

# DIE 20 SCHÖNSTEN MEDITATIONEN UND FANTASIEREISEN FÜR KINDER

Anika Henkelmann



INKLUSIVE  
AUDIO-  
VERLINKUNGEN  
ZU ALLEN  
MEDITATIONEN

# ***Inhalt***



Vorwort

Frei wie ein Vogel (Molly, die Möwe)

Ich lasse Stress los (Übungen für Entspannung und Konzentration)

Lernen macht Spaß (Pau der Delfin)

Gesund und stark (20 Affirmationen zum Gesundwerden)

Im Zauberwald (Goldenes Licht der Liebe)

Mein Morgenritual (Kraftvoller und positiver Start in den Tag)

Selbstliebe-Meditation (Krümel, das Kaninchen)

Auf der Blumenwiese (Mit allen Sinnen wahrnehmen)

Autogenes Training (Entspannungstechnik)

Besuch in Afrika (Gamba, die Giraffe)

Stress loslassen und Kraft tanken (Das Holzboot am Strand)

Mein Abendritual (Dankbarkeit praktizieren)

Metta Meditation/Liebende Güte (Alle Lebewesen sind gleich viel wert)

Körperpflege macht Spaß (Die Spatzenfamilie)

Besuch im Himmel (Minka, die Wolke – Was passiert nach dem Tod?)

Mein Ort des Friedens (Visualisierung für Kreativität)

Yoga Nidra (zum Einschlafen)

Ich bin selbstsicher und mutig! (20 Mutmacher)

Ausflug ans Meer (Visualisierung / Fantasiereise)

Entspannungsübungen (Kleine Auszeit für zwischendurch)

Audio-Link zu allen Meditationen

## **Anika Henkelmann**

Zertifizierte Mentaltrainerin  
Selbstliebecoach Autorin

Beziehungs- und



## ***Vorwort***

Hallo! Mein Name ist Anika und ich freue mich von Herzen, dass dieses Buch zu dir gefunden hat. Auf den folgenden Seiten nehme ich dich mit auf viele schöne Fantasiereisen und ich werde dir mit liebevoll geschriebenen Meditationen helfen, dich zu entspannen, zu konzentrieren und mehr mit deinem Körper zu verbinden. Hier ist für jeden Geschmack und für jedes Lebensthema etwas Passendes dabei!

Wusstest du eigentlich, dass die Menschen schon vor ungefähr 13.000 Jahren meditiert haben? Meditation ist eine wundervolle Praxis, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und mit einem glücklichen Gefühl das Leben zu genießen.

Meditieren macht viel Spaß und ist ganz einfach! Am Anfang beginnen wir immer mit einer schönen Entspannungsübung. Danach nehme ich dich mit auf eine tolle Reise und am Schluss hole ich dich mit ein paar kleinen kurzen Übungen wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Wenn du magst, kannst du mir deine Erfahrungen mit den Meditationen aus diesem Buch gerne schreiben ([anika@my-lovebird.com](mailto:anika@my-lovebird.com)). Ich würde mich freuen. Und nun wünsche ich dir ganz viel Freude!

Alles Liebe,  
***Deine Anika***



## ***Frei wie ein Vogel*** ***(Molly, die Möwe)***



Lege dich ganz bequem mit einer Kuschedecke auf dein Bett, das Sofa oder eine andere Unterlage. Mache es dir so richtig gemütlich. Nimm eventuelle Haarspangen, deine Brille oder Schmuck gerne ab, falls sie dich stören. Lege deine Arme ganz entspannt neben deinen Körper oder auf deinen Bauch. So, wie es für dich am angenehmsten ist.

Dann schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein und aus. Lasse deinen Atem langsam ein- und ausfließen und genieße dieses schöne und entspannte Gefühl.

Deine Hände und Arme werden jetzt langsam ganz warm und immer ein bisschen schwerer. Deine Brust, dein Bauch und dein Rücken werden immer schwerer und sind herrlich entspannt.

Und auch deine Füße und Beine werden ganz warm und angenehm schwer und mit jedem Ausatmen noch ein kleines bisschen schwerer und entspannter.

Dein Gesicht ist wunderbar entspannt, dein Mund, deine Nase, deine Augen, deine Augenbrauen und deine Stirn.

Dein gesamter Körper ist ruhig und entspannt. Vielleicht kannst du auch überall am Körper ein leichtes Kribbeln spüren. Dein Kopf ist angenehm kühl und klar.

