



Mache es dir richtig bequem, schließe die Augen, atme drei Mal tief in den Bauch hinein, so dass er sich hebt und langsam wieder aus, dass sich dein Bauch wieder senkt und begeben dich mit mir auf eine spannende Reise.

Es ist Januar. Du wachst eines morgens auf. Alles um dich herum ist noch dunkel. Du reckst und streckst dich. Du ziehst die Jalousien hoch. Du reibst deine Augen, denn du kannst gar nicht glauben, was du aus dem Fenster siehst. Der Garten, die Bäume, die Autos, alles ist weiß, mit Schnee bedeckt. Du freust

dich so sehr, dass du dein Frühstück schnell verschlingst, dich in warme Kleidung stürzt und sofort raus rennst. Du fühlst den weichen Schnee. Die morgendlichen Sonnenstrahlen lassen den Schnee glitzern und funkeln. Du lässt dich in den Schnee fallen und kletterst einen Schneengel. Du stapfst durch den Schnee und du hörst diesem wunderbaren Geräusch zu, wenn deine Schuhe in den Schnee drücken. Du erfreust dich über deine Spuren. Allmählich fängst du an, eine Kugel zu rollen. Du rollst sie durch den ganzen Garten, bis es eine richtig große Kugel wird. Danach rollst du noch eine zweite, etwas kleinere Kugel und hebst sie auf die Erste. Zum Schluss baust du noch eine dritte Kugel obendrauf und holst von zu Hause eine Mütze, einen Schal und eine Möhre. Du sammelst Steine und Äste und baust deinen eigenen Schneemann zusammen. Du freust dich, dass er so toll geworden ist. Plötzlich fängt der Schneemann an zu sprechen. "Hallo, danke, dass du mich gebaut hast." Du erschreckst, weil Schneemänner doch gar nicht sprechen können. "Du kannst sprechen?" "Ja klar, und ich kann mich auch bewegen.", sagte der Schneemann und hüpfte durch den Schnee. Erst kannst du gar nicht glauben, was du da siehst, aber du freundest dich schnell mit dem Schneemann an. Da hast du eine Idee. Du schlägst dem Schneemann vor, etwas ganz Tolles zu machen. Überlege dir, wie deine eigene Geschichte jetzt weiter geht. Lasse die Augen geschlossen und erlebe ein großartiges Abenteuer mit dem Schneemann.

...

Nach dem anstrengenden und lustigen Tag kommst du wieder nach Hause, legst deine Anzihsachen ab und ruhst dich auf dem Bett aus. Nehme wieder den Raum war, öffne langsam deine Augen, recke und strecke dich und atme tief ein und aus.

Das Erlebte kann nun erzählt, aufgemalt oder aufgeschrieben werden.