

## Übung für das Herz

### Imagination „Entschuldigung, wo kann ich hier bitte Magie kaufen?“

„Entschuldigung, wo kann ich hier bitte Magie kaufen?“ ist eine Imaginationsübung. Sie kann Dir, zusammen mit Deiner Vorstellungskraft, dabei helfen, Dich sicherer, entspannter und zuversichtlicher zu fühlen. Nimm Dir genug Zeit für sie und suche Dir ein ruhiges Plätzchen, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Mache ruhig kleine Pausen beim Lesen, so kannst Du Dir in Ruhe alle Details der Geschichte ausmalen und genau so vorstellen, wie Du sie möchtest. Wenn Du die Geschichte vorgelesen bekommst, schließe gerne die Augen oder richte Deinen Blick auf irgendeinen ruhigen Punkt. Vielleicht möchtest Du auch das Arbeitsblatt „Einkaufsliste Magischer Laden“ ausfüllen? Probiere einfach aus, was Dir guttut!

„Entschuldigung, wo kann ich hier bitte Magie kaufen?“ Wäre das nicht toll, wenn wir so ganz einfach den Weg zum **nächsten magischen Laden** erfragen könnten? Vielleicht hättest Du ganz schnell einen

persönlichen Lieblingsladen, in dem Du all die tollen magischen Dinge bekommen kannst, die Du Dir wünschst. Ein Ort, an welchem Deine zauberhaften Vorstellungen Wirklichkeit werden und Du die tollsten Dinge kaufen kannst, indem Du nur zweimal mit den Augen zwinkerst. Denn Zwinkern, das braucht kein Geld, Du kannst es zu jeder Zeit tun und so oft wie Du magst.

Wie müsste ein Laden aussehen, in dem es all die Dinge gibt, die Dir auf magische Art und Weise helfen, Dich begleiten und unterstützen könnten? Und lass Dir gesagt sein, Deiner Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst ihn Dir in allen möglichen Farben und Größen und an jedem nur denkbaren Ort vorstellen – ja, er könnte sogar auf den Wolken schweben. Das Wichtigste ist, dass Du Dich dort **puddelwohl** fühlst und er freundlich und einladend ist.

Überlege zuerst, **wo Dein Laden ist und wie er aussieht**. Ist er direkt in Deinem Wohnviertel oder versteckt in Deinem Kleiderschrank? Ist

es ein Geschäft, das so klein ist, dass es in einen Schuhkarton passt, wenn Du es gerade nicht brauchst? Ist es eine hellbeleuchtete, gemütlich warme, kleine Höhle, die ein Dachs extra für Dich gebaut hat? Ist es eine luftige Hütte im Wald, in der mit knisterndem Kaminfeuer geheizt wird und die über Wendeltreppen aus verwobenen Ästen ihre verschiedenen Stockwerke verbindet? Eine farbenfrohe Marktstraße, durch die Du hindurchschlenderst und wo es vielerlei verschiedene Stände gibt? Oder doch eine großzügige, schicke Einkaufspassage über mehrere Stockwerke mit Glasregalen und coolen Lichteffekten? Vielleicht möchtest Du Dir auch vorstellen, wie es in Deinem Laden riecht – nach Waldluft, Donuts oder frischgewaschener Wäsche - und ob im Hintergrund vielleicht Deine Lieblingsmusik läuft.

**Wer arbeitet in Deinem Laden?** Sind es Menschen oder magische Wesen, die genau wissen, wo Du alles findest?

Nimm Dir Zeit und probiere ruhig mit verschiedenen Vorstellungen herum, bis Du ein inneres Bild von Deinem Traumladen gefunden hast. Vom Ort, an dem er zu finden ist, seiner Bauweise, der Einrichtung bis hin zu den Wesen, die dort arbeiten.

Als nächstes kannst Du Dir überlegen, **wie Du eigentlich zu Deinem Laden kommst**. Indem Du ganz fest die Augen schließt und an ihn

denkst, mit einem Zauberwort oder mit lautem Trampeln? Musst Du Dich vielleicht sogar mit einem Zaubertrank schrumpfen, weil der Laden so klein ist, dass er ohne Probleme unsichtbar in eine Hosentasche passt...?

Halte vielleicht kurz inne, wenn Du in Ruhe nachdenken möchtest, wie Du zu Deinem magischen Laden kommst. Probiere ruhig verschiedene Möglichkeiten aus, bis Du genau spürst, dass Du die passende gefunden hast.

Du merkst schon, die Möglichkeiten sind beinahe unendlich und es liegt an Dir und Deinen ganz eigenen Bildern im Kopf, wie Dein magischer Laden aussieht, wer und ob dort jemand arbeitet und an welchem, vielleicht auch ganz geheimen Ort, sich dieser befindet. Und keine Sorge: **Magische Läden sind sehr flexibel und können sich immer wieder verändern** und weiterentwickeln, wenn Du merkst, dass das gut wäre.

