



Die Dampflok – Dampf kontrolliert ablassen

Text zum lebhaften Vorlesen

Setze oder lege Dich bequem hin. Schließe die Augen und konzentriere Dich auf meine Stimme. Schau Dir mit Deinen Inneren Augen Deine Denkräder an, die sich vorne in Deiner Stirn befinden.

...Schau sie dir genau an.... Wie viele sind es? Sehen sie alle gleich aus? ... Gibt es große und kleine?... Welche Farben haben sie?... Laufen sie alle so, wie sie sollen? ... Wenn nicht, dann repariere sie jetzt oder nimm sie einfach aus dem Kopf und lege sie zur Seite... Stelle Dir nun vor, du hältst eine Fernbedienung in der Hand... Das ist die Fernbedienung für Deine Denkräder.

Ich zähle gleich von 1-3 und bei 3 Drückst Du den roten Knopf auf der Fernbedienung und dann schau zu, wie deine Denkräder sich ganz nach hinten in Deinen Kopf bewegen. Gleichzeitig wirst du bemerken, wie auch dein bewusstes Denken immer weniger wird...123 (Schnipp)...

Sind Deine Denkräder jetzt ganz hinten?... Sehr gut! Nun ist Platz für Deinen inneren Bildschirm. Stell Dir vor, wie er mühelos nach vorne gleitet und ganz genau in deine Stirn passt...

Sitzt er jetzt ganz genau vorne in deiner Stirn? ...Wunderbar. Dann schaue mit deinen inneren Augen auf den Bildschirm und siehe, wie die Zahlen, die ich sage auf ihm zu leuchten beginnen...ich zähle von 3 bis 0. Bei 0 erscheint eine schöne alte Dampflokomotive vor dir.3...2...1...0 (Schnipp).

Eine alte Dampflokomotive steht vor Dir... Du kannst sie vielleicht von Bildern, aus alten Filmen oder möglicherweise hast du sie schon einmal in echt gesehen? Sie ist schwarz und aus Eisen, vorne ist der Kessel, in dem erhitztes Wasser brodelt. Dampf steigt aus den Ventilen über dem Kessel. Ab und zu stößt die Lokomotive mit lautem Zischen mehr Dampf aus. Hinter dem Kessel befindet sich das Führerhaus der Lokomotive.

Wenn ich mit dem Finger schnippe, steht Dein Innerer Freund vor Dir. (Schnipp)...

Heute dürft ihr beide als Eisenbahnerteam zusammenarbeiten. Die Lokomotive ist euer Körper. Dein Körper ist dein Fahrzeug. Es schützt dich von außen, hält Wind und Wetter ab und er bringt dich sicher an dein Ziel. Du und dein innerer Freund, Ihr seid der Chef der Lokomotive und ihr dürft heute Wartungsarbeiten an Eurem Zug durchführen. Ihr richtet heute alles so ein, dass die Lokomotive so funktioniert, dass alles gut und richtig für dich ist. Wenn ihr damit fertig seid, wirst du sehen, dass du voller Energie und Motivation bist und dass du nicht mehr so schnell wütend wirst. Du wirst wissen, wie man kontrolliert „Dampf ablässt“, ohne gleich zu explodieren!

Ziehe jetzt los und stelle Dir mit Hilfe Deines Inneren Freunde sein Helferteam zusammen...Du bist der Schaffner, der bestimmt, wohin der Zug fahren wird. Dein Innerer Freund ist der Heizer. Er wird dafür sorgen, dass die Lokomotive genug Energie hat, um so schnell zu fahren, wie ihr wollt. Aber er wird auch dafür sorgen, dass er nicht zu viel heizt und dass er immer gut dosiert Druck aus dem Kessel ablässt. Sucht euch noch einen Weichensteller. Er wird dafür sorgen, dass die Lokomotive dahin fahren wird, wo ihr wollt. Als besonders wichtigen Helfer sucht ihr euch heute aber noch einen Fahrkartenkontrolleur. Er wird dafür sorgen, dass jeder Passagier eine gültige Fahrkarte hat. Nur Passagiere, die Deinem Zug guttun, dürfen mit. Ungebetene Gäste die dem Zug schaden können lässt der Fahrkartenkontrolleur nicht eintreten.



Geht alle zusammen los und sammelt alles, was Ihr zur Wartung der Lokomotive benötigt... Hast du alle wichtigen Helfer und Gegenstände gefunden? ... Sehr schön! Dann platziere sie in deinem Zug dort, wo sie eingesetzt werden müssen... Sind sie alle an ihrem Platz und einsatzbereit? Sehr schön!

Stelle dir jetzt vor, wie du zum Führerhaus der Lokomotive gehst: Nimm die unterste Stufe und siehe und fühle, wie Du in die Lokomotive steigst. Dort angekommen, sieh dich mal um: Das ist die Schaltzentrale deiner Dampflok. Dein Kontrollraum. Schau dich um...

Nun schau mal, da sind eine Menge Schalter, die du vorher noch nie in einer Dampflok gesehen hast. Eine ganze Wand voller Schalter... Welche findest du da? ...Siehst du einen Schalter für Ärger oder für ein anderes unerwünschtes Gefühl? ...Auf was steht er? ...Ist er an oder aus? ...Ist er ganz hochgedreht? ...Schalte ihn ab oder drehe ihn so weit runter, dass es für dich gut ist. Was für Drehregler und Knöpfe kannst du noch entdecken? ...Nimm dir Zeit und gehe alle durch... Schalte die ab, die nicht hilfreich für dich sind und dir nicht gut tun.... Findest Du auch Knöpfe für gute Gefühle? ...Schau dich mal um... schalte alle ein, die dir helfen, Dich besser zu fühlen und baue die ein, die dir noch fehlen...

