

Eine Ideensammlung als Beilage zu Kritzel Krabbe, denk dich stark!

tiefgründige Fragen - lustige Aktivitäten - bärenstarke Inspirationen



Eine Bilderbuchserie mit Mehrwert

Bewusst fühlen ist die neue Form des Denkens

Claudia Arnold

Inhalt

Hinweise zum Inhaltsverzeichnis:

Die Doppelseiten beziehen sich auf das Kinderbuch Kritzel Krabbe, denk dich stark!

Die Abkürzungen stehen für D = Denken / F = Fühlen / H = Handeln

Vorwort: Wie ist das Dokument aufgebaut?	5
Hinweise zur Struktur	6
Doppelseite 1	7
D: Wann bist du glücklich?	7
F: Wohnungsputz (Fantasiereise zum Wurzelchakra)	7
H: Glückshausarchitekten (Geschicklichkeit)	10
Doppelseite 2	12
D: Glaubst du, dass du mit der Erde verbunden bist?	12
F: Ein gemütliches Zuhause im Innern (Körperreise)	12
H: Ein Wohlfühlzimmer für mehr Erdung (Raumgestaltung)	15
Doppelseite 3	17
D: Wofür bist du dankbar?	17
F: Wie fühlt sich Dankbarkeit an? (Körperwahrnehmung)	17
H: Dankbarkeitstagebuch / Dankesbrief (Dankbarkeitsritual)	19
Doppelseite 4	21
D: Sind unsere Gedanken immer wahr?	21
F: Freier Eintritt ins Kopfkino (Visualisierung)	21
H: Eine etwas andere Sorgenpuppe (Negativritual)	23
Doppelseite 5	25
D: Können wir helle und dunkle Gefühle haben?	25
F: Ein unsichtbarer Helfer – Finde dein Krafttier! (Krafttierreise)	25
H: Wasser hat ein Gedächtnis (Zaubertrank herstellen)	29

Doppelseite 6	31
D: Was ist deine Kraft?	31
F: Die wandernde Lichtkugel – Finde dein Licht! (Visualisierungsmeditation)	31
H: Nutze deine Scherenkraft und schnipple ein Kraftbild (Visionboardarbeit)	33
Doppelseite 7	35
D: Sind Zweifel nützlich?	35
F: Adieu Zweifel – Gut, dass du da warst. (Atemübung)	35
H: Energiepumpe: Aktive Scherenkraft für Schläfrige (Bewegungspause)	37
Doppelseite 8	39
D: Kennst du den Gedanken „Immer verliere ich?“	39
F: Fühlst du den Unterschied? (Wahrnehmungsübung)	39
H: Mit dem Glücksbringer in starken Gedanken verwirrt (Talisman basteln) ..	41
Doppelseite 9	42
D: Spürst du, wem du trauen kannst?	42
F: Der Ballon platzt – Wie fühlt sich das an? (Breathwork)	42
H: Detektiv, hörst du dunkle Gedanken pupsen? (Gedanken-Challenge)	43
Doppelseite 10	45
D: Wieso und wie geschehen Wunder?	45
F: Warm duschen ist wohltuend - Worte sind es auch! (Ressourcen-Dusche)	45
H: Wir machen innere Stärken im Aussen sichtbar (Ressourcen-Bild)	47
Doppelseite 11	49
D: Sind wir wirklich hilflos?	49
F: Horche in dich hinein – Was sagt dein Herz? (Herzmeditation)	49
H: Mein eigener Medizinbeutel (Hilfe zur Selbsthilfe)	51
Doppelseite 12	54
D: Was bedeutet das, sich selbst zu ermächtigen?	54
F: Stark wie ein Baum – ein wohliger warmer Halt (Yogaübung Baum)	54
H: Im Land der Kraft ist alles rot! (Gestalten / Wandeln)	56

Doppelseite 13	57
D: Wie zeigst du Freude?	57
F: Geteilte Freude ist doppelte Freude (Körperausdruck)	57
H: Krabbensamba – Komm lass uns tanzen! (Kinderdisco)	59
Doppelseite 14	61
D: Kennst du bärenstarke Gedanken?	61
F: Backe, backe Kuchen – Unsichtbare Kraft versuchen (Fantasiereise)	61
H: Urvertrauen kann man essen (Wurzelchakra-Picknick)	63
Doppelseite 15	65
D: Was machst du, wenn du dich mutig und sicher fühlst?	65
F: Wie fühlen sich bärenstarke Gedanken an? (Körperwahrnehmung)	65
H: Die Füße trommeln (Rhythmik, Kunst und Affirmation)	67
Das Wurzelchakra und der Wind des Wandels	68
Über die Krafttiere	69
Vision und Dank	70

Vorwort: Wie ist das Dokument aufgebaut?

Sie finden auf den folgenden Seiten Ideen, Inspirationen und Aktivitäten rund um das Bilderbuch *Kritzel Krabbe, denk dich stark!*

Das Praxisdokument dient als Ideensammlung. Sie wählen, was Sie umsetzen.

Je nach Alter und Anzahl Kinder sind gewisse Übungen anzupassen. Da vertraue ich Ihrem pädagogisch erzieherischen Geschick und Ihrer Kreativität. 😊

Zu jeder Doppelseite im Bilderbuch finden Sie interessante Fragestellungen, Achtsamkeitsübungen und Aktivitäten. Diese habe ich in drei Bereiche aufgeteilt:

- Denken (D)
- Fühlen (F)
- Handeln (H)

Auf der nächsten Seite habe ich für Sie ein paar wichtige Hinweise zu den drei Bereichen notiert. Kritzel Krabbes Bilder unterstützen die übersichtliche Struktur.

Am Ende des Praxisdokuments schreibe ich, ganz im Sinne der Bilderbuchgeschichte, über das Wurzelchakra und den Wind des Wandels.

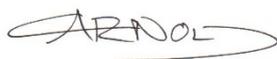
Zu guter Letzt erfahren Sie, weshalb ich die Krabbe und den Bären für den Band 1 gewählt habe. An dieser Stelle erwähne ich weiter, warum Krafftiere für Kinder eine wertvolle Unterstützung sind.

