# Entspannungsgeschichte Auto

Lege Dich auf die Matte und mache es Dir bequem.
Schließe die Augen, wenn Du magst.

Ich erzähle Dir eine Geschichte vom Auto. Du machst dabei immer wieder Deine Muskeln fest und wieder locker. Ich sage Dir welche Muskeln und helfe Dir dabei.
Deine Muskeln sind ganz locker und entspannt, atme tief ein und aus.

Du als Auto bist ganz müde von der langen Fahrt und der vielen schweren Fracht. Du stehst in der Garage und wirst ganz leise. Dein Motor ist ausgeschaltet. Du atmest tief ein und aus und spürst noch die anstrengende Fahrt von gerade. Dir ist ganz warm. Einatmen und ausatmen.

Du fühlst an Deinem rechten Reifen, ob er noch Luft hat und pumpst mit der Hand feste Luft in den Reifen.
Dabei drückst Du Deine Hand zu einer Faust – halten – loslassen.
Du fühlst, ob genug Luft da ist. Noch einmal Faust – halten – loslassen. Fühlst Du Deine Hand gut?

Das gleiche passiert mit dem anderen Reifen. Dabei drückst Du Deine linke Hand zur Faust – halten – loslassen. Wieder fühlst Du, ob genug Luft im Reifen ist. Noch einmal Hand zur Faust – halten – loslassen. Fühlst Du Deine Hand gut?

Das kannst Du immer machen, wenn Du Dich ärgerst oder es Dir nicht so gut geht.

Jetzt kontrollierst Du Dein Licht. Dabei kneifst Du Deine Augen ganz fest zu. Halten – loslassen.
Und noch einmal das Licht kontrollieren, Augen fest zu – halten – loslassen. Fühlst Du Deine Augen gut?

Im Anschluss schaust Du nach Deinen Türen. Du ziehst die Schultern zu den Ohren hoch – halten – loslassen. Noch einmal schaust Du nach Deinen Türen, Schultern an die Ohren – halten – loslassen. Fühlst Du Deine Schultern gut?

Als letztes prüfst Du noch den Motor. Der ist in Deinem Bauch.
Du schaust, ob alles in Ordnung ist mit ihm, in dem Du Dich ganz fest machst, Du alle Muskeln anspannst – halten – loslassen.

Und noch einmal: Festmachen/Anspannen – halten – loslassen. Spürst Du Deinen Körper gut?

Der Motor funktioniert prima und springt langsam wieder an.

Erst bewegst Du Deine Beine und Füße, dann Deine Arme und Hände. Es ist genug Luft im Reifen.
Bewege Deinen Kopf und Deinen Hals, öffne Deine Augen. Das Licht ist an.
Du bist jetzt wieder wach und ganz entspannt.

Dein nächstes Abenteuer wartet auf Dich!

(QR-Code scannen und Geschichte vorlesen lassen)

© Viereckl