

Autogenes Training

Phantasiereisen für Stillephasen

Norbert Fessler, Marcus Müller



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Müller, M. (2012). Bärenstarke Entspannung: Phantasie Reisen mit Autogenem Training für Stillephasen. KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (9), 202-204.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 6

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Was Hänschen nicht lernt – Entspannungsfähigkeiten schon in der Kita entwickeln? von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 2 - Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne? von Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das? von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 4 - Entspannungstraining im Elementarbereich – Eine empirische Studie zur Wirksamkeit von Dr. Marcus Müller.

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasie Reisen für Stillephasen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Autogenes Training – Phantasiereisen für Stillephasen

Kreativität, Körperachtsamkeit und Stillephasen nehmen in multimedialen Welten spürbar ab. Es wundert nicht, dass bereits Kinder Bezüge zu ihrem Körper verlieren, Stille als etwas Ungewöhnliches empfinden und in ihrem kreativen Tun nachlassen. Phantasiereisen auf Basis körperbetonender Entspannungstechniken sind geeignet, dem entgegenzuwirken.

Einführung

Phantasiereisen und -geschichten nehmen einen wichtigen Stellenwert in der Kindheitsphase ein, denn sie können kindlichem Denken Flügel verleihen, zur Imagination anregen und zur Entwicklung der Vorstellungskraft beitragen. Nach Müller (2004, S. 37) sprechen Phantasiereisen linke und rechte Gehirnhälften gleichermaßen an, wodurch „Wort- und Bilddenken, logisches und intuitives Denken, sprachliche und symbolische Anlagen, intellektuelle und kreative Prozesse gleichermaßen gefördert“ werden. In Kombination mit Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Eutonie oder Autogenes Training sprechen wir von integrativen Phantasiereisen, die auch in den Erziehungs- und Bildungsplänen der Bundesländer empfohlen werden und sich bestens eignen, Kinder in Entspannungsthematiken einzuführen.

Didaktisch-methodische Aspekte des Programms zum autogenen Training

Die Struktur der folgend vorgestellten zwei Bären-Phantasiereisen ist integral ausgelegt: Die jeweils 6 Phantasiegeschich-

ten dienen als Überbau, spezifische Zielsetzungen werden durch die implementierte Entspannungstechnik, hier das ‚Autogene Training‘ (AT), gesetzt. Die Bärenfigur steht bei Kindern für Eigenschaften wie Gutmütigkeit, Zuverlässigkeit und Gemütlichkeit, in die sich die Kinder imaginativ und körperlich hineinversetzen sollen.

Die Entspannungswirkungen der in der Übersicht zusammengestellten Zielsetzungen dieser Phantasiereisen sind teils physiologisch verifizierbar, halten also einer empirischen Überprüfung stand. Die Schwereübungen in der ersten Phantasiereise führen zu einer Entspannung der Skelettmuskulatur und sprechen vor allem die Muskeln an, die das Kind kör-

Ziele

- Reduktion des Muskeltonus
- Durchblutungsförderung
- Aktivierung des vegetativen Nervensystems
- Entwicklung von Vorstellungskraft
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Psychohygiene

perlich einfach erleben kann. Die Wärmeübungen in der zweiten Phantasiereise bewirken eine Mehrdurchblutung der Muskeln und Gefäße. In Kombination aktivieren die Schwere- und Wärmeübungen das vegetative Nervensystem und üben damit eine Entspannungswirkung auf den gesamten Organismus aus.

Bei den AT-Formeln wurde für vorschulische Settings, im Unterschied zur Originalform nach Schultz (1932/2003), eine Reduktion auf ‚Schwere-‘ und ‚Wärmeübungen‘ vorgenommen: So wurde beispielsweise auf Herzübungen verzichtet, weil sich im Kindesalter Missempfindungen in der Herzgegend zeigen können und die Kinder noch nicht in der Lage sind, damit umzugehen. Das hier vorgestellte Programm ist ein ‚researched-based-practice-Beispiel‘: So wurde auch innerhalb der Schwere- und Wärmegruppen die übliche Reihenfolge der Körperteile abgeändert, da die Evaluation von AT-Übungen in verschiedenen Kitas und Schuleingangsklassen mittels verschiedener Diagnostikinstrumentarien (z.B. psychophysiologische Messungen mit klinisch getesteten Neurofeedbackgeräten) zeigte, dass Kinder ihren Unterkörper am stärksten in ihrem Körperschema verankert haben. Daher erfolgt die körperliche Abfolge vom Unterkörper (Beine) über den Oberkörper (Hände, Arme, Bauch) zum Kopf (Gesicht, Augen).