Dieses Praxisdokument sowie alle meine weiteren Bilderbuchbände über unsere Energiezentren folgen einer Idee von mir, deren Wichtigkeit ich als Grundlage für die Bildung der neuen Zeit erachte:

Feinstofflicher Schulstoff für starke und mutige Kinder.

Viel Freude beim Denken, Fühlen, Handeln und Entdecken.

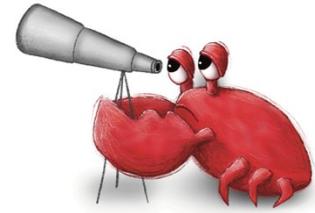
Liebe Grüsse an Sie und die Kinder.



Claudia Arnold



Hinweise zur Struktur



Denken

Kinder sind von klein auf voller Fragen über das Leben. Denkfragen sind philosophische Fragen. Dabei geht es nicht um die richtige oder falsche Antwort. Seien Sie vielmehr neugierig auf die Gedanken der Kinder. Zeigen Sie aufrichtiges Interesse an den Antworten der Kinder.

Da helfen Vertiefungsfragen wie:

- *Was glaubst du? Warum glaubst du das?*
- *Woher bist du dir da so sicher?*
- *Warum denn?*
- *Wie bist du auf deine Antwort gekommen?*

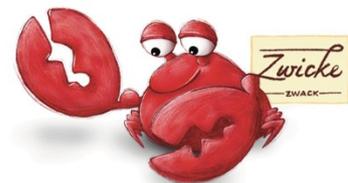
Wir können viel von den Kindern lernen. Sie werden staunen!



Fühlen

Grübel grübel und studier... Leistungsdruck und Stress erzeugen auch in Köpfen von Kindern ein mächtiges Gedankenwirrwarr. Oder ist es umgekehrt?

Umso früher Kinder lernen, Kopf und Herz in Einklang zu bringen, umso besser können sie mit Herausforderungen umgehen. Auf die Sprache des Körpers achten, bewusst wahrnehmen, der Intuition vertrauen und der Stimme des Herzens folgen: **Das ist die neue Form des Denkens!** Hier üben wir.



Handeln

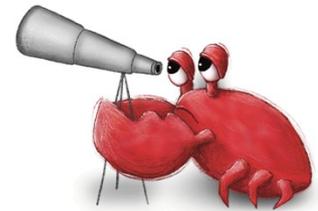
Kinder lernen die Welt handelnd kennen. Aktivitäten und Bewegungsvarianten sind der Schlüssel zu einem wertvollen Erfahrungs- und Wissensschatz.

Für's Leben lernen - das soll Freude machen!

Bewegtes oder kreatives Lernen fördert die Wahrnehmung und steigert die Motivation. Seien Sie mutig, probieren Sie aus – Für selbstbewusste Kinder.

Los geht es!

Doppelseite 1



Denken

- *An welches Kunst-/Bauwerk erinnert dich das Wohnhaus der Kritzeltiere?*
- *Sind wir Menschen grossartige Bau-/Meister-/Kunstwerke? Was glaubst du?*
- *Welche Menschen leuchten besonders froh? Warum?*
- *Wann bist du glücklich? Was brauchst du, um glücklich zu sein? Was noch?*
- *Was denkst du, wieso leuchten die Stockwerke in verschiedenen Farben?*
- *Welche besonderen Fähigkeiten haben die einzelnen Hausbewohner?*



Fühlen

- *Wohnungsputz des 1. Stockwerks (Fantasiereise zum Wurzelchakra)*

„Stehe oder sitze aufrecht hin. Mache es dir bequem. Spüre, wie du gigantisch gross bist. So gross und kunstvoll wie das Haus der Kritzeltiere. Du bist ein Meisterwerk. Du fühlst dich gut. Du spürst den Boden unter dir.

Du spürst, wie deine Füsse fest mit dem Boden verwurzelt sind. Dein Haus steht stabil und sicher auf der Erde.

Schliesse deine Augen. Atme ruhig durch die Nase ein. Halte den Atem kurz an. Atme anschliessend langsam durch den Mund aus. Wiederhole dies einige Male.

Stelle dir nun vor, wie mit dem Einatmen aus der Mitte der Erde eine warme rote Farbe zu deinen Füssen fliesst. Stelle dir die rote Farbe wunderschön vor.

Sie ist warm und kräftig. Du beobachtest, wie die rote Farbe zusätzlich goldig schimmert und zwischendurch weisse Funken sprüht. Du siehst, dass die rote Farbe wie ein schönes rotes Licht leuchtet.

Beobachte die rote Farbe so lange, bis sie dir wie ein guter Freund erscheint. Wenn du merkst, dass dir die rote Farbe wohlgesinnt ist, dann lade sie ein, dein Bauwerk zu besuchen.

Lasse die rote Farbe von unten durch deine Füsse in deinen Körper hineinströmen. Du spürst, wie die rote Farbe - das rote Licht - durch deine Beine hochströmt, schön gemütlich und kraftvoll.

Die rote Farbe fliesst von den Füssen über das Schienbein hoch zu den Knien. Dein unteres Bauwerk funkelt in warmen Rottönen. Wie ein richtiges Kunstwerk – wunderschön! Dein Körper steht stabil. Du bist mit der Erde verwurzelt.

Von den Knien fliesst die rote Farbe hoch zu deiner Hüfte – hoch zu deinem ersten Stockwerk. Dort wo Kritzel Krabbe wohnt. Begrüsse zusammen mit Kritzel Krabbe diese warme rote Farbe.

Spüre, wie die Farbe dich an deinem Steissbein kitzelt – ganz unten am Ende deiner Wirbelsäule. Spüre wie angenehm sich dein Becken anfühlt! Rote und weisse Lichtfunken kribbeln tief unten in deinem Bauch.

Die rote Farbe breitet sich immer mehr in deinem Becken aus. Du merkst, wie stark du mit der Erde verbunden bist. Du bist von der Erde getragen. Dein ganzes Bauwerk steht stabil auf dem Boden. Du fühlst dich wunderbar wohl. Du geniesst das Kribbeln deiner roten Farbe in deinem unteren Bauchraum und zwischen den Beinen. Die rote Farbe schenkt dir viel Selbstvertrauen: Du bist stark und mutig!

