

## lesen

Stell dir vor, du liest ein Buch. Du sitzt gemütlich auf dem Sofa. Seite für Seite tauchst du so tief in die Geschichte ein, dass du alles um dich herum vergisst. In deiner Fantasie fieberst du mit dem Helden im Abenteuer oder reist hinein in den Märchenwald. Das Gelesene fühlt sich ganz echt an und du bist mitten drin. Vielleicht siehst du sogar innere Bilder zu der gelesenen Geschichte, als ob ein Film vor deinem inneren Auge abläuft. Stell dir vor, du liest ein Buch. Du sitzt gemütlich auf dem Sofa. Seite für Seite tauchst du so tief in die Geschichte ein, dass du alles um dich herum vergisst. In deiner Fantasie fieberst du mit dem Helden im Abenteuer oder reist hinein in den Märchenwald. Das Gelesene fühlt sich ganz echt an und du bist mitten drin. Vielleicht siehst du sogar innere Bilder zu der gelesenen Geschichte, als ob ein Film vor deinem inneren Auge abläuft.



## hüpfen

Stell dir vor, du hüpfst in eine große Pfütze voller Farbe. Du springst mit deinen Füßen in gelber und blauer Farbe herum und diese mischt sich zu Grün. Auch in Pink hüpfst du herum. Alle Farben spritzen um dich herum, wie ein bunter Konfetti-Regen. Fühlst du die Farbkleckse auf deiner Haut? Das Leben ist so bunt wie ein Regenbogen. Hüpf ins Leben!



## gähnen

Stell dir vor, du bist müde. Es war ein langer Tag und du hast viel getan. Nun kommst du zur Ruhe und spürst, dass du schlafen möchtest. Deine Augen sind schon ganz klein. Deine Augenlider fallen fast schon zu. Du öffnest den Mund und gähnst mit einem langen Ton. Dann kuschelst du dich in dein Kissen und unter deine Bettdecke und schläfst friedlich ein. Vielleicht schnarchst du leise? Träum schön!



## winken

Stell dir vor, du siehst auf deinem Weg jemanden den du kennst. Vielleicht auf der anderen Straßenseite und du kannst nicht mit ihr oder ihm sprechen. Dann hebst du deinen Arm und bewegst ihn hin und her und winkst hinüber. Du kannst aber auch winken, indem du deinen Arm hebst und dann nur die Hand hin und her bewegst. Und wenn du dann noch ein Lächeln mitschickst, freut sich der andere garantiert :-)



## trinken

Stell dir vor, du hast Durst. Vielleicht ist es Sommer und sehr warm. Du trinkst eine leckere Limonade mit einem Strohhalm. Du spitzt die Lippen, schlürft. Aahh, das tut gut so eine Erfrischung. Vielleicht ist es aber auch Winter und kalt draußen. Du hast im Schnee gespielt und wärmst dir zu Hause die Hände an einen Becher Tee. Du öffnest deinen Mund und setzt die Lippen an den Becherrand. Nun neigst du deine Hand mit dem Becher, damit der Tee in deinen Mund fließt.



## küssen

Stell dir einen Menschen vor, den du ganz doll lieb hast. Vielleicht aus deiner Familie. Mama, Papa oder Oma und Opa. Du möchtest ihnen gerne zeigen wie lieb du sie hast. Du schlingst deine Arme um ihren Hals und spritzt die Lippen. Du gibst ihnen einen schmatzenden Kuss auf die Wange oder du küsst ihre Nasenspitze :-)



## Lolli lutschen

Stell dir vor, du bekommst eine Süßigkeit geschenkt. Einen Lolli. Vielleicht ist es ein klitzekleiner roter Kirsch-Lolli am grünen Stiel. Oder ein RIESEN-Lolli, der fast so groß ist wie du selbst. Du hast den Lolli in deiner Hand, du streckst deine Zunge heraus und schleckst genüsslich am Lolli. Wonach schmeckt dein Lolli?



## tanzen

Stell dir vor, du hörst tolle Musik. Du hörst Töne und den Rhythmus - nicht nur mit deinen Ohren, sondern mit deinem ganzen Körper. Dein Kopf bewegt sich im Takt. Dein Fuß fängt an auf dem Boden rauf und runter zu tippen. Deine Hüfte beginnt zu schwingen. Und vielleicht beginnst du wild hin- und her zu hüpfen? Tanze durch den ganzen Raum zu deiner Lieblingsmusik. Zu welcher Musik oder welchem Lied magst du am liebsten tanzen?



