bergpfad der Herausforderungen	145
Der Freizeitpark der Träume	151

## Fantasiereisen zur Verbesserung der Konzentration bei den Hausaufgaben 155

Der Baum der Konzentration	157
Das magische Einhorn und die Wolken des Wissens	160
Der Dino und der zähe Kaugummi der unerledigten Hausaufgaben	163



Auf Entdeckungsreise im eigenen Kopf:  
Eine theoretische Einführung  
in Fantasiereisen

## **Was sind Fantasiereisen?**

Eine Fantasiereise, auch Traumreise genannt, ist eine imaginäre Reise in die Fantasiewelt. Mithilfe einer Geschichte entstehen Bilder vor dem inneren Auge von Kindern und Erwachsenen. Dabei sollen die Fantasiereisenden zur Ruhe kommen und sich entspannen. Fantasiereisen können auch beim Abbau von Stress, der Verarbeitung von Emotionen und der Stärkung der Intuition helfen.

Als Einstieg in die Welt der Fantasiereisen, besonders für Kinder, bieten sich gelenkte Reisen an. Dabei hören die Reisenden zu (zum Beispiel “Spüre die warme Sonne auf deiner Haut!”) und bringen sich aktiv in den Tagtraum ein (sie versuchen, die warme Sonne zu fühlen). Im Gegensatz dazu lassen halboffene oder offene Traumreisen Raum für Fragen und eigene Antworten oder Ereignisse.

Du hast bestimmt schon viele Geschichten gehört oder Filme angeschaut. Dabei gab es immer mindestens eine Hauptfigur. Bei einer Fantasiereise spielst du immer die Hauptrolle! Dazu machst du es dir ganz gemütlich. Mama oder Papa lesen nun eine Geschichte vor, der du mit geschlossenen Augen folgst. Dabei können die Bilder in deinem eigenen Film so aussehen, wie du es dir vorstellst. Du darfst wie ein Superheld aussehen, wenn du möchtest. Du kannst fliegen oder stundenlang unter Wasser schwimmen. Es gibt keine Grenzen. Bei einer Fantasiereise bist du an einem Ort, der vollkommen sicher ist. Deshalb kannst du keine Fehler machen und dir kann auch nichts passieren.



## Warum fördern Fantasiereisen die mentale Gesundheit von Kindern?

Fantasiereisen sind ein wunderbares Mittel, um die psychische Entwicklung von Kindern zu fördern. Unsere Kleinsten erleben im Alltag viele verschiedene Ereignisse und Emotionen, die erst verarbeitet werden müssen. Nicht selten stehen auch die Jüngsten unter Stress. Eine Traumreise sorgt durch die gemütliche Atmosphäre für Ausgleich im Alltag. Der Einstieg in die Fantasiereise wird durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützt, bei denen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Das Kind kann sich auf den gegenwärtigen Moment einlassen und seine Intuition stärken.

Bei Traumreisen nutzen Kinder ihre Vorstellungskraft. Sie lernen, alle Sinne in der Fantasie zu spüren, wie die Wärme auf der Haut oder den Geschmack von Salzwasser. Durch den sicheren Raum, den eine Fantasiereise bietet, können Kinder sich besser wahrnehmen und sich emotional öffnen. Sie können an diesem geschützten Ort kreative und sogar scheinbar unmögliche Lösungen für Probleme ausprobieren, weil es keine Grenzen gibt. Außerdem können sie lernen, sich in andere Menschen hineinzusetzen und Empathie zu entwickeln.

Fantasiereisen bieten Möglichkeiten, die psychische Gesundheit von Kindern zu stärken:

- Regelmäßige Entspannung macht den Geist wacher und verbessert die Konzentration auf die gegenwärtige Situation.
- Kinder können sich bewusst wahrnehmen und lernen, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind.

- Durch die Obhut in den Fantasiegeschichten fühlen sich Kinder sicher und geborgen, was die emotionale und soziale Entwicklung, das allgemeine Wohlbefinden und die mentale Gesundheit fördert.
- Im geschützten Raum einer Fantasiereise kann ein Kind neue Fähigkeiten entdecken und in die Realität umsetzen.
- Problemlösungen in der Fantasie fördern Mut und Kreativität, um schwierige Situationen auch im echten Leben zu bewältigen.
- Die Visualisierung der Geschichte hilft dabei, Gedanken und Emotionen besser zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln.

## **In welchen Situationen unterstützen Fantasiereisen unsere Kinder?**

Jedes Kind erlebt im Laufe seiner Entwicklung schwierige Momente, die seine Persönlichkeit stärken können. Fantasiereisen helfen dabei, solche Situationen zu bewältigen. Dazu gehören unter anderem:

- Abbau von Ängsten und Sorgen vor verschiedenen Situationen (z. B. der Eintritt in die Kita, Klassenarbeiten, allein zu Hause bleiben), vor bestimmten Personen (sich isoliert in einer Gruppe fühlen, strenger Lehrer), vor äußeren Einflüssen (Dunkelheit) und Unbekanntem (Umzug in eine andere Stadt).