Du siehst auch, wie die rote Farbe den Boden von Kritzel Krabbes Wohnung beleuchtet. Mit warmem goldrotem Licht.

Das goldrote Licht reinigt den Boden von Kritzel Krabbes Wohnung. Wie ein Staubsauger fegt das Licht jedes einzelne Staubkörnchen weg.

Das rote Licht ist so stark, dass sogar Zweifel und Sorgen weggeputzt werden.

Alle Sorgen, Ängste und Zweifel sowie aller Kummer lösen sich im warmen roten Licht auf. Kritzel Krabbes Wohnung wird dadurch immer reiner. Auch du fühlst dich immer reiner. Dein ganzer Bauch fühlt sich wohl an. Wie eine gemütliche Wohnung. Geniesse dieses Wohlgefühl! Geniesse deine Kraft und deine Grösse!

Schaue dich in deinem ersten Stockwerk um. Siehst du, wie alles kräftig rot leuchtet? Das rote Licht / die rote Farbe strahlt weit über deinen Körper hinaus! Du spürst immer mehr Leben in dir. Du bist stark und lebendig.

Du fühlst dich sicher und geborgen. Du bist wertvoll und mutig. Du bist mit der Erde verbunden.

Jetzt bemerkst du, wie die rote Farbe und das wohlige Gefühl sich weiter ausbreiten. Das rote Licht dehnt sich aus. Es leuchtet immer stärker und immer weiter. Kritzel Krabbe fühlt sich grossartig. Du fühlst dich grossartig!

So kommt es, dass die rote Farbe weiter in deinen oberen Bauch strömt. Hoch zu deinem Bauchnabel. Hoch zu den Wohnungen von Kritzel Krake und Kritzel Kröte.

Wie sich alle freuen! Du fühlst dich mit den Kritzeltieren verbunden. Sie sind dir gute Freunde! Du vertraust ihnen immer mehr. Du vertraust deinem Bauchgefühl. Du vertraust dir selbst. Du bist geschützt. Du geniesst deine Freunde.

Das rote Licht funkelt immer stärker. Es sprüht sogar rotes Licht aus deinem Bauch hinaus. Ganz tief unten. Das rote Licht schimmert Richtung Erde. Auch aus Kritzel Krabbes Wohnung schimmert kraftvoll rotes Licht.

Dein erstes Stockwerk leuchtet dermassen kräftig in roter Farbe, dass auch dein Herz, dein Hals und dein Kopf vor lauter Freude und Lebensenergie funkeln.

Nun spürst du, wie alle Kritzeltiere voller Energie sprudeln. Sie schenken dir Mut. Danke ihnen für ihr Leuchten. Auch du leuchtest! Spürst du wie du strahlst?

Dein ganzer Körper, dein gesamtes Kunstwerk leuchtet in sauberen und reinen Farben. Alles in dir und alles um dich herum ist sauber und rein. Du nimmst auch reine Luft wahr.

Atme reine Luft über deine Nase ein. Atme über den Mund aus. Alles duftet erdig frisch. Kannst du die Kraft der Erde riechen?

Nun ist es an der Zeit, sich von den Kritzeltieren zu verabschieden. Du kannst sie jederzeit wieder besuchen. Atme noch einmal tief ein.

Du spürst deinen Atem wieder bewusster. Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme ein. Atme aus. Du spürst den Boden unter deinen Füßen wieder bewusster. Wackle sanft mit deinen Zehen.

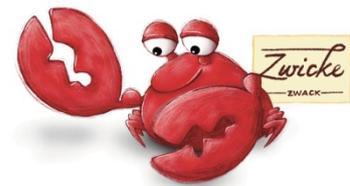
Nimm den Raum und die Geräusche um dich wahr.

In dir spürst du eine wundervoll reine Kraft. Diese Kraft hilft dir immer. Sie verbindet dich mit der Erde. Sie gibt dir Halt.

Wenn du die Augen anschliessend wieder öffnest, bist du voller Lebenskraft und voller Selbstvertrauen.

Öffne deine Augen.

Strecke dich. Zeige das kraftvollste und grossartigste Bauwerk von dir selbst. Schüttele und rüttle dich. Spüre wie kraftvoll du bist. Du bist grossartig!“



Handeln

- *Glückshausarchitekten – Was macht glücklich? (Geschicklichkeit)*

Sie benötigen für diese Aktivität alte Spielkarten, Streichhölzer oder Holzklötze. Hier empfehle ich die im Handel erhältlichen Kapla oder Jenga Bausteine.

Zu zweit bauen die Kinder ein Kartenhaus oder einen (Streich-) Holzturm.

Abwechslungsweise darf jedes Kind einen Baustein oder immer zwei Spielkarten zum gemeinsamen Haus beitragen. Ziel ist es, einen möglichst stabilen Turm oder ein wackelfreies Kartenhaus zu bauen.

Mit jedem hingelegeten Baustein nennen die Kinder etwas, was sie, oder auch ein anderer Mensch, glücklich macht und erfreut.

Bsp.:

Lisa legt einen Baustein hin und erwähnt: „Ich mag Vogelgezwitscher.“ Jetzt legt Lars vorsichtig einen Baustein dazu und weiss: „Ich bin glücklich, wenn ich mit Papa Fussball spiele.“ Danach ist wieder Lisa an der Reihe. Usw.

Folgende Fragestellungen unterstützen:

- Was macht dir Freude?
- Was mag dein Papa? Deine Mama?
- Wann bist du glücklich?
- Wann sind deine Geschwister glücklich?
- Wann leuchtest und strahlst du?
- Was stärkt dich?
- Was gibt deinen Freunden Mut und Halt?
- ...

Reflexion:

Wie glücklich und stabil ist euer Haus?

War es einfach, ein „Glückshaus“ zu bauen? Erkläre.