Wenn Du nun weißt, wie Dein magischer Laden aussieht und wo er sich genau befindet, überleg doch mal, was es dort alles zu kaufen gibt. Natürlich führt er die unterschiedlichsten Waren und alles, was Dir hilft, Dich begleitet und schützt - auf ganz zauberhaften Wegen. Gut dabei ist natürlich: Du kannst Dir alles leisten, was Dein Laden im Angebot hat, denn wie Du weißt, es kostet alles nur zweimal Zwinkern.

Lass uns das Sortiment doch einmal unter die Lupe nehmen. Natürlich gibt es **magische Schutzkleidung** in verschiedensten Variationen, Farben und stets der perfekten Passform für Dich: Mäntel um sich ganz in Schutz einzuhüllen, Kapuzenpullis, um in schwierigen Momenten den Kopf abschirmen zu können, aber auch Schutzsocken und -T-Shirts, die ganz unauffällig ihren Schutz wie flüssiges Sonnenlicht durch Deinen ganzen Körper fließen lassen, ohne dass es jemand bemerkt.

Aber damit noch nicht genug. Es gibt **wunderbare Zauberdecken**, die so kuschelig sind, dass sie nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern sogar den Schlaf beschützen. Unangenehme Träume verheddern sich in ihnen, kommen zur Ruhe und können ganz einfach am nächsten Morgen als kleine bunte Schmetterlinge aus dem Fenster geschüttelt werden.

Fällt Dir noch ein Kleidungsstück oder ein Hilfsmittel ein, das Du in Deinen magischen Einkaufskorb legen könntest? Lehn dich zurück und gehe in dich, wenn Du Zeit zum Nachdenken möchtest.

**Zaubermöbel** kannst Du ebenfalls erzwickern, dafür gibt es ja immerhin eine ganze Abteilung. Vielleicht gibt es einen großen Ohrensessel, der mit seinen Polsterohren alle Gedanken von Dir fernhält, die Du gerade nicht gebrauchen kannst und dazu einlädt, Dich zu setzen und Dir eine kleine Pause zu

gönnen. Er ist so gebaut, dass er dabei hilft, den Körper zu entspannen, Kraft aufzutanken und dabei sogar leise Melodien summt, wenn Du das möchtest. Welche anderen Möbel könntest Du in Deinem Laden suchen und finden?

Ganz besonders sind auch die tollen **Zauberpflanzen**, die zum Beispiel Deinen Lieblingsduft im Raum verbreiten oder an denen Dein Lieblingsessen wächst, ganz egal, ob Du Dir gerade Schoko-Drops oder Pizza wünschst. Es gibt auch sagemuwobene Schutzpflanzen mit großen Blütenköpfen, die Sorgen in sich aufnehmen und daraus neue farbenprächtige Blütenblätter entstehen lassen.

**Märchenhafte Zaubertränke** gibt es natürlich auch: Tränke, die wie der Sternenhimmel glitzern und im Dunkeln leuchten. Zum Beispiel einen, der Dir hilft, Dich an vergangene schöne Momente zu erinnern und Dich auf diese zu konzentrieren. Oder ein anderer, der Deine Angst in den Arm nimmt und beruhigt, bis sie sich sicher fühlt und einschläft.

Für den Alltag zauberhaft und praktisch ist vor allem der **Schutzschmuck**. Da gibt es glänzende Armbänder und Ketten, die helfen, dass Du Dich ganz stark und sicher fühlst und geheimnisvolle Uhren, die es in besonders schönen Momenten schaffen, ein Erinnerungsfoto zu schießen. In schwierigen

Momenten erinnern sie daran, dass diese vorübergehen werden, indem sie am Handgelenk wohligh warm werden und Kuchenduft verbreiten.

Denke gern in Ruhe darüber nach, ob es vielleicht eine Zauberpflanze sein darf oder welchen Trank oder magisches Schmuckstück Du für Dich aussuchen möchtest.

Als letztes gibt es in Deinem Laden - wie in den meisten magischen Läden – ja vielleicht auch noch diese ganz besondere Abteilung: **Die Abteilung für Zaubertiere und Helferwesen!** Hier ist was los! Es wuselt, summt und schnurrt, hier blitzt es flauschig und dort glitzert es wie Perlmutter. Und die Wesen und Tiere leben nicht nur zusammen, nein, sie bringen sich gegenseitig auch die allerbesten Tipps und Tricks bei, so dass sie in stürmischen Zeiten die beste Hilfe sein können.