In beiden Phantasiereisen sollen die Kinder eine Bärenfigur in der eigenen Phantasie ausgestalten und sich damit in ‚Bären-Welten‘ hineinversetzen können. Der Durchführung einer jeden Phantasiereise mit ihren jeweils sechs Geschichten liegen die Phasen Einstieg, Hauptteil, Nachspüren und Rückholung zugrunde.

Innerhalb der Geschichten erfolgt aus motivatorischen und entspannungstechnischen Gründen systematisch ein Erzählperspektivenwechsel: Zuerst wird

Regeln

1. Halte deine Augen möglichst geschlossen!
2. Verhalte dich ruhig!
3. Konzentriere dich auf dich selbst!
4. Folge der Phantasiereise!
5. Gestalte zu den Reisen deine eigenen Bilder aus deiner Phantasie!

die Beobachterphantasie angeregt, d.h. die Kinder beobachten das Tun eines kleinen Bären mit seiner Bärenfamilie. Dies soll die Kinder zu Stille und innerer Konzentration führen. Danach erfolgt mit der „Zauberformel“ der Beginn der AT-Übungen: Hierbei wird die Identifikationsphantasie angesprochen („Ich fühle wie der kleine Bär!“) und durch Formeln gekennzeichnet, deren Eindringlichkeit durch Wiederholungen und Betonungen die intendierten Übungsziele schnell und sicher erreichen lassen.

Wichtig ist, dass jede Phantasiereise mit einer Nachspür- und Rückholphase endet: In der Nachspürphase wird den Kindern die entsprechende Wirkungsweise der AT-Übungen durch die ‚fließende Zauberformel‘ und die Intonation des Wortes „JETZT“ im Flüsterton nochmals eindringlich vergegenwärtigt. In der Rückholung sollen die Akteure wieder in das Alltagsbewusstsein zurückfinden und die Phantasiewelt verlassen. Dies erfolgt vor allem durch die Aktivierung des Kreislaufs. Einzuhaltende Regeln bei der Realisierung von Phantasiereisen sind der Übersicht zu entnehmen. Bei der Durch-

führung ist weiterhin zu beachten, dass autogene Entladungen auftreten können, die das Resultat zentraler psychophysiologischer Regulationsmechanismen sind und sich z.B. in Muskelzuckungen äußern können. Dies sollte vor Beginn der Geschichten angesprochen werden. Organisatorisch eignet sich bei den folgenden Schwere- und Wärmeübungen vor allem die Liegeposition. Da die Kinder während der Phantasiereisen ihre eigenen Bilder entwickeln sollen, wird hier bewusst auf die Darstellung des Übungsmaterials durch Bilder verzichtet. Der Vortrag der Geschichten sollte mit ruhiger Stimme erfolgen. Das Zeichen „... [≈] ...“ steht für eine kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit, die den Kindern im Verlauf der Geschichten ermöglicht, die Konzentration auf die Bären-Phantasiewelt zu stärken und zu erhalten. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass Kinder ihre Augen zu Beginn der Phantasiereisen oft nicht verschließen, deshalb sollte darauf hingewiesen werden.

Phantasiereise 1: Körper und Glieder werden schwer

Einstieg mit Schwereübung 1 (SÜ1): Heute wollen wir das Leben eines kleinen Bären kennenlernen. Lege dich dazu bequem hin. Deine Hände liegen locker neben deinem Körper. Schließe deine Augen und stelle dir einen Bären vor. ... [≈]... Es kann ein Braunbär, Schwarzbär, Eisbär oder auch ein Phantasiebär sein. Du kannst ihm auch einen Namen geben. ... [≈]... Wichtig ist, dass du niemandem sein Aussehen verrätst. Du bist ruhig ... [≈] ... gaaaanz ruhig. Atme ganz ruhig. Bären sind kräftig, mutig, können klettern und auch ganz schnell rennen. Aber manchmal liegen sie auch faul und friedlich unter einem Baum im Schatten und ruhen sich aus. Unser kleiner Bär hat heute einen langen und

anstrengenden Tag auf seinen Bärenbeinen, das sind seine Tatzen, verbracht. Bären haben eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt, um wieder fit zu werden. Jetzt lauschst du der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Deine Beine werden nun auch ganz schwer. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen hinein werden deine Beine immer schwerer und schwerer. Schwer wie große Steine. So schwer wie ein ganzer Berg. Deine Beine werden immer schwerer. Deine Beine sind nun so schwer, dass sie fast im Boden versinken. Immer schwerer werden deine Beine. ... [≈] ...

