



# Sommer

## Entspannungsübung für zwischendurch

Leg dich bequem hin und mach es dir gemütlich. Schließ deine Augen und lausche einmal den Geräuschen, die du hören kannst. Werde ganz ruhig und atme ein paar Mal tief ein und wieder aus.

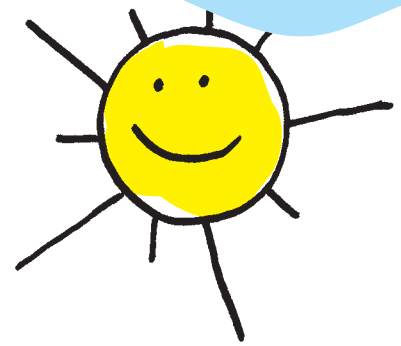
Stell dir nun vor, du befindest dich auf einer schönen großen Wiese mit vielen bunten Blumen und hohen Bäumen direkt an einem kleinen See. Du liegst im Schatten der Bäume auf einer weichen Decke und fühlst dich hier sehr wohl. Es ist warm, aber nicht zu warm, denn ein angenehmer schwacher Windhauch lässt dir die Luft nicht zu heiß erscheinen. Du spürst den sanften Wind auf deiner Haut, merkst, wie er über deine Haare streicht, und hörst auch, wie er die Blätter in den Sträuchern sacht bewegt.

Du riechst den Duft des Grases und der bunten Blumen, die in verschiedenen Farben die Wiese in Rot, Lila und Gelb zum Leuchten bringen. Die Blumen sehen sehr schön aus und du nimmst dir vor, dass du noch einen Blumenstrauß pflücken willst, bevor du später nach Hause gehst.

Während du auf die Wiese schaut und weiter den Geräuschen lauschst, siehst du große und kleine Schmetterlinge, die von einer Blume zur nächsten flattern, und du hörst die Bienen leise summen. Auch die Vögel in den Bäumen machen auf sich aufmerksam. Weit entfernt hörst du einen Specht, der mit seinem Schnabel gegen einen Baum hämmert. Und ganz in der Nähe hörst du Vögel in den Büschen und Bäumen zwitschern. Dieses Singen wirkt auf dich sehr beruhigend. Du genießt das Vogel-Konzert und atmest immer weiter ruhig ein und aus.

Stell dir jetzt deine warme und weiche Decke vor, auf der du dich schon die ganze Zeit befindest. Der Stoff der Decke ist weich und kuschelig und sehr bequem. Wenn du nach oben schaut, siehst du den Himmel. Er leuchtet in einem wunderschönen Hellblau und zeigt fast keine Wolken. Nur ein paar kleine weiße Wolken stehen da am Himmel. Sie sehen aus wie friedliche kleine Schafe, die in der Luft schweben. Eine kleine Wolke, welche die ganze Zeit die Sonne ein bisschen verdeckt hat, wird jetzt vom Wind sanft weggeschoben. Jetzt siehst du die Sonne, die – je später es wird – am Himmel immer weiter in Richtung Westen wandert. Ihre warmen Strahlen bilden auf der Wiese viele sonnige Flecken. In der warmen Sonne auf der Wiese siehst du eine Katze, die fröhlich einem Schmetterling hinterherspringt, sich dann einen gemütlichen Platz in der Sonne sucht und sich auf dem weichen Gras zusammenrollt.





Du sitzt jetzt bequem auf deiner Decke und blickst hinaus auf den See. Wenn du genau hinhörst, kannst du das Wasser am Ufer plätschern hören. Ganz vereinzelt hörst du das Quaken einiger Frösche und das vielstimmige Zirpen von Grillen. Im See spiegeln sich die Sonne, der blaue Himmel mit den kleinen weißen Wolken und die Bäume, die nahe am See stehen.

Dir fällt gleich eine kleine Entenfamilie auf, die ruhig auf dem See schwimmt. Die Enten tauchen ab und zu in das angenehm kühle Wasser ab und kommen nach einiger Zeit wieder hoch. Du stellst dir vor, wie angenehm abkühlend das Wasser jetzt wäre, und überlegst, ob du später vielleicht noch baden gehst. In der Ferne siehst du auf dem See ein kleines Holzboot. Der Mann, der in dem Boot sitzt, lässt sich ganz langsam auf dem See treiben.

Langsam wendest du deinen Blick wieder vom See ab und stellst fest, dass es für dich nun an der Zeit ist, den kleinen See und die Wiese zu verlassen.

Du stellst dir noch einmal alles vor, was du heute hier gesehen, gehört und gefühlt hast und nimmst dir vor, bald wieder hierher zurückzukommen.

Langsam merkst du, wie wach du jetzt wieder bist. Jetzt kannst du deine Augen auch wieder öffnen und dich strecken und du merkst, dass du neue Kraft bekommen hast.

Mehr zum Thema Entspannung unter [www.wehrfritz.com](http://www.wehrfritz.com)

**Aufmerksamkeit erhöhen,  
Stress und Angst reduzieren**



**Atemübungen  
mit Musik**  
Art.-Nr. 088582

