

## ARBEITSBLATT: COOL DOWN

Du sitzt entspannt in der Kabine auf der Bank. Deine Augen sind geschlossen. Deine Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Möglicherweise spürst du noch die Strapazen des Spiels im Körper. Vielleicht spürst Du auch Emotionen, die dich noch beschäftigen. Vielleicht bist Du aufgebracht und ärgerst Dich. Vielleicht bist Du aber auch voller Freude und Euphorie. Spüre einfach welche Emotion gerade besonders bedeutsam für Dich ist.

Ganz deutlich sind dir noch ein paar Spielszenen vom heutigen Spiel vor Augen, die besonders bedeutsam für Dich waren. Vor dem inneren Auge darfst Du sie noch einmal ablaufen lassen (hier auf jeden Fall etwas Zeit lassen). Irgendwann war das Spiel jedoch vorbei und Du hast Dich wieder hierhin auf den Weg in die Kabine gemacht. Nun sitzt Du hier und lässt alles was war hinter Dir.

Stelle dir einmal vor, Du könntest von oben durch die Decke in die Kabine sehen. Du siehst Dich, deine Teamkollegen und den Trainer von oben. Als würdest Du in einem Heißluftballon sitzen, der langsam aufsteigt, nimmst Du immer mehr Abstand von der Szene in der Kabine. Irgendwann kannst Du die einzelnen Personen gar nicht mehr erkennen. Die Kabine und die Eishalle werden immer kleiner. Das Stadion schmiegt sich sanft in das Stadtbild oder die Landschaft ein. Aus Deinem Ballon heraus wird alles kleiner und unbedeutender. Autos und Häuser sehen aus wie Spielzeuge. Menschen scheinen so groß wie Ameisen zu sein. Du lässt alles hinter Dir und blickst in die Ferne. Von hier oben hast Du einen weiten Blick. Du schaust Dich um und bist überrascht, was Du von hier oben alles entdecken kannst. Deine Gedanken sind ganz frei und Du bist ruhig und entspannt.

Von oben kannst Du ein weiteres Eisstadion entdecken. Du überlegst, ob das die Halle ist, in der ihr als nächsten spielt. Nun siehst Du noch ein weiteres Eisstadion. Du erinnerst Dich, das ihr hier einmal gewonnen habt. Von oben kannst Du die verschiedenen Eishallen sehen die in der Umgebung sind und Du erinnerst Dich an Siege und Niederlagen. Gewinnen und verlieren. Mal gewinnt man und freut sich über den Sieg und mal verliert man und versucht daraus zu lernen. Und obwohl sich Niederlagen und Fehler nie gut anfühlen, weist Du, dass man gerade durch diese Erfahrungen wachsen kann.

Du blickst noch einmal auf das Stadion, in dem ihr euer nächstes Spiel bestreitet und freust Dich schon drauf wieder Eishockey spielen zu dürfen. Ganz bewusst entscheidest Du wieder zurück zur Erde zu kehren. Du öffnest das Ventil im Ballon, so dass er langsam wieder zur Erde sinken kann. Der Ballon senkt sich direkt über der Eishalle, in der Du Dich gerade befindest. Du erkennst schon wieder die einzelnen Personen in der Kabine. Du kommst der Kabine immer näher und näher. Irgendwann bist Du so nah, dass Du einfach an dem Platz aussteigen kannst und wieder auf der Bank in der Kabine sitzt.

Spüre die Sitzunterfläche die dich trägt. Fühle in Deinen Körper hinein, wie es Dir nun geht. Konntest Du Dich schon ein wenig von den Strapazen des Spiels erholen? Wie fühlst Du Dich? Welche Emotionen nimmst Du wahr? Gibt es einen Unterschied zu vorher?

Achte nun verstärkt wieder auf Deine Atmung. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie sich Dein Körper dabei immer mehr aufrichtet und Spannung bekommt. Nimm nun noch drei tiefe Atemzüge und öffne die Augen dann in Deinem Tempo. Blicke Dich in der Kabine um, recke und strecke Dich und bewege Arme und Beine ein wenig. Du bist ganz wach.

