

Mein Wohlfühlort

Name:

Date:



Hinweis

Dies ist für dich (Lehrkraft) als **Einführung** gedacht! Der Abschnitt ab der grünen Infobox "Traumreise" ist für **deine Lernenden**. Du kannst selbst entscheiden, ob du die Traumreise vorliest oder deine Schüler:innen diese selbst anhören.



Wohlfühlorte als Kraftquellen

Ein persönlicher Wohlfühlort kann deinen Lernenden (und auch dir) als Kraftquelle dienen. Dieser Ort kann in schwierigen Situationen immer in der Vorstellung aufgesucht werden, um wieder eine Verbindung zu sich und Stabilität zu finden. Eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlfühlort ist daher notwendig, um dieses innere Bild sinnvoll nutzen zu können.

Als Gesprächseinstieg eignen sich folgende Impulsfragen:

- Wann fühlst du dich wohl?
- Was bedeutet es für dich, sich wohlfühlen?
- Wo fühlst du dich besonders wohl?
- Mit wem fühlst du dich wohl?
- Wie muss ein Ort (gestaltet) sein, damit du dich sehr wohl fühlst?

Das Gespräch kann sowohl **mündlich** als auch als **stilles Tischgespräch** durchgeführt werden, bei dem die Fragen auf verschiedenen Plakaten stehen und die Lernenden stumm ihre Antworten aufschreiben und die Antworten der anderen lesen. Im Anschluss können Gemeinsamkeiten und Unterschiede besprochen werden. Wichtig: Keine Wertung der Antworten.



Wohlfühlorte von anderen Personen oder Lebewesen

Auch die Beschäftigung mit Wohlfühlorten von anderen **Menschen (in verschiedenen Berufsgruppen) oder Tieren** eignet sich, um für den eigenen Ort zu **sensibilisieren**. Außerdem kann darüber nachgedacht werden, ob der Wohlfühlort an die **eigenen Fähigkeiten geknüpft sein muss**. Hierfür hast du drei verschiedene Personen bzw. Tiere als Inspirationstexte gewählt.

Du könntest als **Gesprächsimpuls** zunächst fragen:

- Was denkst du, wo sich ein Erzieher besonders wohlfühlt?
- Wo, denkst du, fühlt sich eine Schauspielerin besonders wohl?
- Wo fühlt sich eine Pilotin besonders wohl?
- Wo fühlt sich Taylor Swift besonders wohl?

Mit dem Wohlfühlort eines Tieres könnte das **"In-meinem-Element-sein"-Gefühl** besprochen werden.

- Wo fühlt sich ein Fisch besonders wohl?
- Wo, denkst du, fühlt sich ein Adler wohl?
- Denkst du, ein Löwe würde sich am Nordpol wohlfühlen?

Im Anschluss kannst du die Antworten mit den generierten Texten **vergleichen** und diskutieren lassen.

Text 1 : Bäcker

Wenn ich mal eine Pause brauche, gehe ich in meinen kleinen Schrebergarten. Da sind viele bunte Blumen und ein winziger Teich mit lustigen Goldfischen. Die Vögel zwitschern fröhlich und ab und zu fliegt ein Schmetterling vorbei. Es riecht nach frischen Blumen und Gras, das ist so schön. Ich setze mich auf meine alte Holzbank unter dem großen Apfelbaum. Die Sonnenstrahlen blitzen durch die Blätter und wärmen mein Gesicht. Hier ist es so ruhig, kein Stress, keine Hektik. Manchmal kommt meine Katze Mimi vorbei und schnurrt neben mir. Das ist mein Wohlfühlort, weil ich hier einfach abschalten und die Natur genießen kann.

Text 2 : Erzieher

Mein Lieblingsplatz ist der Spielplatz im Park. Die Sonne scheint oft und die fröhlichen Geräusche der spielenden Kinder machen mich glücklich. Der Sand ist weich und warm unter meinen Füßen. Es riecht nach frischem Gras und manchmal nach frisch gemähtem Rasen. Ich setze mich gern auf die Schaukel und schauke ein bisschen hin und her. Oft kommen andere Erzieher mit ihren Kindern vorbei und wir plaudern oder spielen zusammen. Manchmal sitze ich auch einfach nur da und schaue den Kindern beim Spielen zu. Dieser Ort ist mein Wohlfühlort, weil ich hier immer Spaß habe und mich wohlfühle.

Text 3 : Pilotin

Am liebsten bin ich auf dem kleinen Hügel hinter unserem Haus. Von dort aus habe ich eine tolle Aussicht auf das ganze Tal. Manchmal kommen meine Freunde mit und wir fliegen unsere Drachen. Der Wind weht sanft und man

hört die Blätter der Bäume rascheln. Es riecht nach frischer Luft und Blumen. Ich setze mich gern ins Gras und spüre die Erde unter mir. Ab und zu kommt mein Hund Bello vorbei und wir toben zusammen herum. Dieser Ort ist mein Wohlfühlort, weil ich hier die Freiheit spüren und einfach mal entspannen kann.