Und nun stell dir vor, dass du barfuß über eine wunderschöne bunte Blumenwiese gehst. Das grüne weiche Gras fühlt sich herrlich an unter deinen Füßen. Die Sonne scheint ganz angenehm warm auf deine Haut. Du schaust in den blauen klaren Himmel und siehst ein paar kleine weiße Wölkchen, die wie lustige Figuren aussehen.

Und als du so verträumt und zufrieden in den Himmel schaust, siehst du über dir einen riesigen Vogelschwarm vorbeifliegen. Es sind Möwen! Und es sind mindestens dreißig oder vierzig große weiße Möwen, die spielend und singend am Himmel entlangfliegen.



Dann siehst du auf einmal, dass eine dieser Möwen auf dich zugeflogen kommt. Sie lächelt dich fröhlich an und landet genau neben dir im Gras.

„Du bist aber eine ganz schön große Möwe!“, sagst du überrascht und liebevoll zu dem weißen gefiederten Tier, das genauso groß ist wie du. „Ja, das stimmt! Ich bin Molly. Schön, dich kennenzulernen!“, antwortet sie lachend und du spürst, dass diese Verbindung zwischen euch eine ganz Besondere ist.



„Hast du Lust auf einen kleinen Ausflug?“, fragt Molly. „Au ja!“, rufst du aufgeregt und voller Freude. „Dann komm! Setz dich auf meinen Rücken zwischen meine Flügel, halte dich gut an meinem Hals fest und dann geht´s los!“



Das lässt du dir nicht zweimal sagen. Du schwingst dich auf Mollys Rücken in das weiche weiße Gefieder und umarmst ihren Hals, um gut und sicher zu sitzen. Und schon geht´s los! Molly breitet ihre wunderschönen großen Flügel aus und gemeinsam fliegt ihr hoch hinaus in Richtung Himmel. Du jubelst laut vor Freude und siehst, dass die Welt unter euch immer kleiner wird. Der Wind bläst dir ins Gesicht und weht durch deine Haare. Du genießt diesen wundervollen und besonderen Moment.

Unter euch siehst du einen großen Wald, in dem verschiedene wildlebende Tiere zwischen den hohen Tannen umherlaufen. Du siehst Füchse, Kaninchen und Wildschweine, die von hier oben wie süße kleine Spielzeugfiguren aussehen.

Als ihr den Wald hinter euch lasst, erblickst du eine wunderschöne Berglandschaft. Die Berge ragen stolz in den Himmel. Auf ihren Spitzen liegt Schnee, obwohl gerade Sommer ist und alle Bäume um die Berge herum grün sind. Du kannst sehen, dass sich am Fuße der Berge kilometerweit ein breiter Fluss entlangschlängelt.

Auf dem Fluss fahren Schiffe und am Ufer gehen Familien mit Kindern und Hunden spazieren.

Euch begegnen immer wieder die unterschiedlichsten Vögel in der Luft. Große und Kleine und sie alle sehen so fröhlich und so glücklich aus. Euch begegnen bunte Papageien, weiße Störche, rosafarbene Flamingos und ganz viele andere Vögel. Ein Stückchen weiter überholt euch ein Flugzeug, aus dem dir die Menschen freudestrahlend zuwinken.

Ihr fliegt weiter und nach einer Weile siehst du, dass ihr direkt auf das große weite und endlose Meer zusteuert. Als ihr den großen Ozean direkt unter euch habt, kannst du kaum glauben, was du im Wasser siehst. Du erblickst eine Gruppe großer grauer Wale. Es sind bestimmt zehn oder fünfzehn Tiere! Die Wale springen abwechselnd immer wieder aus dem Wasser und tauchen kurz darauf mit einem lauten Knall wieder ins türkisfarbene Meer hinein. „Sieht das toll aus!“ rufst du. Mit großen leuchtenden Augen schaust du dir dieses Naturspektakel an.

Ein Stückchen weiter siehst du ein paar weiße Segelschiffe, die sich vor einer kleinen Insel ganz ruhig im Meer hin- und herwiegen. Diese Insel sieht einfach traumhaft schön aus. Der Sand ist so weiß wie Puderzucker und der ganze Strand ist voll mit Palmen. Du siehst Kokosnüsse in den Palmen und Hängematten, in denen sich die Menschen entspannen. Du kannst Musik hören, die am Strand gespielt wird und du siehst, dass die Menschen auf dieser Insel zusammen singen und tanzen und richtig viel Spaß haben.

