

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Traumreise Nr. 3 - "Entdecke den Schatz in dir"

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Traumreise

"Entdecke den Schatz
in dir!"



Meditation bei Selbstzweifeln und
fehlendem Selbstvertrauen



Deine Reiseunterlagen

Übersicht zum Materialpaket

1. ALS ERSTES: DANKE!

2. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

3. HINWEISE ZUR NUTZUNG IN DER SCHULE

A. KEINE REISE OHNE VORBEREITUNG

4. EMPFEHLUNGEN ZUM EINSATZ IM UNTERRICHT

5. MATERIALPAKET:

- **AUDIODATEI**
- **ARBEITS- UND ZUSATZMATERIALIEN**

Check in

1. Als Erstes: Danke!

Hallo Reiseleiter*in,

ich bin Fräulein Frohsinn und heute deine Pilotin! Eigentlich heiße ich Bernadette und bin Grundschullehrerin und Mutter von drei Kindern. Ich freue mich, dass du auf meine Traumreisen gestoßen bist und mit deiner Klasse in diese kleine Entspannungsexpedition starten möchtest! Vielen Dank, dass du diese Traumreise erworben hast.

Damit alles gut klappt und die Traumreise zu einem positiven Erlebnis und nützlichem Werkzeug im Unterricht wird, lies dir bitte die Reiseunterlagen gut durch. So stellst du sicher, dass die gesamte Reisegruppe das Ziel sicher erreicht.



Mehr von mir findest du auf Instagram oder in meinem Eduki-Shop. Ich freue mich über deine Rückmeldungen und auch über Fotos von allem, was aus meinen Fräulein Frohsinn-Traumreisen und dem Material entstanden ist.

Deine Fräulein Frohsinn - Bernadette

Bernadette



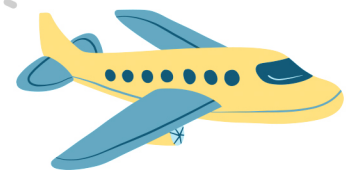
INSTAGRAM

2. Nutzungsbedingungen

Ich denke, du hast Verständnis dafür, dass die Verwendung der von dir erworbenen Materialien an bestimmte Regeln geknüpft ist. Hier eine Übersicht für dich, was erlaubt ist und was nicht:

ERLAUBT IST	VERBOTEN IST
Führe die Traumreise so oft du willst in deinen Klassen durch - die Materialien darfst du unbegrenzt nutzen.	Ich freue mich, wenn du begeistert bist und meine Traumreisen Kolleg*innen empfiehlst. Eine direkte Weitergabe - egal ob digital oder physisch - ist allerdings nicht gestattet!
Modifiziere die Materialien, falls nötig für den eigenen Gebrauch. Das Urheberrecht liegt weiter bei mir, aber deiner Kreativität zur Ergänzung sind keine Grenzen gesetzt.	Die Traumreise darf weder online hochgeladen und verbreitet werden noch an andere verkauft werden.
Teile im Lehrerzimmer und in den sozialen Netzwerken deine Begeisterung für deine Fräulein Frohsinn Traumreise. Verlinke mich gerne, ich freue mich über dein Feedback!	Wenn du dich als Urheber*in ausgibst, ist das strafbar.

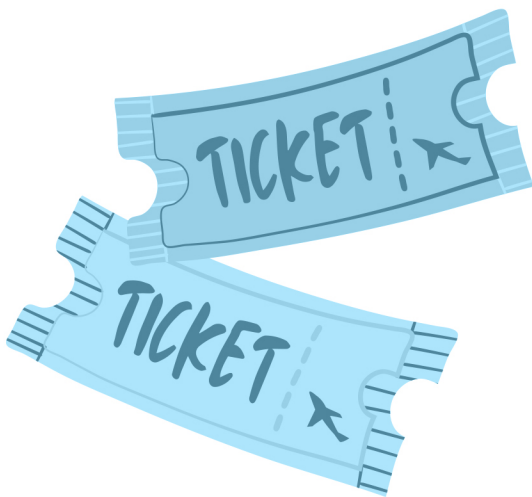
UND JETZT: GUTE REISE!



3. Hinweise Zur Nutzung in der Schule

Geführte Meditationen (hier auch „Traumreisen“ genannt) dienen der Entspannung, der Entfaltung der Fantasie und persönlicher Ressourcen sowie der Stärkung des persönlichen Wohlbefindens und des Klassenklimas.