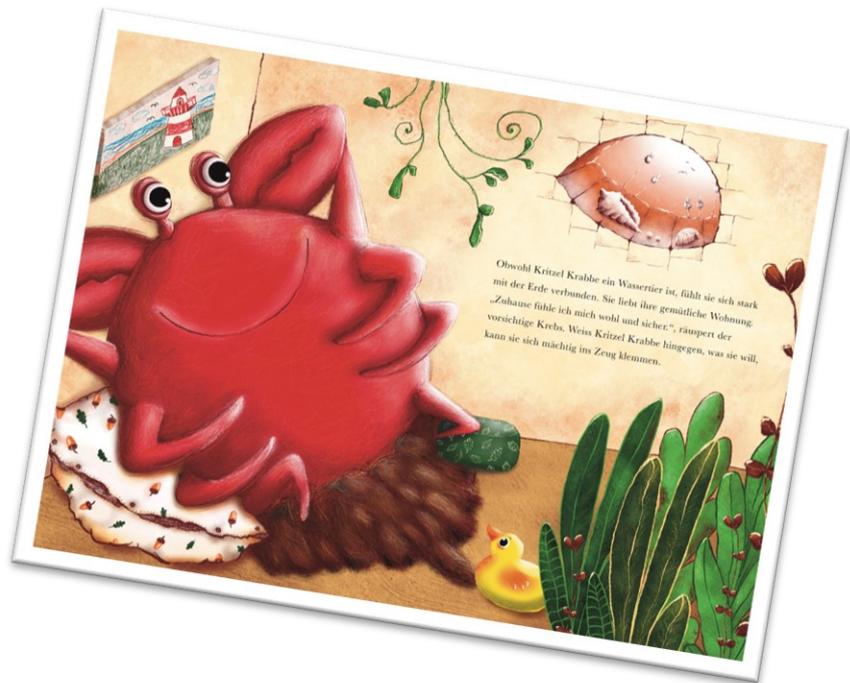
Was war hilfreich?

Wie geht es euch, wenn ihr euer „Glückshaus“ anschaut?

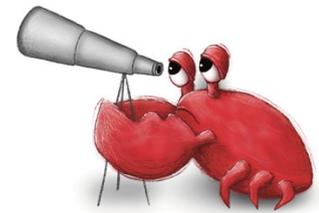
Weiter geht's!



Doppelseite 2



Obwohl Kritzel Krabbe ein Wassertier ist, fühlt sie sich stark mit der Erde verbunden. Sie liebt ihre gemütliche Wohnung „Zuhause fühle ich mich wohl und sicher“, räuspert der vorsichtige Krebs. Weiss Kritzel Krabbe hingegen, was sie will, kann sie sich mächtig ins Zeug klemmen.



Denken

- Was bedeutet es, wenn jemand mit der Erde verbunden ist? Woran erkennst du das?
- Glaubst du, dass du mit der Erde verbunden bist? Weshalb?
- Was wäre, wenn sich alle Menschen auf der Welt wohl und sicher fühlen?
- Weisst du, was du willst?
- Warum sind manche Menschen vorsichtiger als andere?
- Was bedeutet es, sich mächtig ins Zeug zu klemmen? Machst du das auch?



Fühlen

- Ein gemütliches Zuhause im Innern (Körperreise)

Im Hintergrund spielt ruhige Musik. Sprechen Sie sanft. Planen Sie Pausen ein.

„Mache es dir gemütlich. Setze dich entspannt auf einen Stuhl. Oder lege dich auf eine Matte. Vielleicht setzt du dich wie Kritzel Krabbe auf ein Kissen.“

Wenn es für dich stimmig ist, schliesse deine Augen.

Deine Füsse sind fest mit dem Boden verankert. Sie sind wie die Wurzeln eines starken Baumes.

Atme ruhig durch die Nase ein. Halte den Atem kurz an. Atme anschliessend langsam und sanft durch den Mund aus. Wiederhole dies einige Male.

Entspanne dich. Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme ruhig ein. Atme ruhig aus. Mit jedem Atemzug fühlst du dich wohler und wohler. Dein Bauch hebt und senkt sich. Spürst du es?

Du fühlst dich sicher und geborgen. Der Stuhl / Der Boden trägt dich. Die Erde trägt dich. Die Erde bietet dir Schutz und Sicherheit.

Atme gute und erfreuliche Gedanken ein. Atme unangenehme Gedanken über den Mund aus. Atme warmes reines Licht ein. Atme dunkle Gedanken aus.

Geniesse es, einfach nur zu sitzen / zu liegen. Du kannst voll und ganz entspannen. Du bist sicher und geborgen.

Jetzt bist du bereit für eine Reise durch deinen Körper.

Wir beginnen mit deinen Füssen. Reise in deiner Vorstellung in deine Füsse. Deine Füsse sind wie kleine Tore. Die Tore öffnen sich nur für dich.

Schaue dich in der Eingangshalle der Füsse um. Siehst du, wie gemütlich es dort ist? Spüre, wie sich deine Füsse entspannen. Spüre, wie fest deine Füsse mit dem Boden verwurzelt sind. Deine Füsse kribbeln angenehm warm.

Jetzt reist du gedanklich weiter zu deinen Beinen. Spürst du, wie deine Beine angenehm schwer und wohlig warm werden? Schaue dich in deinen Beinen um. Ist es dort auch gemütlich? Ganz bestimmt. Wenn du magst, kannst du es für dich in deinen Beinen auch noch gemütlicher einrichten.

Wir reisen weiter zum Po. Stelle dir vor, wie dein Po ganz gemütlich und wohnlich eingerichtet ist. Siehst du die weichen Kissen? Spüre wie du ganz bequem auf deinem Po liegst / sitzt. Auch dein Po wird angenehm schwer. Er sinkt immer weiter in die weichen Kissen.

Du atmest langsam und tief ein. Halte für einen kurzen Moment deinen Atem an. Jetzt atme ganz entspannt und tief aus.

Wir wandern weiter hoch zum Bauch. Spürst du, wie sich dein Bauch bei jedem Einatmen wölbt? Lasse mit dem Einatmen ganz viel helles Licht in deinen Bauch. Wie sieht es in deinem Bauch aus? Mache es dir auch dort gemütlich. Räume auf, falls es noch etwas unordentlich ist. Alles glänzt und funkelt.

Jetzt spürst du auch deinen Rücken. Fühle deinen Rücken. Fühle, wie dein Rücken immer elastischer und weicher wird. Auch dein Rücken ist angenehm schwer. Bei jedem Einatmen ist dein Rücken immer entspannter. Dein Rücken ist ganz locker. Alles im Rücken fühlt sich angenehm wohl an.