## Daumen hoch

Stell dir vor, du siehst oder hörst etwas, das du richtig gut findest. Du bekräftigst es, du zeigst deine Zustimmung und ein Lob, indem du den Daumen hoch zeigst. Und deine Hand macht noch eine kurze kräftige Bewegung nach vorne. Dies ist meist eine Geste ohne Worte. Vielleicht zeigst du damit auch an, dass es dir gut geht :-)



## essen

Stell dir vor, du isst dein Lieblingsessen. Was isst du am liebsten? Du öffnest deinen Mund und beißt vielleicht in einen leckeren Apfel. Du kausst genüsslich. Du bewegst deinen Kiefer auf und ab, hin und her. Dann schluckst du den Bissen hinunter, und weil es dir so gut geschmeckt hat, beißt du gleich noch mal ab :-)



## feiern

Stell dir vor, du hast Geburtstag. Juhuu! Der schönste Tag im Jahr für dich. Du hast dich schon so gefreut auf diesen besonderen Tag. Du feierst ihn mit deiner Familie und mit deinen Freunden. Vielleicht feierst du eine Geburtstags Party. Es gibt Geburtstagskuchen mit Geburtstagskerzen und Luftschlangen auf dem Tisch und Geschenke. Alle sind fröhlich und feiern dich. Du bekommst vielleicht ein Geburtstagslied gesungen. Happy birthday to you! Und jemand trötet fröhlich dazu :-)



## umarmen

Stell dir vor, du hast jemanden ganz doll lieb. Du kannst deine Zuneigung zeigen, indem du deine Arme um seinen Körper legst und ihn liebevoll drückst. Oder jemand umarmt dich. Eine Umarmung kann auch eine Geste des Tröstens sein, falls jemand traurig ist. Das tut dem anderen sehr gut.



## jonglieren

Stell dir vor, du bist in einem Zirkus. Dort zeigt ein Clown in der Manege seine Vorstellung. Er jongliert mit sechs Bällen gleichzeitig. Er wirft mit der einen Hand die Bälle in die Luft und fängt sie mit der anderen Hand wieder auf. Die Bälle wirbeln so schnell in der Luft umher, dass du ihnen gar nichts mehr mit deinen Augen folgen kannst. Es ist ein tolles Kunststück. Hast du schon einmal mit mehreren Bällen jongliert?



## riechen

Stell dir vor, es zieht ein köstlicher Geruch in deine Nase. Du atmest tief ein, riechst, schnupperst. Vielleicht backt deine Oma Kuchen oder Kekse. Oder Mama kocht dein Lieblingsessen. Durch den Duft in deiner Nase bekommst du Appetit auf das, was du riechst. Viele Dinge riechen. Sie duften angenehm – und manchmal auch unangenehm. Es stinkt. Dann rümpfen wir die Nase oder halten uns sogar die Nase zu, um den Gestank nicht riechen zu müssen. Fast jedem ist es schon einmal passiert – bist du auch schon einmal in Hundescheiße getreten?



## singen

Stell dir vor, du hörst dein Lieblingslied. Du hast es schon so oft gehört, dass du den Liedertext auswendig kennst. Du singst fröhlich mit. Du öffnest deinen Mund und bewegst deine Lippen und deine Zunge wie beim Sprechen. Du gibst deinem Atem einen Ton mit deinen Stimmbändern. Das können hohe, mittlere oder tiefe Töne sein. Die aneinandergereihten Töne ergeben dann eine Melodie. Vielleicht singst du auch mit anderen gemeinsam in einem Chor mit vielen verschiedenen Stimmen. Und bestimmt hast du jemanden schon einmal ein Geburtstagslied vorgesungen? Singen macht glücklich :-)



## verstecken

Stell dir vor, du baust ein Versteck. Du nimmst dir so viele Decken wie möglich und hängst diese über Tische und Stühle. Du versteckst dich in deiner selbst gebauten Höhle. Es ist so kuschelig. Als du klein warst, hast du dir bestimmt mit den Händen die Augen zu gehalten und dachtest, Mama und Papa sehen dich nicht mehr, weil du sie nicht siehst. Vielleicht spielst du auch Verstecken mit anderen Kindern. Einer zählt bis zehn und hält sich die Augen zu. Die anderen Kinder die mitspielen suchen sich ein Versteck. Du findest sie bestimmt alle! Was war dein bisher bestes Versteck?



## schreiben

Stell dir vor, du schreibst Buchstaben, Wörter, Sätze und sogar eine ganze Geschichte. Du hältst einen Stift in deiner Hand und führst ihn über das Papier. Schwarze Tinte auf weißem Grund. Du kannst deine Gedanken aufschreiben, eine Notiz auf einen Zettel oder einen Brief an einen lieben Menschen schreiben. Eine Idee, die erst unsichtbar in deinem Kopf ist, nimmt Form an, indem du sie aufschreibst. So bleibt sie sichtbar und du vergisst sie nicht wieder.