Zaubertiere und Helferwesen gibt es in ganz groß, sodass sie Dich selbst vor einem Löwen verteidigen könnten und auch ganz winzig klein, damit sie in eine Hosentasche passen. Manche von ihnen können aber auch das eine und das andere sein, je nachdem, was gerade nützlich ist. Es gibt welche, die sich unsichtbar machen und natürlich welche, die mit Dir sprechen können. Da gibt es Tiere, wie Du sie schon kennst, aber auch Fantasiewesen, wie Du sie vielleicht in Filmen gesehen oder Dir in Deiner Fantasie vorgestellt hast. Mit Federn oder Fell und in allen Farben des

Regenbogens. Süße Helferwesen die brummen oder witzige Schutztiere, die viel stärker sind, als es ihre Größe vermuten lässt, alle ganz unterschiedlich aber allesamt für Dich da. Sie sind treu an deiner Seite und haben es sich zur Aufgabe gemacht, zu helfen und zu schützen, Dich zu trösten und zum Lachen zu bringen – durch Dick und Dünn.

Für diese tollen Geschöpfe gibt es in magischen Läden auch allerlei **Ausstattung und Accessoires**. Mit nur ein paar Mal zwinkern kannst Du Deinem neuen Schutzwesen ein wolkenweiches Bett, die schönsten Halstücher oder einen Pflegebalsam für kämpferische Pfoten kaufen – und noch so einiges mehr.

Überlege ganz genau, wie könnte Dein Schutztier oder Helferwesen aussehen? Wie verhält es sich und was sind seine besonderen Fähigkeiten? Das Magische ist und das verspreche ich Dir: In Deinem Laden wirst Du genau dieses Wesen finden! Halte kurz inne und **stelle Dir genau vor, nach welchem Du Ausschau halten möchtest**.

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir nun vorstellen, wie Du alle Deine Waren in Deinem magischen Einkaufskorb zusammengesucht hast und dann zweimal zwinkern.

Spür einmal in Dich hinein und überprüfe, ob Du für heute alles hast oder ob Dir noch etwas einfällt, was Dir gerade helfen könnte. Wirf noch einen Blick zurück in Deinen

zauberhaften Laden und freu Dich auf Deinen nächsten Besuch. Spätestens, wenn Du einen neuen Trank brauchst, Dir ein weiteres Schmuckstück wünschst oder die Kekse für Dein Schutztier ausgehen, kommst Du bestimmt wieder her. Dein Zauberladen wird genau dort sein, wo Du ihn suchst.

Hast Du vielleicht Lust, für das nächste Mal eine **Einkaufsliste** zu schreiben, damit Du nicht vergisst, was Du in deinem Laden unbedingt kaufen möchtest? Auf der nächsten Seite kannst Du sie ausdrucken.