Geniesse dieses Gefühl. Atme wieder tief ein und aus.

Wir reisen weiter zu deinen Schultern. Wie sieht es dort aus? Falls du schwere Kisten und staubige Taschen entdeckst, räume sie weg. Richte es dir auch in den Schultern ganz gemütlich ein. Lasse deine Schultern ganz angenehm schwer werden. Deine Schultern senken sich ganz entspannt.

Wir reisen in deine Arme. In deinen linken Arm und in deinen rechten Arm. Wie sieht es in deinen Armen aus? Schaffe auch dort einen gemütlichen Platz. Räume weg, was du nicht brauchst. Lass veraltete Sachen los. Schaffe Platz für Neues. Deine Arme entspannen sich dabei immer mehr. Auch deine Hände liegen angenehm schwer auf dem Tisch oder dem Boden. Ganz locker.

Reise zurück zu deinen Schultern. Jetzt geht es weiter zum Hals und zum Kopf. Mache es dir auch da ganz gemütlich. Herrscht etwas dicke Luft? Musst du die Fenster öffnen und frische Luft reinlassen? Lasse frische Luft einströmen.

Geniesse den hellen und schönen Hals- und Kopfraum. Deine Zunge liegt ganz locker im Mund. Deine Lippen sind weich und locker. Zwischen deinen Augenbrauen säuselt eine angenehme Luft. Atme tief ein und aus.

Spüre, wie dein ganzer Körper gemütlich eingerichtet ist. Alles ist am richtigen Ort. Alles erstrahlt in frischem Glanz. Atme dieses wunderbare Gefühl ein. Geniesse jeden Atemzug.

Mache noch drei tiefe Atemzüge. Fühle wie sich dein Bauch hebt und senkt.

Jetzt reist du wieder fröhlich und gestärkt nach unten zu deinen Füßen. Spaziere gedanklich ganz gemütlich durch die Tore.

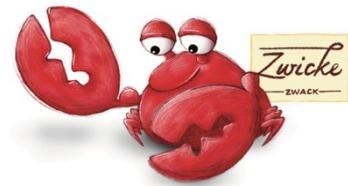
Nun kommst du wieder zurück in dein Klassen-/Kinderzimmer. Strecke dich. Wenn du magst, kneife deine Finger und Zehen zusammen. Entspanne sie dann wieder.

Öffne deine Augen und setze dich auf.

Strecke dich noch einmal zünftig. Jetzt bist du wieder voll da. Du bist bereit, dich mächtig in weitere Tätigkeiten zu klemmen.“

Willst du dein Kinderzimmer gemütlich einrichten? Braucht euer Klassenzimmer einen Frühlingsputz? Könnt ihr es mit Kissen, Fellen und Pflanzen wohnlich einrichten?

Nichts wie los! Kritzel Krabbe freut sich bestimmt darüber.



Handeln

- *Ein Wohlfühlzimmer für mehr Erdung (Raumgestaltung)*

Raus in die Natur und Barfuss laufen – Das geht zuhause oder in der Schule nicht immer. Also holen wir die Natur ins Kinder- oder Klassenzimmer.

Ohne Wurzeln kippen Bäume um. Auch wir Menschen brauchen Wurzeln. Sind wir gut verwurzelt, fühlen wir uns sicher, geborgen, stabil und wohl.

Da hilft auch eine gemütliche Umgebung: Was braucht unser Klassen- oder Kinderzimmer, damit wir uns wohl und sicher fühlen?

Fragen Sie die Kinder. Lassen Sie die Kinder anpacken.

Für eine gemütliche Stube klemmen sich Kinder gerne ins Zeug. *Wie wär's mit...*

- *... gemeinsam Ordnung schaffen?*
Was können wir loslassen? Entrümpeln macht Spass und reinigt.
- *... Pflanzen als Freund und Helfer?*
Welche Pflanzen helfen Stress abzubauen, reinigen die Luft und sind kinderfreundlich? Wer bringt Pflanzen mit? Wo passen sie hin? Wer sorgt sich um die Pflanzen? Sinnvolle Ämtchen schenken den Kindern Vertrauen.
- *... Kissen, Kuschedecken und Fellen?*
Wäre ein Rückzugsort passend? Was braucht es für eine Wohfühloase?
- *... Natursteinen, Muscheln, Schwemmhölzern, Moos und Federn?*
Natur pur: Die Geschenke von Mutter Erde sind lebendig und beruhigen. Wo können wir passend dekorieren? Ersetzen wir Plastikbehälter mit Tontöpfen?

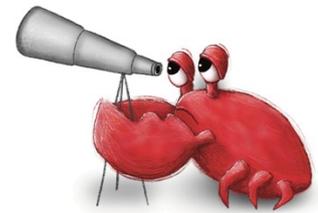
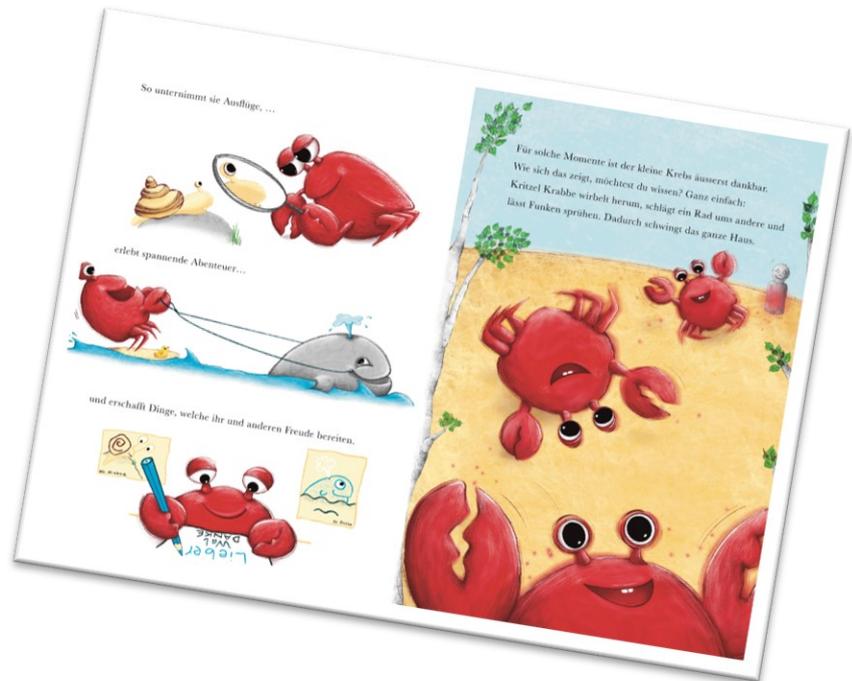
- ... *warmen Lichtquellen?*
Kerzenlicht beruhigt, ist aber nicht immer erlaubt. Teelichter vielleicht?
Lichterketten oder dekorative Stofflampen sorgen für gemütliche Stimmung.
- ... *Düften?*
Dem Wurzelchakra wird die Nase als Sinnesorgan zugeordnet. Nebst anderen Pflanzen wird dem Rosmarin eine erdende Wirkung zugeschrieben. Setzen Sie mit den Kindern einen Rosmarinstrauch. Getrocknet kann man Rosmarinnadeln auf ein Stövchen legen – im Nu entsteht eine beruhigende Atmosphäre.

