



Dein Mutvogel

Fantasiereise von Karin Kahl

Illustriert von Svenka Kahl

Mach es dir jetzt ganz bequem, so dass du dich rundum wohlfühlst, und lasse dich von nichts mehr stören. Schließe deine Augen und achte auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase fließt, und wie sich dein Brustkorb und dein Bauch ganz ruhig und gleichmäßig heben und senken. Du darfst jetzt völlig zur Ruhe kommen. Dein gesamter Körper ruht geborgen auf deiner Unterlage, und es ist wohlig warm.

In deiner Fantasie bist du auf einer wunderschönen Insel mitten im Ozean. Du schaust von einem Hügel über das weite blaue Meer. In der Ferne siehst du ein großes Schiff. Wo es wohl hinfährt? Die warmen Sonnenstrahlen streicheln deine Haut. Du stehst inmitten von Sträuchern, die in den buntesten Farben blühen und verführerisch duften. An den Blüten flattern bunte Kolibris umher.

Du bist barfuß und gehst langsam auf einem verschlungenen Weg hinunter bis zum Strand. Deine Füße sinken tief in den warmen, weichen Sand ein. Du kommst unten an und gehst weiter dort entlang, wo die Wellen auf den Strand treffen. Sie rauschen gleichmäßig und lassen dich ganz ruhig werden. Der Sand ist feucht und angenehm kühl. Mit jeder Welle umspült das Wasser deine Füße. Du fühlst dich rundum wohl und möchtest am liebsten für immer hier bleiben.

Auf einmal siehst du am Himmel einen riesigen Vogel. Mit ausgebreiteten Flügeln schwebt er mühelos durch die Luft. Ist das vielleicht ein Adler oder sogar ein Kondor? Ob er dich wohl sieht? Du winkst ihm zu. Da zieht er immer kleinere Kreise und kommt näher. Du kannst einen milden Luftzug spüren, als er neben dir am Strand landet. Der kräftige Vogel hat einen gebogenen gelben Schnabel und ist so groß wie du, aber du fürchtest dich nicht vor ihm. Du freust dich, dass er gekommen ist. Seine Federn schillern in verschiedenen Farbtönen von Hellrot über Dunkelrot und Lila bis zu Schokoladenbraun. Er schüttelt seine Flügel noch einmal, bevor er sie einklappt. Nun schaut er dich eindringlich mit seinen glänzenden Augen an.

Plötzlich sagt der Vogel: „Schön, dass du mich gerufen hast. Ich bin dein Mutvogel.“ Wow, der Vogel kann sprechen! Erst weißt du gar nicht, was du vor Staunen sagen sollst, aber dann fragst du: „Kannst du mir sagen, wie ich mutig werde?“

Der Vogel breitet seinen linken Flügel aus und lädt dich ein, darunter zu sitzen. Du spürst die warmen, weichen Federn und die starken Muskeln des Vogels. Du kannst sogar hören, wie sein Herz schlägt. Gemeinsam sitzt ihr am Meer und lauscht den Wellen. Ihr atmet beide ganz ruhig im Rhythmus der Wellen in den Bauch ein und aus. Bei jedem Einatmen füllt sich dein Bauch mit Mut und Kraft. Und bei jedem Ausatmen verschwindet immer mehr von dem, was dir Sorgen macht.

Atme immer gleichmäßig weiter: ein ... und aus, ein ... und aus. Du fühlst dich mit jedem Atemzug immer mutiger, zuversichtlicher und stärker.

Der Vogel sagt: „Du weißt jetzt, wie du ruhig und gleichmäßig atmest, damit du ganz bei dir bleiben und voller Zuversicht deine Aufgabe erfüllen kannst. Wenn du einmal ganz viel Mut brauchst, darfst du mich immer wieder rufen, damit ich dich stärke und beschütze. Aber jetzt muss ich mich verabschieden und weiter fliegen.“

Der Mutvogel streicht noch einmal mit seinem weichen Flügel über deinen Kopf und deine Schultern. Dann nimmt er ein paar Schritte Anlauf, fängt an mit den Flügeln zu schlagen und erhebt sich in die Luft. „Bleibe mutig, du schaffst es!“, ruft er dir noch zu. Höher und höher fliegt er. Bald ist er nur noch als winziger Punkt zu sehen.

Da entdeckst du neben dir am Strand eine rötlich schillernde Feder. Du nimmst sie in die Hand und streichst mit dem Finger darüber. Ganz weich ist sie! Sie wird dich für immer an den Mutvogel erinnern. Du sitzt noch eine Weile allein am Meer, betrachtest die Feder, denkst an den wunderschönen Vogel und hörst das Rauschen der Wellen an deinem Traumstrand. Du nimmst dir vor, immer wieder in deiner Fantasie hierher zurückzukehren.

Genieße nun noch ein paar Atemzüge lang das angenehme Gefühl der Entspannung, und behalte den Mut von deinem Mutvogel in dir. Dann komme mit deinen Gedanken zurück in diesen Raum. Strecke und räkle dich wie eine Katze und öffne die Augen. Wenn du bereit bist, kannst du ganz langsam aufstehen.

Magst du dir eine Mutfeder in deine Federtasche stecken?
Bestimmt hat sie Zauberkraft!