„Wie fühlst du dich?“, fragt Molly und schaut dich liebevoll an. „Einfach toll!“, rufst du aufgeregt. „Ich fühle mich glücklich und frei wie ein Vogel!“ „Du fühlst dich frei wie ein Vogel?“, sagt Molly, die Möwe zu dir. „Du **bist** frei wie ein

Vogel! Natürlich brauchst du als Kind noch Menschen, die auf dich aufpassen und dir beim Großwerden helfen. Aber eines sollst du unbedingt wissen: Wenn du einen Traum hast, dann kannst du alles dafür tun, um ihn eines Tages wahr werden zu lassen. Alles ist möglich! Lasse dir niemals von jemandem sagen, dass das nicht geht. Wenn du einen großen Traum hast, dann tu alles dafür, dass du ihn dir erfüllen kannst! Wenn du zum Beispiel deinen Traumberuf erlernen oder ein neues Hobby ausprobieren möchtest. Wenn du später mal an einem besonders schönen Ort leben oder ganz viel reisen möchtest oder was auch immer es ist.

Die Menschen sagen oft, dass dies oder das nicht geht. Und dabei vergessen sie so oft, dass sie frei wie ein Vogel sind. Das, was sie davon abhält, ihre Träume zu leben, sind ihre eigenen Gedanken. Ihr Menschen denkt oft so etwas wie:



„Ich schaffe das sowieso nicht.“  
oder „Ich kann das nicht.“  
oder „Das geht nicht.“

Dabei habt ihr nur vergessen, wie unendlich groß eure Möglichkeiten sind. Wie stark ihr tief im Inneren seid. Ihr habt oft einfach Angst davor, etwas Neues auszuprobieren und ihr glaubt nicht an euch und eure Fähigkeiten. Damit bremst ihr euch selbst. Viele Menschen werden deshalb niemals ihre Träume wahr werden lassen. Ist das nicht traurig? Also denke immer daran: Du bist frei wie ein Vogel und du wirst dir in deinem Leben all deine Träume erfüllen

können, die du hast! Glaube immer ganz fest an dich und all das, was du kannst.



Verliere nie deinen Traum aus den Augen, sondern mache alles dafür, dass du ihn wahr werden lässt. Egal, was andere Menschen zu dir sagen. Okay? Also was bist du?“

„Frei wie ein Vogel!“, rufst du fröhlich in den Wind, der dir um die Nase weht. „Frei wie ein Vogel! Ich kann alles schaffen, was ich mir wünsche und ich werde all meine Träume verwirklichen. Ich glaube ganz fest daran.“

Molly freut sich mit dir und lacht laut, während sie noch ein paar große Kreise im Himmel mit dir fliegt.

Und dann macht ihr euch langsam auf den Rückweg. Ihr lasst das türkisfarbene Meer hinter euch, fliegt über die wunderschöne Berglandschaft, seht noch einmal den Wald und landet schließlich wieder auf der schönen bunten Blumenwiese.

Du umarmst Molly zum Abschied und auch sie schließt dich in ihre wundervollen weichen Flügel. Dies ist ein ganz besonderer Moment, den du niemals vergessen wirst. „Frei wie ein Vogel.“, flüstert Molly dir ins Ohr. Du lächelst und winkst deiner neuen Freundin hinterher, als sie sich langsam umdreht und in der Abendsonne davonfliegt. Als sie schließlich mit dem Horizont verschmilzt, legst du dich ins

weiche grüne Gras, blickst verträumt in den Himmel und freust dich von Herzen, dass du eben gerade diese wundervolle Begegnung machen durftest. „Frei wie ein Vogel.“, hörst du es noch leise in dir nachklingen und ganz langsam verblassen die Bilder vor deinem inneren Auge.

Du spürst nun langsam wieder die Unterlage, auf der du gerade liegst. Nimm einen tiefen und langen Atemzug durch die Nase und atme etwas länger wieder aus.

Mache mit beiden Händen eine Faust – ganz fest – und dann lasse sie wieder ganz locker fallen. Kreise deine Schultern, du kannst dich recken und strecken und laut gähnen. Klatsche dreimal laut in die Hände und ... Augen auf!

Du bist wieder zurück! Schön, dass du wieder hier bist. Und das wundervolle Gefühl der Freiheit hast du direkt mitgebracht.

Wenn du einen Traum hast, erinnere dich immer an die Worte von Molly, der Möwe. Denke daran, dass du all die Möglichkeiten und die Kraft in dir hast, um ihn wahr werden zu lassen. Denn du bist frei wie ein Vogel.