- Bewältigung von Stress (Überforderung durch Schule und / oder zu viele Freizeitaktivitäten, familiäre Konflikte, Schwierigkeiten in anderen sozialen Gruppen wie Freunden).
- Verarbeitung traumatischer Erlebnisse.
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl (durch Überwindung von Grenzen).
- Verbesserung der emotionalen Regulierung (Wut, Aggression).
- Steigerung der Empathiefähigkeit.
- Stärkung von Entspannung und Achtsamkeit durch Erlernen entsprechender Techniken (Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen).
- Förderung von Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten.





In den Fußstapfen des kleinen Tigers:

Praxisteil

## **Praktische Tipps zur kinderleichter Durchführung von Fantasiereisen**

Wie bei jedem neuen Erlebnis ist die Traumreise zunächst spannend, aber auch völlig neu und kann daher Fragen aufwerfen. Daher sollten Sie Ihrem Kind kurz erklären, was eine Traumreise ist (siehe Kinder-Box in „Was sind Fantasiereisen?“) und wie sie durchgeführt wird. Dadurch wird Vertrauen geschaffen und das umfangreiche Potenzial der Traumreisen, wie Entspannung, Förderung des Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung, genutzt.

Hallo, ich bin Suma, ein kleiner Tiger. Bevor du auf eine Traumreise gehst, verrate ich dir jedes Mal, was dich im Land der Fantasie erwartet. Aber zuerst erkläre ich dir, wie eine solche Reise abläuft. Bei einer Fantasiereise ist alles ganz ruhig, damit du dich auf die Geschichte konzentrieren kannst.

Mach es dir bequem, schließe deine Augen und versuche, an nichts anderes zu denken! Versuche während der Traumreise, dir vorzustellen, wie sich die Dinge anfühlen! Stell dir zum Beispiel das Plätschern von Wasser als Geräusch vor oder fühle den Sand eines Strandes unter deinen Füßen. Wenn die Fantasiereise dem Ende entgegengeht, wirst du gebeten, dich langsam wieder an den Ort zu erinnern, an dem du gerade in Echt bist. Dann sage ich dir zum Beispiel:

„Jetzt kannst du deine Augen wieder aufmachen“.



Sie können Ihr Kind mit einem bestimmten Ritual darauf vorbereiten, dass es während der Fantasiereise ruhig sein darf. Nur so kann es sich auf die Geschichte konzentrieren und die Reise erleben. Sie können verschiedene Aktivitäten ausprobieren und die passendste für die Fantasiereise wählen:

- Bei der progressiven Muskelentspannung werden einzelne Körperteile zuerst angespannt und dann gezielt entspannt.
- Sportbegeisterte Kinder können Entspannungs- und Lockerungsübungen aus ihrem Training mögen.
- Eine bildhafte Entspannung ist der „Sack“: Das Kind setzt sich mit seinem ganzen Gewicht auf den Boden und entspannt alle Körperteile. Es fällt wie ein Sack in sich zusammen.
- Beim bewussten Atmen (tief ein- und ausatmen) unterstützt eine Hand auf dem Bauch die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke und fördert eine entspannte Atmung.
- Manche Kinder entspannen sich sehr gut beim Malen. Wenn Ihr Kind dazu gehört, kann es die komplette Traumreise malend verbringen und einfach das zeichnen, was es sieht.

Im Text der Fantasiereise ist am Anfang eine kleine Anleitung zur Entspannung eingefügt. Einigen Kindern reicht dies möglicherweise nicht aus, um zur Ruhe zu kommen. Daher können Sie vorab die oben genannten Methoden zusätzlich verwenden.

Nun benötigen Sie noch einen gemütlichen Platz. Zu Beginn eignen sich vor allem kuschelige Ecken in Ihrem Zuhause. Wenn Ihnen und Ihrem Kind Fantasiereisen vertraut sind, können Sie auch einen Platz im Freien wählen. Ein ruhiger Ort im Garten, an einem Bach oder See, auf einer Wiese oder einem Berg, fernab von vielen Menschen, unterstützt die Fantasiereise. Dabei können beispielsweise Geräusche und Gerüche an den Text angepasst werden.

Um unnötige Störungen zu vermeiden, sollten Telefone und andere Geräuschkulissen wie Klingeln, Radio oder Fernseher ausgeschaltet werden. Die Beleuchtung kann nach eigenen Vorlieben gestaltet werden. Viele Menschen bevorzugen abgedunkelte Räume. Probieren Sie gerne das diffuse Licht beim Sonnenauf- oder Sonnenuntergang aus. Die Traumreise kann auch durch Meditationsmusik oder Duftaromen unterstützt werden.

Nach diesen Vorbereitungen kann die Fantasiereise beginnen. Lesen Sie den Text der Reise langsam und deutlich vor. Machen Sie ruhig kleine Pausen, damit sich Ihr Kind die Fantasieumgebung mit vielen Details vorstellen kann. Ermutigen Sie es bei den ersten Reisen, genau hinzusehen, sich Geräusche, Gerüche und Geschmäcker vorzustellen und in sich hineinzuspüren! Ihr Kind sollte die Reise mit allen Sinnen erleben. Sie können kleine Fragen in den Text einbauen, um die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf diese Details zu lenken.

Es bietet sich für Sie als Eltern an, den Text der Fantasiereise vorher aufzuzeichnen. Dadurch können Sie die richtige Sprachgeschwindigkeit für das Vorlesen finden. Außerdem können Sie selbst an der Reise teilnehmen, sich entspannen und die Welt mit anderen Augen sehen.