MenschensBILDUNG



Akademie für ganzheitliches
Kinder- & Jugendcoaching®



Hier noch ein paar Worte über die Autorinnen der Fantasiereise „Dein Mutvogel“:

Karin und Svenka Kahl von MenschensBILDUNG unterstützen unsere Akademie seit 2021 bei der Erstellung und Überarbeitung unserer Lehrmaterialien.

Karin ist die Autorin unseres Ausbildungsmoduls Hochbegabung/Hochsensibilität und hat für mehrere andere Module das Lektorat, Korrektorat und Layout übernommen.

Auch in die Ausbildung unserer Mobbingpräventionstrainer/innen hat sie zahlreiche Ideen eingebracht. Von Svenka sind viele der Illustrationen in den Lehrbriefen und Vorlagen.

Mit ihren Coachings und Publikationen begleiten Karin und Svenka neurodivergente junge Menschen, ihre Eltern und Pädagog/innen bei Passungsproblemen im Schulsystem. In der Facebook-Gruppe „**Bunte Vögel — Talente entdecken statt Defizite bekämpfen**“ finden Betroffene Rat und Austausch.

Zudem unterstützen sie andere Kinder- und Jugendcoaches bei der Erstellung und Veröffentlichung ihres Contents.

Karin ist „gelernte“ Dolmetscherin/Übersetzerin und Mediengestalterin und hat Berufserfahrung als Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Lehrausbilderin, Lerncoach und Technische Redakteurin. Sie gehörte zu den ersten Teilnehmerinnen unserer **Ausbildung zum Ganzheitlichen Kinder- und Jugendcoach** und ist auch Hypnosecoach sowie ProfilPASS-Beraterin für junge Menschen.

Svenka durfte sich sechseinhalb Jahre lang selbstbestimmt an einer demokratischen Schule in Berlin bilden und wechselt nach zweieinhalb Jahren Praktikum bei MenschensBILDUNG im Oktober 2023 in ein festes Arbeitsverhältnis.

Die beiden freuen sich jederzeit über Vernetzung und Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten. Du findest sie unter <https://menschensbildung.de>, bei Facebook, Instagram, YouTube und LinkedIn.



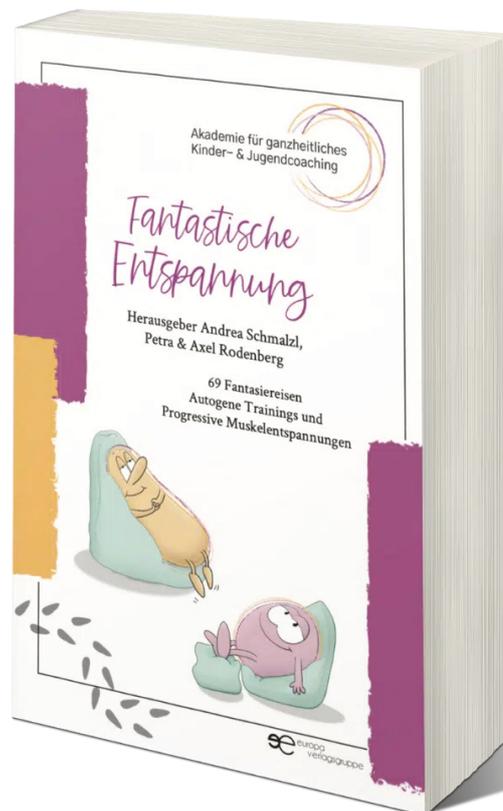
Lust auf mehr Fantasiereisen?

Wir haben uns immer geärgert, dass wir unseren Kursteilnehmern nicht mit gutem Gewissen ein Fantasiereisenbuch empfehlen konnten.

Darum haben wir das Buchprojekt „Fantastische Entspannung“ gestartet. Es ist zusammen mit 21 Ausbildungsteilnehmern der Akademie für ganzheitliches Kinder- und Jugendcoaching und unter unserer Federführung verfasst worden!

Das besondere an diesem Buch ist es, dass sich hinter jeder Geschichte eine Botschaft verbirgt. Diese einzigartige Kombination lädt die Kids nicht nur in die Entspannung ein, sondern unterstützt sie auch wunderbar in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Mehr Infos und Bestellmöglichkeiten findest du unter diesem Link:
<https://akademie-gkj.de/fantastische-entspannung>



Neugierig auf unsere Weiterbildung zum ganzheitlichen Kinder- & Jugendcoach?

Wenn auch du wie Karin und Svenka und viele weitere unserer Absolventinnen junge Menschen ganzheitlich, lösungs- und stärkenorientiert sowie auf Augenhöhe begleiten möchtest, dann schau unbedingt auf unserer Website vorbei!

Die Weiterbildung zum ganzheitlichen Kinder- und Jugendcoach ist sowohl für Menschen geeignet, die bereits mit Kindern und Jugendlichen arbeiten als auch für Quereinsteiger sowie für Eltern. Du wirst bei uns Teil einer inspirierenden Community.

Du kannst abhängig von deinen persönlichen Voraussetzungen und Zielen aus mehreren Paketen wählen.

Mehr Infos findest du unter diesem Link:
<https://akademie-gkj.de/gkj-ausbildung>



Herzliche Grüße
Petra, Andrea und Axel