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



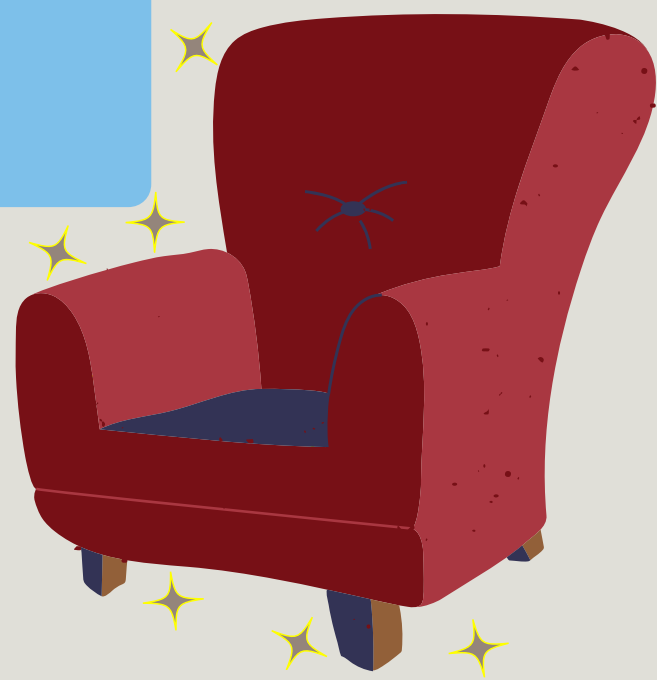
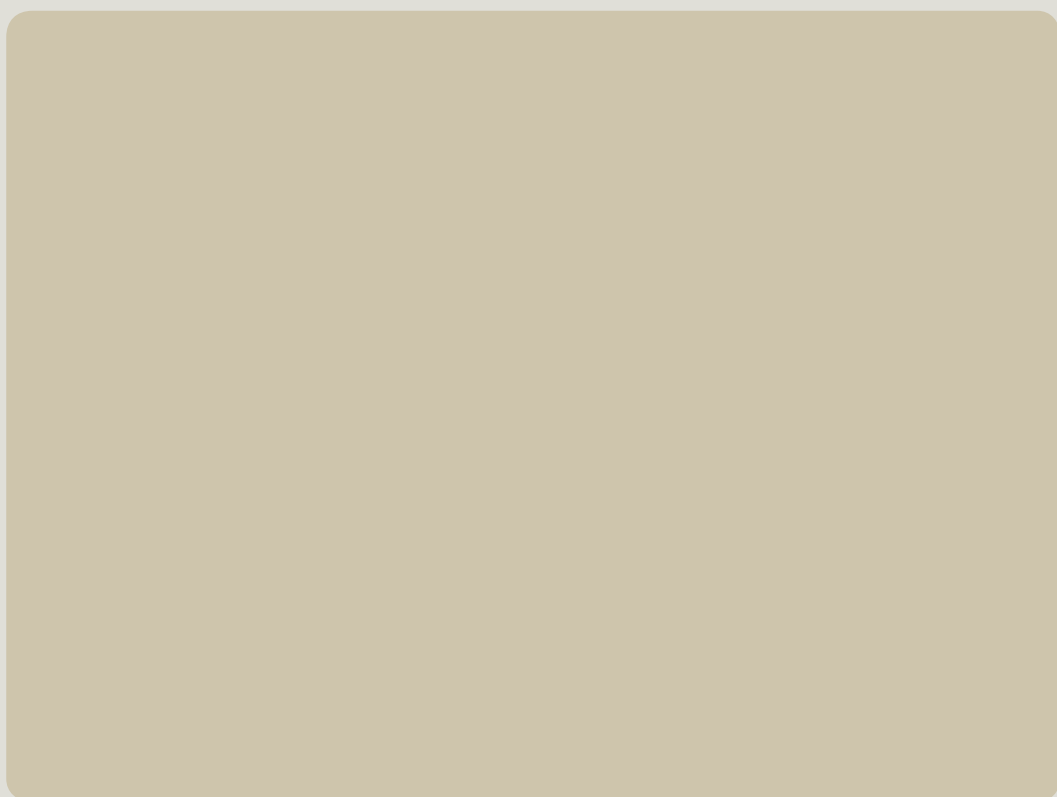
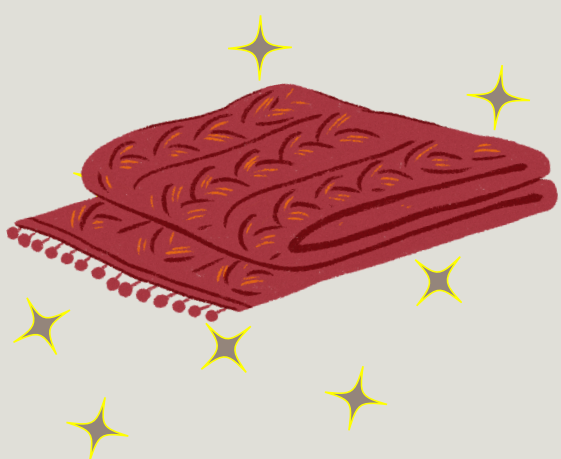
Mit freundlicher  
Unterstützung der

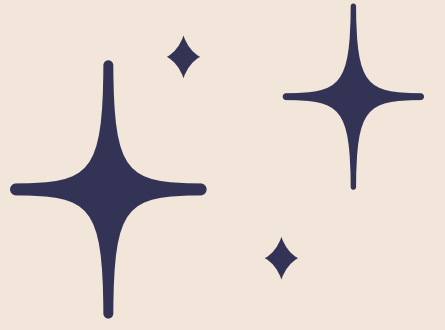
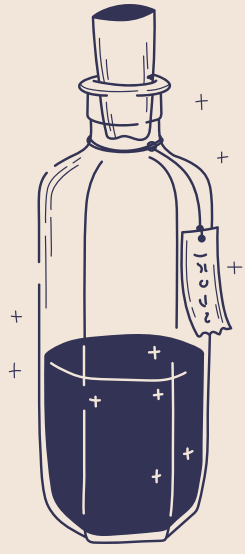
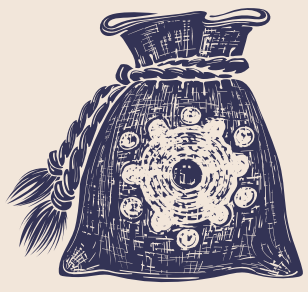


Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**



# EINKAUFLISTE MAGISCHER LADEN





# Einkaufsliste Magischer Laden

A large rectangular area with a blue border, containing ten horizontal blue lines for writing a shopping list.