Bestimmt haben die Kinder noch weitere Ideen. Wichtig ist, dass sich alle im Raum geborgen und sicher fühlen. Das richtige Mass macht es aus.
Natürlich gemütlich. 😊

Weiter geht's!



Doppelseite 3



Denken

- Welche Ausflüge / Tätigkeiten machen dir Freude? Woran erkennst du das?
- Wie fühlst du dich, wenn sich jemand bei dir bedankt?
- Wofür bist du dankbar? Woran erkennen wir, dass du dankbar bist?
- Ist Dankbarkeit wichtig? Weshalb?
- Ist es einfach, danke zu sagen? Wie kommst du zu dieser Einsicht?
- Was wäre, wenn alle Menschen nur noch das tun, was Freude macht?



Fühlen

- Wie fühlt sich Dankbarkeit an? (Körperwahrnehmung)

„Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Deine Füsse sind fest mit dem Boden verwurzelt. Entspanne dich. Dir ist wohl und du sitzt bequem.

Atme tief ein. Halte deinen Atem kurz an. Atme wieder langsam und entspannt durch deinen Mund aus. Wiederhole diese Atmung eine Weile – ganz entspannt.

Schliesse nun deine Augen. Atme weiterhin ruhig. Ohne Anstrengung. Du atmest tief ein und aus. Du wirst immer ruhiger.

Lege deine Hände auf dein Herz. Spürst du deinen Herzschlag? Wie geht es dir?

Wie geht es deinem Körper? Spannt dein Körper irgendwo? Bedrückt dich etwas? Beobachte deinen Körper. Wie fühlt sich dein Körper an?

Wofür bist du deinem Körper dankbar? Was konntest du mit deinem Körper schon alles erreichen? Was hat dein Körper heute schon alles geleistet? Danke ihm.

Für welche Sinne bist du heute dankbar?

Was konntest du heute schon Erfeuliches sehen? Was hast du heute Schönes gehört? Hast du einen angenehmen Duft in der Nase gehabt? Hast du etwas Weiches berührt? Welch leckeres Essen hast du schon geniessen können?

Sage deinen Sinnen und deinem Körper danke. Für welchen Körperteil bist du dankbar? Lege deine Hände nach und nach auf jede Stelle deines Körpers. Alles ist wichtig und richtig.

Lege deine Hände auf deine Beine. Sie tragen dich. Du kannst mit ihnen überall hinlaufen, hüpfen, springen, rennen. Bedanke dich im Stillen bei ihnen.

Worauf legst du als nächstes deine Hände? Sind es deine Ohren? Deine Schultern? Ist es deine Nase? Dein Kopf? Wofür bist du dankbar?

Nimm dir Zeit, dich bei deinem Körper für all seine Aufgaben zu bedanken. Ich lasse dir nun Zeit. Dein Körper freut sich über alle Komplimente und über deine vielen Dankeschöns. Geniesse es.

... (Je nach Kind / Klasse macht es Sinn, weiterhin von Körperteil zu Körperteil zu führen.)

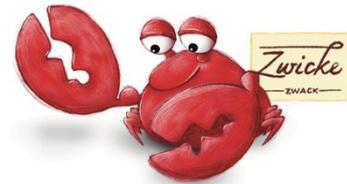
Lege, wenn du fertig bist, deine Hände wieder auf dein Herz. Fühlst du den Herzschlag?

Wie geht es deinem Körper jetzt? Spürst du einen Unterschied? Kribbelt es nun irgendwo angenehm warm. Fühlst du eine angenehme Weite in deiner Brust? Wie geht es dir?

Konzentriere dich nun wieder auf deinen Atem. Atme ein. Atme aus. Geniesse dein Körpergefühl.

Und mit jedem Atemzug fühlst du dich noch fitter und kraftvoller. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen. Strecke deinen Körper. Jetzt bist du wieder voll da.“

Was hat sich verändert? Was hat dein Körper wahrgenommen? Wie fühlst du dich?



Handeln

- *Führe ein Dankbarkeitstagebuch/-ritual*
- *Schreibe einen Dankesbrief*

Dankbarkeitstagebuch/-ritual:

Planen Sie im Unterricht täglich 5-10 Minuten Dankbarkeitstagebuch ein. Oder wäre es für einen Zeitraum sogar eine sinnvolle Hausaufgabe, ein Abendritual vor dem Schlafengehen oder ein Einstieg in die Coachingstunde?

Die Kinder brauchen keine Aufsätze zu schreiben, auch Stichworte auf kleine bunte Zettel genügen. Kinder im Vorschulalter können alternativ Münzen, Knöpfe, Glasteine o.Ä. für den Dank in eine Schatzkiste legen.

Täglich einen kleinen Dank:

- Was hat mich heute zum Lachen gebracht?
- Wer hat mir heute geholfen?
- Was habe ich heute Schönes gesehen / gehört?
- Welche wertvollen Begegnungen hatte ich heute?
- Was habe ich heute Erfreuliches erlebt?

