

  
meine  
Fantasiereise



**FANTASIEREISE**  
zum Mitmachen & Entspannen  
für Kinder ab 4 Jahren

Für DICH geschrieben und gesprochen von Katrin.



## **Herzlich willkommen zu deiner Kinderfantasiereise.**

*Heute ist ein richtig cooler Tag, denn du darfst Traktor fahren!  
Zwar nur in deiner Fantasie, aber das wird trotzdem richtig gut.  
Alles was ich dir jetzt sage kannst du in echt machen  
oder du stellst es dir einfach nur in deinem Kopf vor.*

*Suche dir in deinem Zuhause zwei große Kissen oder eine Decke.  
Die Kissen oder die Decke werden die Traktorkabine.  
Lege sie in deinem Zimmer oder im Wohnzimmer auf den Boden. Super!  
Jetzt brauchst du noch vier Räder. Was könnten deine Traktorräder sein?  
Suche dir etwas und lege die vier Sachen an die Kissen,  
wie die vier Räder an einem Traktor. Prima!*

*Ach halt. Ein Lenkrad wäre noch super. Also suche dir noch  
ein rundes Lenkrad für deinen Traktor.  
Und jetzt darfst du endlich einsteigen.  
Setze dich auf die Kissen und starte den Motor.  
**Jetzt geht das Traktor-Abenteuer los!***

Langsam tuckerst du mit deinem **Traktor** los.  
Winke Mama und Papa kurz zu und dann fährst du  
in deiner Vorstellung mit dem Traktor auf ein großes Feld.

### **Heute ist Erntetag.**

Und da du in dieser Geschichte in einer Fantasiewelt bist,  
erntest du heute etwas ganz Leckeres.

Den ganzen Sommer über ist auf dem Feld, zu dem du mit  
deinem Traktor fährst, **Gummibären-Salat** gewachsen.  
Der Gummibären-Salat sieht aus wie Salat, nur das an den  
Blättern Gummibärchen-Früchte hängen. Lecker, oder?

Du kommst mit deinem Traktor jetzt immer näher zu dem Feld und  
lenkst mit deinem Lenkrad nach rechts. Hier beginnt das  
Gummibären-Salat-Feld. Du siehst das große **Feld** vor dir.  
Die Gummibärchen an den Salatpflanzen leuchten dir entgegen.





Rote, gelbe, grüne, orange und weiße Gummibärchen wachsen am Salat. Du willst unbedingt sofort ein Gummibärchen naschen und steigst aus dem Traktor aus. Laufe zu einer Pflanze und pflücke dir ein Gummibärchen ab.

**Mmmh, lecker!**

Jetzt soll der Gummibären-Salat aber geerntet werden. Steige wieder in deinen Traktor ein und fahre auf das Feld. An deinem Traktor hängt hinten dran eine **Erntemaschine**. Die Maschine schneidet jeden Salatkopf vom Boden ab. Danach pflückt sie die Gummibärchen von den Blättern ab und legt sie in einen **Eimer**. Wenn du fertig geerntet hast, hast du später einen Eimer mit Salat und einen mit bunten Gummibärchen.

Das ist doch cool, oder?

Fahre mit deinem Traktor weiter auf das Feld, steuere ihn mit deinem Lenkrad nach links und rechts und ernte den Gummibären-Salat.

Jeden einzelnen Stück für Stück.

Die Erntemaschine macht die Arbeit für dich.

Du kannst ganz **entspannt** deinen Traktor fahren.

Ganz ruhig und gemütlich.



Du hast jetzt schon ganz viel Gummibären-Salat geerntet.

Es ist Zeit für eine **Pause**.

Du bremst deinen Traktor und bleibst stehen.

Lege das Lenkrad ab, steige kurz aus und hole dir von deiner Ernte

Salat und Gummibärchen.

Steige wieder in deinen Traktor ein.

Für deine Pause mache es dir auf deinen Kissen oder deine Decke

in deiner Traktorkabine so richtig bequem.

**Kuschel dich hier ein.**

Vom vielen Traktorfahren hast du **Hunger** bekommen.

Deshalb isst du zuerst den geernteten Salat.

Der ist knackig, superfrisch und lecker.

Nach dem Salat genießt du die süßen Gummibärchen.

Die sind echt lecker.

Mmmh, köstlich!



Lege dich jetzt auf die Kissen oder die Decke.

Lege dich auf deinen Rücken.

### **Schließe sanft deine Augen.**

Spüre in deinen Bauch hinein. Der Salat und die Gummibärchen, die du gerade in Gedanken gegessen hast, kommen in deinem **Bauch** an. Stelle dir das einfach nur vor.

Dein Bauch ist dankbar für das Essen und wird ganz warm.

Lege gerne deine **Hände** auf den Bauch und spüre in deinen Bauch hinein.

