

Fantasiereise für Kinder: „Der Dschungel in dir“

Bevor du die folgende Fantasiereise vorliest, schaffe eine entspannte Atmosphäre. Setze dich mit den Kindern in einen ruhigen Raum, wo sie bequem sitzen oder liegen können. Bitte sie, die Augen zu schließen und sich alles vorzustellen, während du die Geschichte mit einer sanften Stimme vorträgst. Verwende Pausen, um die Vorstellungskraft wirken zu lassen und ermutige sie, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Viel Spaß!

Mach es dir ganz gemütlich. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stell dir vor, du bist an einem besonderen Ort – einem geheimnisvollen, bunten Dschungel, voller Leben und Abenteuer. Die Sonne scheint warm auf deine Haut, und du hörst die vielen Geräusche des Dschungels: das Zwitschern der bunten Vögel, das Rauschen der großen Blätter und das leise Plätschern des Wasserfalls in der Nähe.

Du gehst langsam durch den weichen, grünen Dschungelboden. Vor dir öffnet sich der Urwald, und plötzlich siehst du einen majestätischen Löwen. Er ist stolz und stark, und seine Mähne glänzt in der Sonne. Der Löwe sieht dich an und lächelt freundlich. Du spürst seine Stärke und seinen Mut – genau wie du selbst mutig bist, wenn du vor neuen Aufgaben stehst. Der Löwe sagt dir: „Du bist stark und tapfer, genauso wie ich. Du kannst alles schaffen, was du dir vornimmst.“

Du gehst weiter und hörst ein fröhliches Lachen über dir. Hoch oben in den Bäumen siehst du einen kleinen, verspielten Affen, der sich flink von Ast zu Ast schwingt. Er lacht und winkt dir zu. Der Affe ist klug und kreativ. Er kann aus den einfachsten Dingen die tollsten Ideen entwickeln, genau wie du! Der Affe schaut dich an und sagt: „Du hast so viel Fantasie und findest

immer eine Lösung, egal wie schwierig es ist.“

Weiter hinten am Ufer des Baches siehst du eine wunderschöne, bunte Papageien-Dame. Ihre Federn leuchten in allen Farben des Regenbogens. Sie sitzt auf einem Ast und spricht freundlich zu dir. Der Papagei ist weise und kann gut zuhören. Er erinnert dich daran, dass auch du gut auf andere Menschen eingehen kannst und oft weißt, was zu sagen ist, um jemandem zu helfen. Der Papagei sagt: „Du hast ein großes Herz und bist immer für andere da. Deine Worte sind wichtig und bringen Freude.“

Während du tiefer in den Dschungel gehst, siehst du ein kleines, tapferes Faultier, das langsam an einem Baumstamm hinabklettert. Das Faultier ist geduldig und weiß, dass man manchmal die Dinge ruhig angehen muss, um ans Ziel zu kommen. Es lächelt dich an und sagt: „Auch du hast Geduld und lässt dich nicht hetzen. Du weißt genau, dass du in deinem eigenen Tempo alles schaffen kannst.“

Am Ende deines Weges siehst du einen strahlenden Sonnenuntergang. Ein sanfter Wind weht durch den Dschungel und umhüllt dich wie eine warme Umarmung. Du fühlst dich stark wie der Löwe, kreativ wie der Affe, weise wie der Papagei und geduldig wie das Faultier. Du bist auf deiner eigenen Reise durch den Dschungel und hast all diese wunderbaren Eigenschaften in dir.

Zum wach bleiben:

Langsam beginnst du, dich von den Tieren zu verabschieden. Du fühlst, wie dich jede Begegnung stärker und fröhlicher gemacht hat. Atme noch einmal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und komm zurück in den Raum.

Du bist mutig, stark, kreativ, weise und geduldig – genau so, wie du bist, bist du wunderbar.

Zum Einschlafen:

Langsam neigt sich dein Dschungelabenteuer dem Ende zu, und

die Sonne senkt sich sanft hinter den Bäumen. Der Himmel färbt sich in warmen Tönen von Rosa, Orange und Gold, und ein sanfter Wind streichelt dein Gesicht. Du spürst die Ruhe, die sich über den Dschungel legt, und die Tiere verabschieden sich leise von dir.

Du hörst das sanfte Plätschern des Baches und das leise Rascheln der Blätter im Wind. Der Löwe, der Affe, der Papagei und das Faultier schauen dich noch einmal an und lächeln. Sie sind stolz auf dich und wissen, dass du all ihre wunderbaren Eigenschaften in dir trägst.

Während du dich hinlegst, fühlst du die sanfte Wärme der Dschungelsonne auf deiner Haut. Du bist stark, mutig, klug, kreativ, weise und geduldig – all das bist du, und das macht dich ganz besonders.

Langsam schließt du die Augen. Du spürst, wie dein Körper schwer und entspannt wird, genau wie der Dschungel, der zur Ruhe kommt. Du hörst noch leise das Zwitschern der Vögel und das leise Wiegen der Bäume im Wind. Alles wird ganz still, und du fühlst dich sicher und geborgen.

Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in einen friedlichen Schlaf. Die Tiere des Dschungels wachen über dich, und du weißt, dass du stark und geliebt bist. Du kannst ruhig einschlafen, denn all deine wundervollen Eigenschaften begleiten dich in deine Träume.

Gute Nacht, kleine Dschungelabenteurerin, kleiner Dschungelabenteurer. Träum schön von all den wunderbaren Begegnungen, die du hattest, und wach morgen mit der Stärke und dem Mut eines Löwen auf. Schlaf gut und träume süß.