Wichtig:

Pflegen Sie die Haltung einer positiven Wortwahl. Ermutigen Sie die Kinder dazu, auf Negationen und Wörter wie *aber* und *eigentlich* zu verzichten. Dies will geübt sein. Seien Sie sich bewusst, Sie sind auch hier ein Vorbild.

Bsp:

- ✗ Ich bin dankbar, dass mich heute **niemand** geärgert hat.
- ✓ Ich bin dankbar, dass heute **alle liebevoll** mit mir umgegangen sind.

Welches Kind mag das Tagebuch vorlesen? Oder vielleicht einen Teil davon? Manches darf ja auch geheim bleiben... Dafür ist das Tagebuch da. 😊



Dankesbrief:

Alle freuen sich über nette Briefe. Vor allem dann, wenn sie von Herzen kommen. Noch schöner, wenn wir jemandem ein Dankeschön ausrichten, so geht es auch uns gleich besser. Dankbarsein macht Freude!

- Bei wem möchten wir uns bedanken?
- Wer bekommt einen Dankesbrief? Warum?

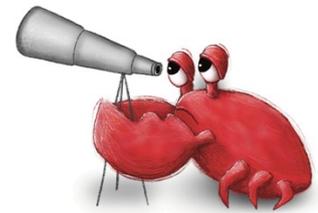
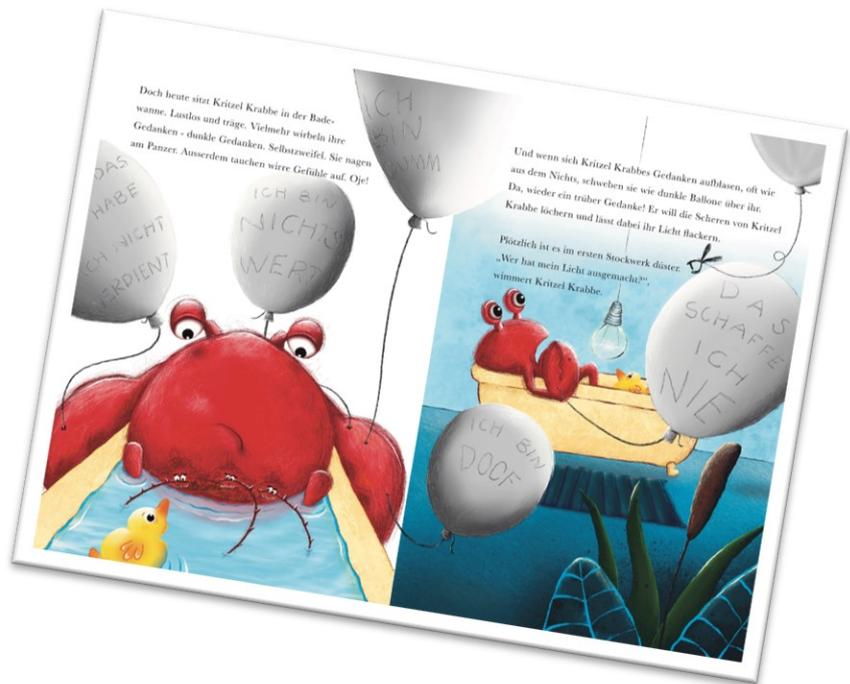
Ein Dankesbrief einfach so?

Macht ein Dankesbrief ausserhalb von Weihnachten und Muttertag noch mehr Freude? Probieren Sie es mit Ihren Kindern aus! Sie werden es erfahren. ☺

Weiter geht's!



Doppelseite 4



Denken

- *Kennst du Kritzel Krabbes Gedanken? Hast du diese auch? Wann tauchen diese Gedanken bei dir auf? Wann verschwinden sie wieder?*
- *Woher kommen diese Gedanken? Woher noch?*
- *Sind unsere Gedanken immer wahr? Sind wir unsere Gedanken?*
- *Was wäre, wenn alle dunklen Gedanken auf der Welt verschwinden?*



Fühlen

- *Freier Eintritt ins Kopfkino! (Visualisierung)*

„Setze dich bequem auf einen Stuhl. Deine Füße sind fest mit dem Boden verwurzelt. Entspanne dich. Dir ist wohl und du sitzt bequem.“

Schliesse nun deine Augen. Du wirst dir einen Film anschauen. Der Film spielt sich in deinem Kopf ab. Die Filmleinwand ist riesig. Die Bilder sind gestochen scharf und die Tonqualität ist ausgezeichnet!

Du fragst dich, wer der Hauptdarsteller oder die Hauptdarstellerin des Filmes ist. Auf dem Kinoplakat erkennst du, wer es ist: Der Star des Filmes bist DU!

Der Film beginnt: Du siehst, wie du in der Badewanne sitzt. Du bist geplagt von dunklen Gedanken. Wie sieht das aus? Wie siehst du aus? Gefällst du dir?

Auf der Kinoleinwand siehst du, wie du mit dir schimpfst. Du nörgelst an dir rum. Du siehst, dass du dich wertlos, dumm und doof fühlst. Ist das eine schöne Kinoszene? Ist das ein realistischer Film? Macht diese Szene Freude?

Weitere dunkle Gedanken nähern sich dem Filmstar. Du siehst, wie der Filmstar Sorgen hat: Ängste und Zweifel kleben sich fest. Möchtest du im wirklichen Leben an seiner Stelle sein? Kannst du sehen, woher diese Gedanken kommen?

Plötzlich erscheint auf der grossen Leinwand des Kopfkinos eine Zauberfee. Wie cool! Der Filmstar weiss, dass die Fee ihm / ihr nun Wünsche erfüllt. Er / Sie beginnt also sofort zu wünsch....

Krrr...sch...täg...eeee...tztztztztz...zischsch (Zisch- und Knackgeräusche erzeugen)

Tja. Du stellst fest, dass das Kopfkino unterbrochen ist. Ob etwas kaputt gegangen ist? Wie unpassend... gerade jetzt als die Fee kam! Was die Fee wohl gezaubert hätte?