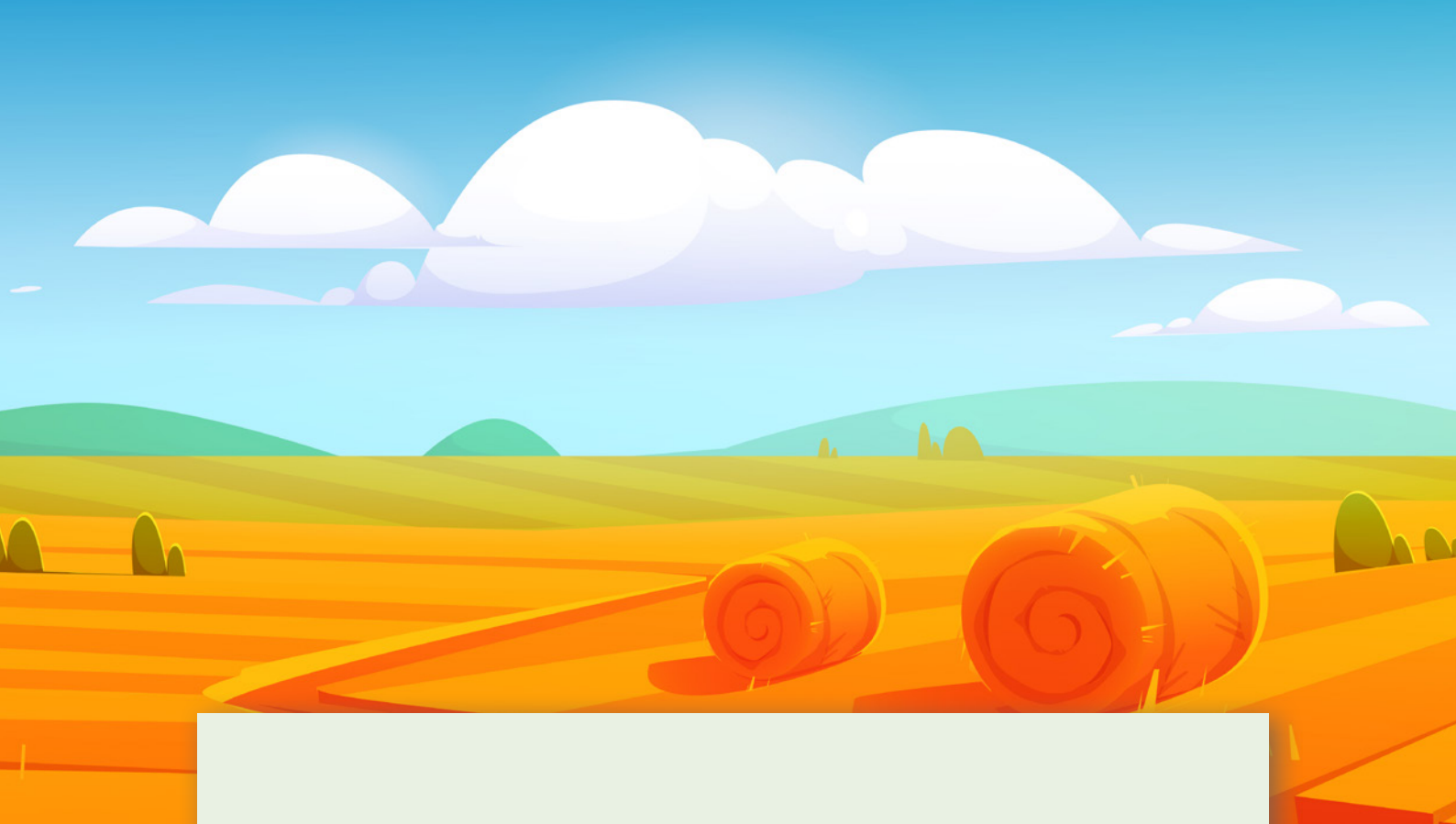
Wenn du jetzt einatmest, hebt sich dein Bauch ein Stück gegen deine Hände. Wenn du ausatmest, sinkt der Bauch wieder zurück.

Mache das noch einmal. Atme tief ein, dein Bauch drückt sich leicht gegen die Hände. Atme aus, dein Bauch sinkt wieder.

**Atme** wieder bewusst ein, dein Bauch drückt sich gegen die Hände.

Atme aus, der Bauch sinkt zu deinem Körper zurück.

### **Du spürst, wie du durch das Ein- und Ausatmen ruhiger wirst.**



Lege die Hände jetzt auf dein **Herz**.  
Vielleicht spürst du dein Herz schlagen.  
Dein Herz schlägt ruhig und langsam.  
Es genießt zusammen mit dir diese kleine Pause mitten am Tag.  
Spüre, wie gut die **Entspannung** deinem Herzen tut.  
Dein Herz und dein Körper freuen sich über diese  
kleine Spieleauszeit.

Lege deine Hände jetzt überkreuzt an deine Oberarme.  
Kuschel dich in dich ein. Kuschel mit dir selbst.  
**Diese kleine Pause ist nur für dich ganz allein.**

Es ist gut, auch mal Zeit alleine mit dir zu verbringen.  
Dabei lernst du dich selbst besser kennen.  
Genieße hier noch das **Eingekuscheltsein**.  
Bleibe ganz ruhig und entspannt.



## ENDE

*Strecke jetzt deine Arme und Beine weit von dir.*

*Wackel mit deinen Fußzehen.*

*Deine Entspannungspause geht jetzt langsam zu Ende.*

*Wache wieder auf.*

*Öffne deine Augen.*

*Blicke dich in dem Zimmer, in dem du bist, um.*

*Und dann setze dich in deinem Traktor wieder auf.*

*Wenn du bereit bist, schnapp dir das Lenkrad und fahre  
wieder zurück nach Hause.*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel + S. 3, S. 5 ddraw, Freepik, Bildmontage Alexandra Bienert  
S. 2 Kai Roßmann, S. 2 + S. 6 + S. 7 Upklyak, Freepik, S. 8 Freepik

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!