In meinen Traumreisen werden Themen der Kinder aufgegriffen, die sie persönlich und im schulischen Umfeld beschäftigen und bei denen sie oft nach innerem Halt suchen. Sie können z. B. als Hinführung an ein (noch) nicht ausgesprochenes Problem, zur Vertiefung eines aktuellen Themas der Klasse oder auch zur Stärkung des Klassenklimas eingesetzt werden. Sie sind im Unterricht vielfältig nutzbar, eignen sich für den Religions- oder Werte- und Normen-/Ethikunterricht, im Sportunterricht, aber können auch im Ganztags, in der AG und in individuellen, pädagogischen Förderstunden angewendet werden.



Ob Kinder einer Traumreise folgen und die positiven Effekte daraus nutzen können, hängt stark von der Persönlichkeit und Entwicklung der Kinder, von der Klassensituation und der Vorbereitung durch die Lehrkraft ab. Die hier gebotenen Traumreisen eignen sich in der Regel für Kinder ab der 3. Klasse. Diese Empfehlung ist lediglich ein Richtwert. Welche Traumreise sich für eine Gruppe von Schülern eignet, muss individuell von der Lehrkraft entschieden werden. Weiterführende Hinweise und wichtige Tipps zum Einsatz von Traumreisen in der Schule finden sich in den jeweiligen Materialpaketen/Reiseunterlagen.

Alle *Fräulein Frohsinn-Traumreisen* sind von mir, Bernadette Reinelt, verfasst und geprüft von Carolin Kunz, Psychotherapie, Hypnose & Coaching, HPG Osnabrück. Sie vereinen Entspannungsübungen aus der meditativen Praxis mit sozial-emotionalem Lernen im schulischen Umfeld. Geführte Traumreisen, Meditationen und Affirmationen sind jedoch keine psychologischen Therapieansätze und erheben weder den Anspruch auf diese noch ersetzen sie eine psychologische Beratung oder Behandlung. Sollten Kinder von Mobbing betroffen sein oder liegen Anzeichen einer psychischen Erkrankung vor, ist auf jeden Fall fachkundiger Rat einzuholen.

4. Empfehlung zum Einsatz

1. Keine Reise Ohne Vorbereitungen

- Überlege dir zunächst, ob die Schülerinnen und Schüler (SuS) schon dazu bereit sind, sich auf eine Traumreise einzulassen. Du kannst dies z. B. anbahnen, indem du zuvor im Unterricht kurze Entspannungsgeschichten vorliest und die Klasse so an bewusste, ruhige Entspannungsphasen heranführen. Nimm dir dafür möglichst regelmäßig Zeit!
- Sprecht im Vorfeld über Entspannung im Allgemeinen:
 - Wie entspannst du dich? Wann entspannst du dich? Warum ist es wichtig sich zu entspannen? Welche Vorteile hat Entspannung?
 - Dies kannst du z. B. im gemeinsamen Unterrichtsgespräch einführen, auf einem Plakat oder einer Mindmap gemeinsam zusammenstellen, in Gruppen- oder Partnerarbeit Ideen sammeln, Gegenstände zum Thema Entspannung mitbringen und dazu erzählen lassen ...
- Bereite die Klasse auch inhaltlich auf die von dir ausgewählte Traumreise vor. Du kannst dazu das jeweils enthaltende Material nutzen oder ausgehend von deiner Klassensituation die Hinführung ganz individuell gestalten.
- Besprecht den Ablauf einer Traumreise und erkläre den SuS, dass es wichtig ist, dabei nicht zu sprechen oder umherzulaufen, um sich selbst entspannen zu können und um niemanden zu stören.
- Schaffe eine ganz besondere Atmosphäre, die sich vom regulären Unterricht abhebt: Verteile ggf. Kissen an die SuS, schaffe Liegemöglichkeiten, verdunkle den Raum, Sorge für eine angenehme Beleuchtung, nutze ggf. Kopfhörer ...
- Erlaube den Kindern, die (noch) nicht an der Traumreise teilnehmen möchten, sich währenddessen bequem hinzusetzen oder sich hinzulegen und z. B. währenddessen etwas zu malen – ohne die anderen zu stören!



SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Traumreise Nr. 3 - "Entdecke den Schatz in dir"

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

