

Die Reise zum Weihnachtsstern

Eine winterliche Fantasiereise für eine kleine Auszeit im Advent

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

EINE KLEINE AUSZEIT IM ADVENT

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Gemeinsam zur Ruhe kommen und neue Kraft sammeln

Die Vorweihnachtszeit ist aufregend und manchmal ganz schön turbulent. Mit der Fantasiereise zum Weihnachtsstern schenken Sie Ihrem Kind einen Moment der Ruhe, Geborgenheit und gemeinsamen Zeit.

So begleiten Sie Ihr Kind



1. Gemütlich machen

Suchen Sie einen ruhigen Platz, an dem Ihr Kind bequem sitzen oder liegen kann. Eine Kuscheldecke oder ein Kissen machen es besonders gemütlich.



2. In die Geschichte eintauchen

Lesen Sie die Fantasiereise langsam und mit ruhiger Stimme vor. Machen Sie zwischendurch kleine Pausen, damit Ihr Kind eigene Bilder entstehen lassen kann. Die Augen dürfen dabei offen oder geschlossen bleiben.



3. Sanft zurückkehren

Geben Sie Ihrem Kind nach der Geschichte etwas Zeit. Vielleicht möchte es erzählen, was es erlebt hat, oder anschließend das passende Ausmalbild gestalten.

Warum helfen Fantasiereisen?

Entspannung fördern: Ruhige Vorstellungen und bewusstes Innehalten können helfen, körperliche und innere Anspannung abzubauen.

Fantasie anregen: Ihr Kind erschafft eigene innere Bilder und kann seiner Vorstellungskraft freien Lauf lassen.

Geborgenheit erleben: Angenehme Vorstellungen können Geborgenheit, Zuversicht und innere Ruhe unterstützen.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE REISE ZUM WEIHNACHTSSTERN

Eine winterliche Fantasiereise

Mach es dir ganz gemütlich.

Vielleicht möchtest du dich in eine weiche Decke kuscheln oder deinen Kopf auf ein Kissen legen.

Wenn du magst, schließe deine Augen. Du kannst sie aber auch offen lassen und einfach meiner Stimme lauschen.

Atme einmal ganz ruhig ein … und wieder aus.

Kurze Pause

Stell dir vor, du stehst an einem wunderschönen Winterabend vor einem kleinen, verschneiten Wald.

Überall liegt weicher, weißer Schnee. Die Äste der Tannen tragen dicke Schneemützen und winzige Schneeflocken tanzen langsam durch die Luft.

Du trägst eine kuschelige Winterjacke, warme Stiefel und einen Schal, der sich ganz weich an deinen Hals schmiegt.

Langsam gehst du los.

Unter deinen Füßen knirscht der Schnee.

Knirsch … knirsch … knirsch …

Mit jedem Schritt wird es ein bisschen stiller um dich herum.

Kurze Pause

Du bleibst stehen und schaust dich um.

Wie friedlich es hier ist!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE REISE ZUM WEIHNACHTSSTERN

Zwischen den Tannen entdeckst du ein kleines Eichhörnchen.
Es sitzt auf einem Ast und hält eine Haselnuss zwischen seinen Pfötchen.

Für einen Moment schaut es dich neugierig an. Dann huscht es davon.

Du lächelst und gehst gemütlich weiter.

Plötzlich entdeckst du zwischen den Baumwipfeln ein wunderschönes Licht.

Hoch oben am Himmel leuchtet ein großer, goldener Stern.

Er funkelt heller als alle anderen Sterne.

Sein Licht ist warm und freundlich. Es scheint, als würde er dir den Weg zeigen.

Etwas längere Pause

Du folgst dem sanften Sternenlicht und gelangst auf eine kleine Lichtung.

Mitten auf der Lichtung steht ein winziges Holzhaus. Aus dem Schornstein steigt eine dünne Rauchwolke auf und durch die Fenster scheint warmes, goldenes Licht.

Vor dem Haus steht eine gemütliche Holzbank, auf der weiche Kissen und eine warme Decke liegen.

Du setzt dich und kuschelst dich in die Decke.

Von hier aus kannst du den Weihnachtsstern besonders gut sehen.

Er leuchtet direkt über dir.

Ganz ruhig.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DIE REISE ZUM WEIHNACHTSSTERN

Ganz gleichmäßig.

Kurze Pause

Du spürst, wie angenehm weich die Decke ist.

Deine Füße dürfen sich ausruhen.

Deine Beine werden ganz locker.

Auch deine Schultern dürfen sich entspannen.

Du musst gerade nichts erledigen.

Nirgendwo hingehen.

An nichts Bestimmtes denken.

Du darfst einfach hier sitzen und den wunderschönen Sternenhimmel betrachten.

Etwas längere Pause

Der Weihnachtsstern funkelt sanft über dir.

Vielleicht stellst du dir vor, dass sein warmes Licht dich wie eine kuschelige Decke umhüllt.

Es breitet sich ganz langsam aus.

Über deine Schultern ... deine Arme ... bis in deine Fingerspitzen.

Dann wandert es weiter zu deinem Bauch, deinen Beinen und bis hinunter zu deinen Füßen.

Alles fühlt sich angenehm warm und gemütlich an.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE REISE ZUM WEIHNACHTSSTERN

Du atmest ruhig ein ... und wieder aus.

Längere Pause

Eine kleine Schneeflocke landet auf deinem Handschuh.

Du betrachtest ihre winzigen, glitzernden Spitzen.

Wie wunderschön sie aussieht!

Dann schaust du noch einmal zum Weihnachtsstern hinauf.

Vielleicht möchtest du dir diesen friedlichen Ort gut merken.

Die verschneiten Tannen.

Das kleine Holzhaus.

Die weiche Decke.

Und den goldenen Stern, der so freundlich über dir leuchtet.

Du kannst in deiner Fantasie jederzeit wieder hierherkommen, wenn du dir eine kleine Auszeit wünschst.

Kurze Pause

Langsam wird es Zeit, zurückzukehren.

Du stehst gemütlich auf und legst die Decke zurück auf die Bank.
Noch einmal winkst du dem Weihnachtsstern zu.

Dann gehst du den verschneiten Weg durch den Winterwald zurück.

Unter deinen Füßen knirscht leise der Schnee.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DIE REISE ZUM WEIHNACHTSSTERN

Knirsch ... knirsch ... knirsch ...

Bald erreichst du den Waldrand.

Du weißt, dass dein kleiner Ruheort auf dich wartet, wann immer du ihn besuchen möchtest.

Kurze Pause

Nun spürst du wieder, wo du gerade sitzt oder liegst.

Du bemerkst die Unterlage unter deinem Körper.

Vielleicht möchtest du deine Finger und Zehen ein wenig bewegen.

Recke und strecke dich, wenn dir danach ist.

Und wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen.

Willkommen zurück von deiner Reise zum Weihnachtsstern.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DEINE WINTERHÜTTE

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

LERNEN WIR UNS KENNEN!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Doreen Meyer

Lerncoach | Kinder- und Jugendcoach

Vereinbaren Sie ein kostenloses Kennenlerngespräch.

0 61 50 / 86 70 03

info@alltagsreise.de

www.alltagsreise.de

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de