

Mein Wohlfühlort

Name:

Date:



Hinweis

Dies ist für dich (Lehrkraft) als **Einführung** gedacht! Der Abschnitt ab der grünen Infobox "Traumreise" ist für **deine Lernenden**. Du kannst selbst entscheiden, ob du die Traumreise vorliest oder deine Schüler:innen diese selbst anhören.



Wohlfühlorte als Kraftquellen

Ein persönlicher Wohlfühlort kann deinen Lernenden (und auch dir) als Kraftquelle dienen. Dieser Ort kann in schwierigen Situationen immer in der Vorstellung aufgesucht werden, um wieder eine Verbindung zu sich und Stabilität zu finden. Eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlfühlort ist daher notwendig, um dieses innere Bild sinnvoll nutzen zu können.

Als Gesprächseinstieg eignen sich folgende Impulsfragen:

- Wann fühlst du dich wohl?
- Was bedeutet es für dich, sich wohlzufühlen?
- Wo fühlst du dich besonders wohl?
- Mit wem fühlst du dich wohl?
- Wie muss ein Ort (gestaltet) sein, damit du dich sehr wohl fühlst?

Das Gespräch kann sowohl **mündlich** als auch als **stilles Tischgespräch** durchgeführt werden, bei dem die Fragen auf verschiedenen Plakaten stehen und die Lernenden stumm ihre Antworten aufschreiben und die Antworten der anderen lesen. Im Anschluss können Gemeinsamkeiten und Unterschiede besprochen werden. Wichtig: Keine Wertung der Antworten.



Wohlfühlorte von anderen Personen oder Lebewesen

Auch die Beschäftigung mit Wohlfühlorten von anderen **Menschen (in verschiedenen Berufsgruppen) oder Tieren** eignet sich, um für den eigenen Ort zu **sensibilisieren**. Außerdem kann darüber nachgedacht werden, ob der Wohlfühlort an die **eigenen Fähigkeiten geknüpft sein muss**. Hierfür hast du drei verschiedene Personen bzw. Tiere als Inspirationstexte gewählt.

Du könntest als **Gesprächsimpuls** zunächst fragen:

- Was denkst du, wo sich ein Erzieher besonders wohlfühlt?
- Wo, denkst du, fühlt sich eine Schauspielerin besonders wohl?
- Wo fühlt sich eine Pilotin besonders wohl?
- Wo fühlt sich Taylor Swift besonders wohl?

Mit dem Wohlfühlort eines Tieres könnte das **"In-meinem-Element-sein"-Gefühl** besprochen werden.

- Wo fühlt sich ein Fisch besonders wohl?
- Wo, denkst du, fühlt sich ein Adler wohl?
- Denkst du, ein Löwe würde sich am Nordpol wohlfühlen?

Im Anschluss kannst du die Antworten mit den generierten Texten **vergleichen** und diskutieren lassen.

Text 1 : Bäcker

Wenn ich mal abschalten will, gehe ich in den Wald hinter meinem Haus. Dort wachsen hohe Bäume und es gibt einen kleinen Bach, der leise plätschert. Die Vögel zwitschern fröhlich und manchmal sehe ich ein Reh vorbeihuschen. Der Duft von Erde und frischem Moos liegt in der Luft. Ich setze mich gerne auf einen alten Baumstamm und schaue den Blättern zu, wie sie im Wind tanzen. Es ist so ruhig hier, keine Hektik, kein Stress. Ab und zu kommt ein Eichhörnchen vorbei und schaut neugierig zu mir. Dieses Plätzchen ist mein Wohlfühlort, weil ich hier die Natur genießen und die Ruhe finden kann.

Text 2 : Schauspielerin

Mein Wohlfühlort ist ein kleiner Park in der Stadt. Dort gibt es viele grüne Wiesen und bunte Blumenbeete. Die Vögel singen und Kinder spielen auf dem Spielplatz. Der Duft von frisch gemähtem Gras und Blumen liegt in der Luft. Ich setze mich oft auf eine Bank unter einem großen Kastanienbaum und lese ein Buch oder höre Musik. Manchmal kommen meine Freunde vorbei und wir machen ein Picknick. Aber oft bin ich auch allein und genieße die Ruhe. Dieser Park ist mein Wohlfühlort, weil ich hier entspannen und den Alltag vergessen kann.