SÜ2: Sehr lange stand heute unser Bär im Wasser und hat mit seinen Bärenhänden, das sind seine Pranken, Fische gefangen. Mal für Mal griff er kräftig ins Wasser, um die großen Fische zu erhaschen. Das war ganz schön anstrengend. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Auch du spürst jetzt, wie deine Hände und Arme immer schwerer werden. Ganz schwer werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden schwerer und schwerer. Und ganz entspannt, sooo entspannt. Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer schwerer. Du spürst, wie immer mehr Müdigkeit, Ruhe und Schwere in deine Arme fließen. Immer schwerer werden die Arme. ... [≈] ...

SÜ3: Gemeinsam mit seiner Bärenfamilie fing unser kleiner Bär am heutigen Tag viele Lachse und verspeist sie jetzt mit Genuss. Dadurch füllt sich der Bauch unseres Bären immer mehr. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Auch dein Bauch wird immer schwerer. Er entspannt sich, wird angenehm schwer. Mehr und mehr fließt diese Schwere nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese

schöne, wohltuende Schwere in deinem Bauch. ... [≈] ...

SÜ4: Ein langer Tag geht zu Ende. Unser Bär und seine Bärenfamilie liegen gemütlich vor einem Felsvorsprung und genießen die letzten wärmenden Sonnenstrahlen. Unser kleiner Bär verspürt ein leichtes, sehr wohltuendes Kribbeln in seinem Bärengesicht. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Dein Gesicht ist jetzt auch ganz entspannt. Du bist ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaaanz müde. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig und dein Gesicht ist ganz entspannt. ... [≈] ...

SÜ5: Die Nacht bricht herein, und die Sterne spiegeln sich im Glanze des Meeres. Unser Bär legt sich zur Nachtruhe auf sein flauschiges Plätzchen und bleibt dort ganz ruhig liegen. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Deine Augen sind geschlossen und auch ganz schwer. Schwer wie Blei sind deine Augen. Dein Kopf ist auch ganz schwer und klar. Klar, wie das Wasser einer klaren Quelle. Wie klares Wasser, so klar. ... [≈] ...

Nachspüren & Rückholung (SÜ6): Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberformel fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die schwere und mächtige Zauberformel in alle Bereiche, in jede noch so kleine Ecke deines Körpers fließt. ... [≈] ... Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach.
1 – Die Schwere fließt nun aus deinem Körper. Die Schwere verlässt deinen Körper.

Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück.
2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los! Lass ihn los!
3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht.
Du streckst dich soweit es geht nach gaaaanz oben; danach klopfst du deinen ganzen Körper vorsichtig ab und kehrst wieder in den Alltag zurück.

Phantasiereise 2: Wärme erspüren und genießen

Einstieg mit Wärmeübung 1 (WÜ1): Wieder wollen wir in die Welt des kleinen Bären eintauchen. Lege dich dazu bequem auf eine Matte. Die Hände liegen locker daneben. Schließe deine Augen und stell dir wieder unseren kleinen Bären vor. ... [≈] ... Du bist ganz ruhig ... [≈] ... ganz ruhig. Atme ganz ruhig. Wie du weißt, verwenden Bären eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt. Und die Sonne schenkt ihnen viel Energie, um wieder genügend Kräfte für weitere Abenteuer zu sammeln. Daher legt sich unser Bär oft ans Ufer, genießt die warmen Sonnenstrahlen und entspannt sich. Du lauschst jetzt der Zauberformel der Bären – und machst mit! ... [≈] ... Deine Beine werden ganz warm. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen werden deine Beine immer wärmer und wärmer. So warm, als ob die Sonne ganz nah über dir wäre und auf dich scheinen würde. Deine Beine werden immer wärmer. Immer wärmer werden deine Beine. ... [≈] ...

WÜ2: Besonders, wenn unser kleiner Bär lange im Wasser steht, genießt er anschließend oft ein Sonnenbad, um seine Bärenhände von den herrlichen Sonnenstrahlen zu wärmen. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Nun spürst auch du,

wie deine Hände und Arme immer wärmer werden. Ganz warm werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden wärmer und wärmer. Und ganz entspannt, sooo entspannt. Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer wärmer. Immer mehr Wärme fließt in deine Arme. ... [≈] ...