Traumreisetext zum Wohlfühlort (Lehrkraft)

Verschranke deine Arme auf dem Tisch und lege deinen Kopf auf den Schultern ab. Werde langsam ruhig und schließe deine Augen. Fühle den Stuhl, auf dem du sitzt. Fühle, wie deine Arme, deine Beine, dein Kopf, dein ganzer Körper schwerer wird und sich entspannen. Spüre deinen Atem. Spüre, wie du von ganz allein atmest, ohne Anstrengung. Spüre, wie dein Atem einströmt und sich dein Brustkorb und dein Bauch öffnen und heben. Sie werden ganz weit. Dann fließt die Luft wieder langsam raus und du atmest aus. Versuche, mit dem Ausatmen deine Anspannung loszulassen. Mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr. Mit jedem Ausatmen ein schwerer Gedanke weniger. Und dann kommt wieder ein Atemzug. Ein . und . aus . Ein . und . aus .

Nun . Stell dir vor . Du gehst über eine Blumenwiese. Du siehst das grüne Gras, wie es sich im Wind bewegt. Du siehst die Blumen, wie sie in bunten Farben im Sonnenlicht leuchten. Es gibt unzählige Blumen. Es gibt große Blumen – Es gibt kleine Blumen. Es gibt sehr bunte Blumen, es gibt sehr unscheinbare Blumen, die du kaum siehst.

Jede Blume ist einzigartig. Um die Blumen schwirren zahlreiche Bienen und Schmetterlinge. Es duftet ganz zauberhaft.

Du gehst weiter über die Wiese und spürst das leicht feuchte Gras unter deinen Füßen. Es ist ein schönes Gefühl und du fühlst dich leicht. Schau dich um. Der Wind streicht dir durch die Haare und die Sonne wärmt dein Gesicht.

Du drehst den Kopf und na nu? Was ist da? Du entdeckst eine kleine Hütte. Du gehst auf sie zu und erkennst die Hölzer, aus denen die Hütte besteht. Du schaust durch die Fenster, überlegst nicht lange und gehst durch die Tür hinein.

Innen wirkt es gemütlich. Vor einem Kamin steht ein gemütlicher Sessel. Dein Blick fällt auf einen Tisch, auf dem eine Glaskugel steht. Diese Glaskugel liegt auf einem schönen roten Tuch. Sie wirkt geheimnisvoll. Du gehst zur Kugel und schaust sie genauer an. Du streichst über sie und bemerkst einen Nebel in ihr. Die Kugel ist nicht durchsichtig oder klar. Du versuchst hineinzusehen. Plötzlich lichtet sich der Nebel und ein unscharfes Bild lässt sich erkennen. Es wird immer klarer.

Das Bild wird schärfer. Du erkennst es nun: Dein Wohlfühlort. Ein Ort, an dem du ganz du selbst sein kannst, an dem du dich sicher und geborgen fühlst und an dem du total in deinem Element bist. Dort brauchst du keine Angst zu haben und kannst dich entspannen. Vielleicht erlebst du dort spannende Dinge oder kannst etwas tun, was dir Spaß macht. Vielleicht ist dort auch ein anderer Mensch? An deinem Wohlfühlort fühlt sich alles rund und stimmig an. Es ist perfekt. Alles genau so, wie es sein soll. Schau dir den Wohlfühlort genau an. Was ist alles dort? Wer ist dort? Wie riecht es dort? Kannst du vielleicht auch etwas schmecken? Verbringe nun ein wenig Zeit dort und mache das, was du machen möchtest. ...

Nimm nun noch einen letzten großen Atemzug an deinem Wohlfühlort. Atme die ganze Kraft, Freude und Ruhe dieses Ortes in dich ein. Atme alle Gerüche, Farben, Bilder und Gefühle, die du erlebst, ein. Mit dem nächsten Atemzug kommst du langsam wieder zurück. Du kommst langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück, hörst die Geräusche, die in unserem Raum sind, fühlst deinen Körper. Öffne mit dem letzten Atemzug deine Augen.

Mein Wohlfühlort

Name:

Date:



Traumreise

Höre dir die Traumreise an und mache dann mit den Aufgaben weiter.



Audio Content

To listen to audio content just scan the QR code and listen to it on the digital worksheet.

<https://to-teach.ai/worksheet/ZF46qyt7aWPHXwQTe2Lc>



Mein Wohlfühlort

Beschreibe deinen Wohlfühlort möglichst genau. Du kannst diesen in schwierigen Situationen in deiner Vorstellung immer besuchen. Er kann dir Kraft und Trost spenden. Beschreibe, wie du dich dort fühlst.

Diese Fragen können dir helfen:

- Wie sieht es dort aus?
- Bist du alleine oder ist noch jemand dort?
- Was kannst du riechen, hören, fühlen (vielleicht auch schmecken)?
- Was macht diesen Ort zu deinem Wohlfühlort?

Mein Wohlfühlort

Male deinen Wohlfühlort. Nutze Farben, um deine Gefühle deutlich zu machen.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing a 'Wohlfühlort' (favorite place) using colors to express feelings. The box is white and occupies the upper half of the page.