

(09)

## DIE FARBEN DES REGENBOGENS

*Die Sonne scheint wieder mehr, der Frühling steht vor der Tür und die Welt wird langsam wieder bunter. Auch unser Alltag, der in der letzten Zeit stark vom „Lernen dahoam“ geprägt war, wird sich in der nächsten Woche verändern und wieder bunter werden, weil wir wieder in die Schule gehen dürfen. Mit der Übung diese Woche wollen wir nochmal Energie und Farbe in die letzte Woche Distanzunterricht bringen.*

Dazu brauchst du:

- *Deine Vorstellungskraft*
- *eine kleine (oder große ;-)) Packung bunter Smarties*
- *ggf. die Audiodatei auf der Homepage*

### 1. Eine Imaginationsübung

Machst du dir manchmal zu viel Sorgen und hast schlechte Gedanken, weil viele Dinge unsicher und ungewiss sind aktuell? Dann nimm dir eine kleine Auszeit und lass dich vom Licht und den Farben des Regenbogens durchfluten.

Setz dich gemütlich hin, entspanne dich und wenn du magst, dann schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und aus. Stell dir vor, du stehst oder sitzt unter einem Regenbogen aus Licht, der in allen Farben schimmert. Du siehst die blaue, die grüne, die lila, die rote, die orange, die gelbe Farbe sowie alle anderen Farben. Stell dir nun vor, dass dieser Regenbogen unter dem du stehst oder sitzt, über dich hinüberfließt – er ist angenehmer dich angenehm auf deiner Haut kitzelt. Das ist vielleicht in etwa so, als wenn du in der Sonne stehst und die angenehme durchfluten.

Lass nun den Regenbogen deinen Kopf in dich hinein-angenehme Wärme über-Wärme und das Licht brei-Körper aus und du kannst mit all seinen Farben durch fließen. Du spürst nun die all in deinem Körper. Die ten sich langsam in deinem sie überall in deinem Körper spüren. Dadurch wirst ruhig und fühlst dich ganz entspannt. Das Licht des Regenbogens fließt von deiner Kopfhaut über deinen Kopf und dein Gesicht und deinen Nacken bis in deine beiden Arme und jeden einzelnen deiner Finger. Das warme angenehme Licht fließt auch über deinen Bauch und deine Beine und erst wenn es an den Füßen angekommen ist, fließt es langsam wieder aus dir heraus.

Erlaube dem Regenbogen, alles Schlechte und nicht so Schöne aus dir hinaus zu spülen. All das Negative verlässt zusammen mit dem Regenbogen an deinen Fußsohlen deinen Körper und kann dich von nun an nicht mehr stören.

Recke und strecke dich nun und öffne langsam wieder deine Augen. Wann immer du dich schlecht fühlst, dusche dich wenige Minuten in diesem herrlich bunten Regenbogen und lasse ihn deine Sorgen und schlechten Gedanken wegspülen.



## 2. Bunte-SOS-Gute-Laune-Steinchen

Bist du gerade unkonzentriert, irgendwie schlecht drauf oder demotiviert? Dann tu etwas dagegen und nimm dir, was du gerade brauchst, oder belohne dich fürs Durchhalten, indem du dir ein (oder zwei oder drei) SOS-Regenbogensteinchen (Smarties ;- ) gönnt.

**Gute-Laune-  
Steinchen**

**Konzentrations-  
Steinchen**

**Motivations-  
Steinchen**

**Anti-  
Müdigkeits-  
Steinchen**

**Fleiß-  
Steinchen**

**Lob-  
Steinchen**

**Gedulds-  
Steinchen**

**Trostpflaster-  
Steinchen**