WÜ3: Von Zeit zu Zeit liegt unser Bär auch faul angelehnt an einem Felsen und lässt die Sonne auf seinen Bauch strahlen. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Langsam, ganz langsam spürst du, wie auch dein Bauch immer wärmer wird. Er entspannt sich, wird angenehm warm. Mehr und mehr fließt diese Wärme nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese schöne, wohltuende Wärme im Bauch. Ganz warm wird dein Bauch. ... [≈] ...

WÜ4: Manchmal träumt unser Bär, dass er wie die Menschen an einem Lagerfeuer sitzt und das Feuer angenehm sein Gesicht erwärmt. Bei diesen Gedanken wird ihm ganz warm. Es rollen sogar ganz kleine Schweißperlen an seinen Wangen herunter. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst mit! ... [≈] ... Jetzt ist auch dein Gesicht ganz warm und entspannt. Dein Gesicht ist gaaaanz entspannt. Du bist ganz ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaaanz müde. Du spürst die Wärme in deinem Gesicht und im ganzen Körper. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig. ... [≈] ...

WÜ5: Die Augen unseres Bären sind nun geschlossen. Er stellt sich vor, wie er mit seiner Bärenfamilie einen herrlichen Tag verbringt, indem er mit ihnen herumhüpft und spielt. Jetzt lauschst du wieder der Zauberformel des Bären – und machst

mit! ... [≈] ... Deine Augen sind nun auch ganz klar und warm. Dein Kopf ist ganz klar. Klar, wie das warme Wasser einer Heilquelle. Wie klares Wasser, soooo klar. Durch deinen Körper fließt nun diese klare und wärmende Zauberkraft. Du kannst sie spüren. Eine wärmende Zauberkraft fließt durch deinen Körper. ... [≈] ...

Nachspüren & Rückholung (WÜ6): Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberkraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die wärmende Zauberkraft in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. ... [≈] ... Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach.

1 – Die Wärme fließt nun aus deinem Körper. Die Wärme verlässt deinen Körper. Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück.

2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los! Lass ihn los!

3 – Du öffnest deine Augen. Du bist ganz wach und ausgeruht.

Du spannst deinen ganzen Körper an, hältst die Spannung kurz und entspannt dann wieder alle Körperteile. Danach stehst du auf, schüttelst deine Arme und Beine aus und kehrst wieder in den Alltag zurück.

Fazit

Die vorgestellten AT-Phantasiereisen sind so konzipiert, dass sie ohne großen Aufwand erweitert werden können. Beispielsweise kann die Bärenfigur durch andere Tierfiguren ersetzt werden, die ebenfalls Ruhe und Gemütlichkeit ausstrahlen. Ebenso können die ‚tierischen‘ Kontexte mit wenigen kreativen Federstrichen abge-

ändert werden (der gemütliche Bär sitzt faul angelehnt an einem Felsen; der satte Löwe liegt entspannt am Boden; das träge Faultier hängt bewegungslos am Stamm u.s.w.). Die eigentlichen AT-Übungsteile nach der ‚Zauberformel‘ können schließlich für alle ‚Tiere‘ verwendet werden. Um sich einen Überblick zum Thema Phantasiereisen zu verschaffen, eignen sich z.B. Maaß und Ritschl (2006) sowie Maschwitz und Maschwitz (2008) mit vielen Ideen und praktischen Tipps; speziell für Kinder wird eine Vielzahl von Büchern zu Phantasiereisen angeboten, z.B. Petermann (2010) mit den „Kapitän-Nemo-Geschichten“, Christiansen (2008) sowie Fessler & Müller (2013) mit weiteren Bären-geschichten.

Literatur

Christiansen, A. (2008). *Mut und Stärke durch Fantasiereisen*. Stuttgart: Urania.

Fessler, N. & Müller, M. (2013). Phantasiereisen – Aus der Ruhe Kraft schöpfen. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 85-99). Aachen: Meyer & Meyer.

Maaß, E. & Ritschl, K. (2006). *Phantasiereisen leicht gemacht: die Macht der Phantasie*. Paderborn: Junfermann.

Maschwitz, G. & Maschwitz, R. (2008). *Phantasiereisen zum Sinn des Lebens. Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene* (7. Aufl.). München: Kösel.

Müller, D. (2004). *Phantasiereisen im Unterricht*. Braunschweig: Westermann.

Petermann, U. (2010). *Die Kapitän-Nemo-Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress* (10. Aufl.). Freiburg: Herder.

Schultz, J. H. (1932/2003). *Das Autogene Training: Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung* (1. Aufl. 1932; 20. Aufl. 2003). Stuttgart: Thieme.