

2. Traumreise schreiben und Inhalte vorbereiten

Beispiel-Traumreise

1. Heute geht es darum, eure eigene **Traumreise zu schreiben**. Lest euch dazu bitte diese Beispiel Traumreise unten einmal durch. Ihr kennt sie schon aus der 1. Sitzung. Achtet dabei auf die Struktur der Traumreise.

Name der Reise	Das Blumenmeer und der magische See
Einleitung	<p>Lege dich flach auf den Boden. Komme langsam zur Ruhe. Atme tief ein und aus. Schließe die Augen. Versuche, die Luft zu spüren, die an deiner Nasenspitze vorbeizieht. Wir träumen uns nun auf eine Reise. Dafür musst du gar nichts tun. Lausche einfach meinen Worten.</p>
Bild 1: Wald	Stelle dir vor, du stehst inmitten eines wunderschönen grünen Waldes .
Bild 2: Gras	Du bist barfuß. Und unter deinen Füßen spürst du sanftes Gras , das dich an den Zehen kitzelt.
Bild 3: Blumen	Um dich herum siehst du alle möglichen Arten von Blumen . Es gibt große und kleine, und leuchtende in schillernden Farben. Ein angenehmer Duft geht von den Blüten aus.
Bild 4: Vogel	Du wendest den Blick nach oben. Dort fliegt ein Vogel mit einem riesigen Schnabel. Du hörst, wie er eine Melodie singt. Du fühlst dich sehr wohl.
Bild 5: Blumenmeer	Vorsichtig gehst du Schritt für Schritt durch das Meer aus Blumen . Du breitest deine Arme aus und spürst, wie die Sonnenstrahlen deine Haut wärmen.
Bild 6: See	Von Weitem siehst du einen glitzernden See . Der See sieht magisch aus. Du bekommst Lust, in dem klaren, türkisnen Wasser zu schwimmen, um dich ein wenig abzukühlen.
Schluss	<p>Langsam ist es Zeit, zurückzukehren. Ein letztes Mal schaust du dir deine Umgebung an. Atme tief ein und aus. Spüre, wie die Luft sanft in deinen Körper strömt. Wenn du soweit bist, kehre zurück ins Hier und Jetzt. Öffne langsam wieder deine Augen.</p>

2. Traumreise schreiben und Inhalte vorbereiten

Ideen für eure eigene Traumreise

2. Sammelt jetzt **Stichpunkte** für eure eigene Traumreise. Wohin soll die Reise gehen? Wollt ihr in die Berge, ans Meer, auf die Wiese oder ganz woanders hin? Was erlebt ihr da? Was seht und hört ihr?

In unserer Traumreise geht es um...

Traumreise schreiben

3. Nutzt diese (oder eine ähnliche) Tabelle, um die Traumreise zu schreiben.

Name der Reise	Unsere Reise heißt...
Einleitung	Hier kommen die Traumreisenden erst einmal zur Ruhe.
Bild 1 _____	
Bild 2 _____	
Bild 3 _____	
Bild 4 _____	
Bild 5 _____	
Bild 6 _____	
Schluss	Bittet eure Teilnehmer von der Reise zurückzukehren.

2. Traumreise schreiben und Inhalte vorbereiten

Traumreise mit dem ZUMpad erstellen

4. Wenn ihr lieber digital arbeitet, könnt ihr alternativ eure Traumreise auch mit dem **ZUMpad** erstellen.

Geht dafür auf diese Seite: zumpad.zum.de. Gebt bei **"Neues Pad"** einen Namen ein und klickt **"OK"**. Dann könnt ihr entweder an einem oder zwei Rechnern gemeinsam an der Traumreise arbeiten.

Ihr könnt die Struktur der Traumreise aus diesem ZUMpad kopieren: appcamps.link/zumpad

The screenshot shows the ZUMpad editor interface. The address bar displays "zumpad.zum.de/p/Traumreise_Struktur". The editor has a toolbar with various icons for text formatting (bold, italic, underline, link, unlink, list, indent, outdent, undo, redo, eraser, speech bubble) and a color selection tool. The main content area is numbered 1 to 30 and contains the following text:

- 1 **Name der Reise:** *Unsere Reise heißt...*
- 2
- 3 **Einleitung:**
- 4 *Hier kommen die Traumreisenden erst einmal zur Ruhe.*
- 5
- 6
- 7 **Hauptteil:**
- 8 *Im Hauptteil wird die Geschichte - also die eigentliche Reise - erzählt. Du nimmst die Reisenden mit an einen wunderschönen Ort.*
- 9
- 10 **Bild 1:**
- 11 **Text 1:**
- 12
- 13 **Bild 2:**
- 14 **Text 2:**
- 15
- 16 **Bild 3:**
- 17 **Text 3:**
- 18
- 19 **Bild 4:**
- 20 **Text 4:**
- 21
- 22 **Bild 5:**
- 23 **Text 5:**
- 24
- 25 **Bild 6:**
- 26 **Text 6:**
- 27
- 28 **Schluss:**
- 29 *Bittet eure Teilnehmer von der Reise zurückzukehren.*
- 30

Traumreise visualisieren

5. Wenn ihr die Traumreise fertig geschrieben habt, überlegt euch, wie ihr die Traumreise bildlich umsetzen wollt. Könnt ihr gut zeichnen und wollt die Traumreise skizzieren? Wollt ihr geeignete Fotos im Internet suchen? Oder fallen euch noch andere Möglichkeiten ein? Entscheidet euch für eine Option und setzt diese um.

Wir entscheiden uns für:

- Zeichnungen
- Fotos
- Sonstiges, und zwar: _____

TIPP

- Wenn ihr Fotos aus dem Internet verwenden wollt, achtet darauf, dass diese nichts kosten und unter einer offenen Lizenz stehen.
- Achtet darauf, dass die Bilder, die ihr verwenden wollt, nicht zu groß sind (kleiner als 5 MB).
- Kostenlose Fotos findet ihr zum Beispiel hier: pixabay.com/de oder hier in unserem App Camps Ordner: appcamps.link/traumreise_bilder

