FANTASIEREISE ZUM VORLESEN · KOSTENLOS

# Mein sicherer innerer Ort

Für Kinder und Jugendliche ab 11 · ca. 8 Minuten · nach Luise Reddemann

**So liest du vor:** langsam, ruhig und warm – etwa halb so schnell wie im Gespräch. Die kleinen Felder Pause zeigen, wo du ein paar Atemzüge wartest. Lieber etwas länger als zu kurz. Zum Anhören (weibliche oder männliche Stimme): **neurorush.de/fantasiereise**

## BEGRÜSSUNG

Hey, schön, dass du da bist. kurz

Das hier ist eine Fantasiereise. Sie dauert ungefähr acht Minuten. Du brauchst nichts dafür – nur ein bisschen Ruhe. Pause

Wichtig vorweg: Du entscheidest. Du kannst die Augen schließen oder einfach auf einen Punkt vor dir schauen. Und wenn sich irgendetwas nicht gut anfühlt, kannst du jederzeit aufhören. Das ist kein Fehler. Das ist Kontrolle. Pause

## ANKOMMEN

Setz oder leg dich so hin, wie es für dich bequem ist. Pause

Spür mal, wo dein Körper Kontakt hat. Deine Füße auf dem Boden. Dein Rücken an der Lehne oder auf der Unterlage. Pause

Atme einmal ruhig ein … kurz und langsam wieder aus. Pause

Noch einmal. Ein … kurz und aus. Pause

Du musst nichts Besonderes machen. Dein Atem macht das ganz von allein. Pause

## DEIN ORT ENTSTEHT

Stell dir jetzt einen Ort vor, an dem du dich ganz sicher und ruhig fühlst. Pause

Das kann ein echter Ort sein, den du kennst: ein Strand, ein Baumhaus, eine Lichtung im Wald. Oder ein Ort, den es nur in deiner Fantasie gibt: eine Raumstation, eine Insel über den Wolken, eine Höhle voller leuchtender Kristalle. Pause

Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Nimm einfach das, was zuerst auftaucht. Pause

Und falls gerade noch nichts kommt: Auch das ist okay. Dann stell dir einfach eine Farbe vor, die sich ruhig anfühlt. Pause

## SEHEN

Schau dich an deinem Ort um. Was siehst du? Pause

Wie ist das Licht – hell, warm, gedämpft? Pause

Welche Farben gibt es dort? Pause

Was ist direkt vor dir? Und was ist weiter weg? Pause

## HÖREN

Jetzt lausch einmal. Was hörst du an deinem Ort? Pause

Vielleicht Wellen. Wind in den Blättern. Leise Musik. Oder einfach angenehme Stille. Pause

## FÜHLEN

Spür, wie es sich dort anfühlt. kurz

Ist die Luft warm oder frisch? Pause

Worauf stehst oder sitzt du – Sand, Gras, ein weiches Kissen? Pause

Und wie fühlt sich dein Körper an diesem Ort an? Vielleicht ein bisschen schwerer. Ein bisschen ruhiger. Pause

## WER DARF DABEI SEIN?

Das ist dein Ort. Nur du bestimmst, wer oder was hier sein darf. Pause

Vielleicht ein Tier, das du magst. Ein Fantasiewesen, das auf dich aufpasst. Oder du bist einfach ganz für dich. Pause

Alles, was dir nicht guttut, bleibt draußen. Wenn du magst, zieh eine Grenze um deinen Ort: eine Mauer, einen Zaun aus Licht, ein Kraftfeld. Nur du kannst sie öffnen. Pause

## EINFACH DA SEIN

Bleib jetzt noch einen Moment an deinem Ort. Du musst nichts tun. Einfach da sein. lange Pause

Merk dir, wie es sich hier anfühlt. Diese Ruhe ist nicht irgendwo da draußen. Du hast sie gerade selbst gemacht. Sie ist in dir. Pause

## DEIN SCHLÜSSEL

Jetzt suchst du dir einen Schlüssel, mit dem du jederzeit zurückkommen kannst. kurz