## Film gucken

Stell dir vor, du bist in einem Kino. Du machst es dir gemütlich in dem roten Sessel aus Samt. In deiner Hand hältst du eine große Tüte Popcorn. Mit deinen Fingern schiebst du dir eine große Ladung Popcorn in den Mund und kaust genüsslich. Der Raum wird nun dunkel. Der rote Vorhang schiebt sich zur Seite und die große Filmleinwand wird hell. Deine ganze Aufmerksamkeit ist auf den Film gerichtet, auf das was du siehst und hörst. Vielleicht hörst du noch das Geräusch vom Popcorn Essen? Was hast du denn für einen Lieblingsfilm?



## schlafen

Stell dir vor, du bist müde. Du hast heute viel draußen gespielt. Du freust dich auf dein kuscheliges Bett. Nach dem Zähneputzen ziehst du deine Kleidung aus und legst sie über einen Stuhl. Die Bettdecke umschließt deinen Körper und hält dich warm beim Schlafen. Das Kissen trägt deinen Kopf in der Nacht. Du machst deine Nachttischlampe aus. Der Mond scheint durch die Vorhänge am Fenster. Das Dunkel der Nacht lässt dich zur Ruhe kommen. Deine Augenlider fallen zu und schon bist du eingeschlafen. Schöne Träume!



## liegen

Stell dir vor, du liegst gemütlich im Gras. Vielleicht bist du in deinem Garten oder in einem Park. Du liegst auf dem Rücken und schaust in den blauen Himmel. Weiße Wolken ziehen vorüber. Vielleicht erkennst du Tiere oder Figuren in den Wolken. Was hast du schon einmal für Wolkenwesen gesehen?



## malen

Stell dir vor, du sitzt an einem Tisch und hast Papier und Farben vor dir. Vielleicht malst du mit Wasserfarben. Dann hast du dir noch ein Glas mit Wasser gefüllt zum Pinsel Auswaschen. Deine Finger umschließen das untere Ende des Pinsels. Du tauchst den Pinsel in das Wasser und bewegst ihn dann kreisend im Farbnapf. Danach bewegst du deine Hand auf dem Papier und malst mit den Farben deine Fantasiewelt. Das Leben ist so bunt - male es in bunten Farben :-)



## pusten

Stell dir vor, es ist Frühling und du bist auf einer Wiese. Dort wächst Löwenzahn. Aus seinem gelben Blütenkopf ist ein Pusteblume geworden. Du holst tief Luft, formst deine Lippen zu einem Kreis wie ein O und pustest kräftig auf die Pusteblume. Die ganzen Samen des Löwenzahns wehen nun durch die Luft und landen wieder auf der Erde um neuen Löwenzahn wachsen zu lassen. Aber vielleicht pustest du auch deine Geburtstagskerze aus und wünschst dir in Gedanken etwas :-)



## hören

Stell dir vor, du spitzt deine Ohren. Du lauscht. Was hörst du jetzt? Geräusche, Stimmen, Wind, Vogelgezwitscher oder den Straßenlärm? Deine Ohren sind immer offen - es sei denn, du hältst sie dir mit deinen Händen zu, weil dir etwas viel zu laut ist. Es gibt auch Geräusche und Töne, die tun dir in den Ohren weh. Und wenn du lange laute Musik mit Kopfhörern gehört hast, summt es in deinen Ohren. Du hörst also immer etwas, aber hörst du anderen auch wirklich zu? Wenn dir jemand etwas erzählt, das ihm wichtig ist, dann höre nicht nur mit deinen Ohren hin, sondern sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei ihm. Du wünschst dir auch, dass andere dir zuhören :-)



## sitzen

Stell dir vor, du sitzt irgendwo - auf jeden Fall auf deinem Po. Du sitzt vielleicht im Schneidersitz auf dem Boden gemeinsam mit anderen Kindern im Kreis oder du meditierst alleine. Du sitzt auf einem Stuhl am Tisch, auf einer Parkbank am See oder auf einer Schaukel und schwingst hoch in die Luft. Beim Sitzen ist unser Körpergewicht auf unseren Gesäßknochen und unsere Beine können verschiedene Haltungen einnehmen. Winkel deine Beine an, kreuze sie, strecke sie lang aus. Dein Oberkörper ist beim Sitzen gerade. Es sei denn, du hast dich in die Sofaecke geknautscht. Was fällt dir noch ein, wo du sitzen kannst?