Hast du jetzt alles so eingerichtet, wie es für dich gut ist?

Das hast du gut gemacht!

Nun wollen wir mal die Teile der Lokomotive ansehen, die dafür sorgen, dass aus Ärger keine Wut wird und die dir immer die richtige Motivation und Energie geben, die du für deine alltäglichen Aufgaben brauchst.. Wusstest du, dass das die gleichen Teile sind? Es sind die Teile, die die Lokomotive antreiben und die dafür sorgen, dass man schnell vorwärts kommt. Oder auch nicht, wenn sie kaputt sind oder in der falschen Weise funktionieren.

Du siehst den Ofen, mit dem der Kessel beheizt wird. Im Kessel wird das Wasser erhitzt. Erhitztes Wasser wird zu Dampf. Weil Dampf viel mehr Platz braucht im Kessel, erhöht sich im Kessel der Druck. Dieser Druck treibt die Räder der Lok an und ab geht die Fahrt. Man muss ganz genau aufpassen, dass man genug Feuer macht im Ofen, dass das Wasser die richtige Temperatur hat, um genau den richtigen Druck zu erzeugen, damit die Räder sich drehen. Wenn es zu viel Druck gibt, dann können der Heizer und der Schaffner kleine Ventile öffnen, die ganz vorsichtig genau die Menge an Dampf ablassen, wie nötig. Funktioniert das alles nicht, das heißt, wird der Druck im Kessel zu hoch, weil die Ventile nicht richtig funktionieren, dann platzt plötzlich mit voller Wucht explosionsartig alles aus dem Kessel heraus. Kennst du das? Es ist wie ein Wutausbruch!

Also schauen wir uns die Teile mal genau an.

Ist die Türe des Ofens in Ordnung?...Geht sie gut auf und zu?...Probiere es aus.... Wenn sie nicht richtig funktioniert, repariere sie mit deinem Inneren Freund... Ist die Schippe da und gibt es hinten im Kohlekasten genügend Kohlen?... Ist der Wassertank gut gefüllt?... Funktionieren die Bremsen und klemmen sie auch nicht? ...Bitte richte alles so ein, dass es für deine Lok perfekt ist.....

Wenn das Feuer ordentlich brennt und der Kessel gut mit Wasser gefüllt ist, überprüfe die Funktion der Ventile.... Stell dir das erste Ventil vor: Oben auf dem Kessel genau vor dem Führerhaus. Atme tief ein12345, baue Druck auf halte die Luft kurz an 123 und lass sie gaaaaanz sachte wieder entweichen.... 54321. Ist das Ventil gut eingerichtet?

Wir gehen zu den nächsten Ventilen. Sie sitzen an den Rädern. Das sind Ventile mit sehr großem Auslass! Die Notventile... Atme tief ein 12345, baue Druck auf...halte die Luft kurz an 123 und lass sie gaaaaanz sachte wieder entweichen.... 54321. Ist das Ventil gut eingerichtet? Wenn etwas nicht



funktioniert, repariere es jetzt ...und überprüfe alle Funktionen noch einmal Atme tief ein12345, baue Druck auf...halte die Luft kurz an123 und lass sie gaaaaanz sachte wieder entweichen.... 54321. Nun sind alle Ventile gut und sicher eingerichtet und du kannst ganz sachte Dampf ablassen, wenn nötig. Wann immer du merkst, dass der Druck in deinem Kessel zu hoch wird Atme tief ein 12345, baue Druck aufhalte die Luft kurz an 123 und lass sie gaaaaanz sachte wieder entweichen.... 54321.

Nun schau Dir noch den Kessel an. Gehe ihn von außen ab und prüfe, ob alle Nähte und Nieten gut verschweißt sind und ob der Kessel selbst dem Druck stand halten kann... Solltest du etwas finden, das nicht so optimal ist, schicke deine Helfer hin, um es zu reparieren. ...

Nun läuft Deine Lokomotive perfekt. Steige ein und mache eine Probefahrt. Du kannst nun sicher sein, dass deine Lokomotive immer genügend Energie und Druck hat, um motiviert und voller Schwung für Dich auf Fahrt zu gehen.

Dein Innerer Freund wird alle Funktionen des Zuges überwachen und sofort kontrolliert Dampf ablassen, sobald er merkt, dass zu viel Druck entsteht und du wütend werden könntest. Du kommst in deinem Bahnhof an. ...

Nun verlasse deinen Zug und komme langsam wieder im hier und jetzt an. Stell dir vor, wie dein Bildschirm sich langsam wieder in den Hinterkopf schiebt ...und wie sich deine Denkräder wie die einer Lokomotive langsam wieder in den Vordergrund fahren. ..Schau dir die Räder an, die du vorhin heraus genommen hast... Haben sie sich verändert? ...Sind sie gut so? ...Dann setze sie zurück an ihren Platz. Wenn nicht, dann tausche sie durch gute Denkräder aus und setze diese ein..... Recke und strecke dich, atme tief ein..... Wenn Du Deine Augen gleich öffnest, fühlst du dich entspannt und glücklich und voller Energie für den Tag!