Text 3 : Pinguin

Mein Lieblingsplatz ist ein großer Felsen am Meer. Von dort aus kann ich weit über das Wasser schauen. Das Meer rauscht laut und die Wellen schlagen gegen die Felsen. Der salzige Geruch des Meeres und der frische Wind sind toll. Oft sitze ich hier mit meinen Freunden und wir beobachten die Fische im Wasser. Der Felsen ist kalt und glatt, aber

das stört mich nicht. Manchmal fliegen Möwen vorbei und kreischen laut. Dieser Ort ist mein Wohlfühlort, weil ich hier die Freiheit spüre und mit meinen Freunden zusammen sein kann.



Traumreisetext zum Wohlfühlort (Lehrkraft)

Verschranke deine Arme auf dem Tisch und lege deinen Kopf auf den Schultern ab. Werde langsam ruhig und schließe deine Augen. Fühle den Stuhl, auf dem du sitzt. Fühle, wie deine Arme, deine Beine, dein Kopf, dein ganzer Körper schwerer wird und sich entspannen. Spüre deinen Atem. Spüre, wie du von ganz allein atmest, ohne Anstrengung. Spüre, wie dein Atem einströmt und sich dein Brustkorb und dein Bauch öffnen und heben. Sie werden ganz weit. Dann fließt die Luft wieder langsam raus und du atmest aus. Versuche, mit dem Ausatmen deine Anspannung loszulassen. Mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr. Mit jedem Ausatmen ein schwerer Gedanke weniger. Und dann kommt wieder ein Atemzug. Ein . und . aus . Ein . und . aus.

Nun . Stell dir vor . Du gehst über eine Blumenwiese. Du siehst das grüne Gras, wie es sich im Wind bewegt. Du siehst die Blumen, wie sie in bunten Farben im Sonnenlicht leuchten. Es gibt unzählige Blumen. Es gibt große Blumen - Es gibt kleine Blumen. Es gibt sehr bunte Blumen, es gibt sehr unscheinbare Blumen, die du kaum siehst.

Jede Blume ist einzigartig. Um die Blumen schwirren zahlreiche Bienen und Schmetterlinge. Es duftet ganz zauberhaft.

Du gehst weiter über die Wiese und spürst das leicht feuchte Gras unter deinen Füßen. Es ist ein schönes Gefühl und du fühlst dich leicht. Schau dich um. Der Wind streicht dir durch die Haare und die Sonne wärmt dein Gesicht.

Du drehst den Kopf und na nu? Was ist da? Du entdeckst eine kleine Hütte. Du gehst auf sie zu und erkennst die Hölzer, aus denen die Hütte besteht. Du schaust durch die Fenster, überlegst nicht lange und gehst durch die Tür hinein.

Innen wirkt es gemütlich. Vor einem Kamin steht ein gemütlicher Sessel. Dein Blick fällt auf einen Tisch, auf dem eine Glaskugel steht. Diese Glaskugel liegt auf einem schönen roten Tuch. Sie wirkt geheimnisvoll. Du gehst zur Kugel und schaust sie genauer an. Du streichst über sie und bemerkst einen Nebel in ihr. Die Kugel ist nicht durchsichtig oder klar. Du versuchst hineinzusehen. Plötzlich lichtet sich der Nebel und ein unscharfes Bild lässt sich erkennen. Es wird immer klarer.

Das Bild wird schärfer. Du erkennst es nun: Dein Wohlfühlort. Ein Ort, an dem du ganz du selbst sein kannst, an dem du dich sicher und geborgen fühlst und an dem du total in deinem Element bist. Dort brauchst du keine Angst zu haben und kannst dich entspannen. Vielleicht erlebst du dort spannende Dinge oder kannst etwas tun, was dir Spaß macht. Vielleicht ist dort auch ein anderer Mensch? An deinem Wohlfühlort fühlt sich alles rund und stimmig an. Es ist perfekt. Alles genau so, wie es sein soll. Schau dir den Wohlfühlort genau an. Was ist alles dort? Wer ist dort? Wie riecht es dort? Kannst du vielleicht auch etwas schmecken? Verbringe nun ein wenig Zeit dort und mache das, was du machen möchtest. ...

Nimm nun noch einen letzten großen Atemzug an deinem Wohlfühlort. Atme die ganze Kraft, Freude und Ruhe dieses Ortes in dich ein. Atme alle Gerüche, Farben, Bilder und Gefühle, die du erlebst, ein. Mit dem nächsten Atemzug kommst du langsam wieder zurück. Du kommst langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück, hörst die Geräusche, die in unserem Raum sind, fühlst deinen Körper. Öffne mit dem letzten Atemzug deine Augen.

Male deinen Wohlfühlort. Nutze Farben, um deine Gefühle deutlich zu machen.