Nimm eine kleine Geste. Zum Beispiel: Daumen und Zeigefinger sanft zusammendrücken. Eine Hand auf den Bauch legen. Oder die Hände ineinanderlegen. Pause

Mach diese Geste jetzt – und spür dabei noch einmal deinen Ort. Was du siehst. Was du hörst. Wie es sich anfühlt. lange Pause

Diese Geste gehört jetzt zu deinem Ort. Je öfter du übst, desto schneller funktioniert sie. Im Bus, vor einer Klassenarbeit, abends im Bett. Niemand muss es merken. Pause

Lös die Geste wieder. Pause

## ZURÜCKKOMMEN

Verabschiede dich jetzt langsam von deinem Ort. Er bleibt da. Du kannst jederzeit zurück. Pause

Spür wieder deine Füße auf dem Boden. kurz Den Stuhl oder die Unterlage unter dir. Pause

Hör die Geräusche um dich herum, hier im Raum. Pause

Beweg langsam deine Finger und Zehen. Streck dich, wenn du magst. Pause

Und wenn du so weit bist, öffne die Augen. Pause

Willkommen zurück. Pause

## ABSCHLUSS

Wenn du willst, nimm dir dein NeuroRush-Heft und schlag die Übung „Mein sicherer innerer Ort“ auf – in Heft 1 auf Seite 24 oder in Heft 3 auf Seite 19. Dort kannst du deinen Ort aufschreiben oder zeichnen – damit du ihn nicht vergisst. kurz

Dein innerer Ort gehört nur dir. Du hast die Kontrolle.

FÜR ELTERN, LEHRKRÄFTE UND FACHKRÄFTE

# Hinweise zur Fantasiereise

## Worum es geht

Der „sichere innere Ort" ist eine Imaginationsübung, die auf die Psychotherapeutin Luise Reddemann zurückgeht. Kinder und Jugendliche stellen sich einen Ort vor, an dem sie sich ganz sicher fühlen, und verbinden ihn mit einer kleinen Geste. Wer die Übung öfter wiederholt, findet in stressigen Momenten schneller zur Ruhe – vor einer Klassenarbeit, nach einem Streit oder abends im Bett.

## Gut zu wissen

- **Freiwillig:** Niemand muss mitmachen oder die Augen schließen. Ein ruhender Blick auf einen Punkt funktioniert genauso.
- **Jederzeit aufhören:** Wer aussteigen möchte, darf das – ohne Erklärung.
- **Nichts erzählen müssen:** Der Ort gehört dem Kind. Ob es danach darüber spricht, entscheidet es selbst.
- **Danach festhalten:** Den Ort malen oder aufschreiben hilft, ihn wiederzufinden.
- **Vorsicht bei belastenden Erfahrungen:** Kinder und Jugendliche mit traumatischen Erlebnissen sollten Imaginationsübungen am besten mit einer Fachkraft machen.

## Einsatz in Schule und Beratung

Ihr dürft die Fantasiereise kostenlos im Unterricht, in Gruppen und in der Beratung vorlesen oder abspielen und dieses PDF dafür ausdrucken. Gut geeignet als ruhiger Einstieg in eine Stunde, nach der Pause oder vor Prüfungen.

**Passend dazu:** Die Übung „Mein sicherer innerer Ort" zum Ausfüllen und Zeichnen steht im Comic-Workbook **NeuroRush** – **Heft 1 „Der Nebel" (S. 24)** und **Heft 3 „Die Schatten" (S. 19)**. Weitere kostenlose Arbeitsblätter, Audio und Video: **neurorush.de**

**Wichtig:** Die Fantasiereise ist eine Entspannungs- und Stabilisierungsübung und kein Ersatz für Therapie. Wenn es einem Kind nicht gut geht: Nummer gegen Kummer **116 111** (kostenlos, anonym), Elterntelefon 0800 111 0 550, im Notfall 112.

Übung angelehnt an Luise Reddemann, „Der innere sichere Ort". © 2026 Andreas Huck, Baden-Baden · neurorush.de