Sofort folgt eine Durchsage des Kopfkinoinhabers:

Liebe Kopfkinobesucher und -besucherinnen, leider ist eine technische Panne aufgetreten. Heute können wir die technische Panne nicht mehr reparieren. Das tut uns leid. Atmen Sie ein paar Mal ein und aus. Das beruhigt.

*Seien Sie nun bitte so freundlich und erfinden Sie selbst einen Film in Ihrem Kopf. Beachten Sie bitte unbedingt – und das ist **sehr** wichtig - dass der Film ein Happy End – also ein glückliches Ende hat! Was glauben Sie, wünscht sich der Filmstar von dieser Fee?*

Malen Sie sich bitte den wunderschönsten Film in Ihrem Kopf aus. Wie geht es weiter? Welche glückliche Wendung nimmt der Film? Wie lösen sich die dunklen Gedanken auf? Wie kommt der Filmstar wieder zu Mut und Selbstvertrauen?

Ich bin überzeugt, dass Sie in Ihrem Kopf einen wunderschönen Film anschauen.

Viel Spass und bis zum nächsten Mal.

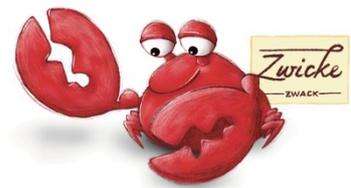
Du hast nun eine Weile Zeit, dich als Heldin oder als Held auf deiner Kopfkinoleinwand zu betrachten. Wie fühlt sich das an? Was siehst du? *(Pause)*

Du merkst, dass sich der Film langsam zu Ende neigt. Welch glückliches Ende siehst du? Worüber freut sich der Filmstar? Warum fühlt er sich ausgezeichnet?

Wow, das war ein toller Film. Du atmest tief ein und aus. Du spürst deine Füsse. Sie sind fest mit dem Boden verankert. Du atmest wieder bewusst ein und aus.

Öffne deine Augen. Applaudiere für den tollen Film und den heldenhaften Filmstar!“

Was hast du gesehen? Wie ging dein Film weiter? Wie hat es sich angefühlt, als du dich mit den unangenehmen Gedanken in der Badewanne gesehen hast?



Handeln

- *Eine etwas andere Sorgenpuppe (Negativritual)*

Sammeln Sie mit Ihren Kindern deren Sorgen, Zweifel und Ängste: Welche negativen Glaubensmuster äussern die Kinder? Welche dunklen Gedanken hindern sie? Wo zweifeln sie? Was macht Angst?

Dies kann mit der ganzen Klasse, in der Familie oder in der Einzelbegleitung geschehen. Umso mehr Vertrauen da ist, umso mehr öffnen sich die Kinder.

Lassen Sie die Kinder in einem nächsten Schritt alles aufschreiben. Oder Sie übernehmen das. Schreiben Sie bitte mit einem Bleistift, verwenden Sie Ökopapier.

Alternativ kann aller Kummer auch gedanklich auf ein Medium übertragen werden: Bitten Sie die Kinder darum, einen Stein, ein Stück Holz oder einen Papierzettel in die Hand zu nehmen. Raten Sie den Kindern, ihre Augen zu schliessen und alle Sorgen sowie alle dunklen Gedanken in den Gegenstand zu „teleportieren“.

Planen Sie anschliessend einen Aufenthalt in der Natur.

Die Kinder können ihren „Sorgenzettel“ oder ihre „Kummerhölzer“ einem wohlbehüteten Feuer übergeben. Kleine Zettel (Ökopapier), Steine und Hölzer können auch in der Erde vergraben werden.

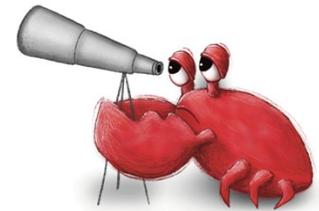
Danken Sie zusammen mit den Kindern dem Element Feuer und/oder dem Element Erde dafür, dass es die Sorgen, Zweifel und Ängste für uns übernimmt und umwandelt. Zeigen Sie Dank dafür, dass wieder alles kraftvoll leuchtet und wächst!

Pflegen Sie einen respektvollen Umgang mit der Natur.

Ich habe bereits mehrere Male erlebt, wie solche Rituale „Wunder“ bewirken. Überzeugen Sie sich selbst! Kinder wissen, dass es funktioniert. ☺



Doppelseite 5



Denken

- Was glaubst du, bedeutet es, wenn es hell um jemanden ist?
- Was unternimmst du, dass es hell um dich ist?
- Warum gibt es hell und dunkel?
- Können wir helle und dunkle Gefühle haben? Warum?
- Was wäre, wenn alle Träume wahr würden?
- Haben (Tier-) Träume eine Bedeutung? Was glaubst du?
- Was denkst du, können unsichtbare Tiere helfen?



Fühlen

- Ein unsichtbarer Helfer – Finde dein Krafttier! (Krafttierreise)

Schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre. Sanfte Trommelmusik erdet. Die Kinder sollen sich bequem hinlegen. Liegematte und Kissen unterstützen. Ich empfehle, dass die Kinder zuerst nur mal den Startplatz der Krafttierreise aufsuchen. Fragen Sie danach: Wie sieht er aus? Wenn Sie merken, dass der Startplatz düster und unklar wirkt, lassen Sie das Kind nach einem anderen Platz suchen. Der Startplatz ist ein so genannter „Happy Place“. Doch nun erstmal der Reihe nach 😊:

„Lege dich bequem hin. Schliesse deine Augen. Atme ruhig ein und aus. Deine Füsse sind mit der Erde verbunden. Stark wie ein Baum bist du mit der Erde verwurzelt. Reines goldiges Licht umhüllt dich. Du bist sicher und beschützt.

Atme ruhig ein und aus. Entspanne dich. Du weisst, dass du zu deinem Krafttier gehst und du weisst, dass Krafttiere uns immer wohlgesinnt sind. Vertraue. Atme.

Stelle dir nun einen wunderschönen Platz in der Natur vor. Ist es ein Ort, den du bereits kennst? Wo in der Natur fühlst du dich sehr wohl?

Ist es eine Stelle am Flussufer? Kennst du eine gemütliche Sitzbank am Waldrand? Ist es ein grosser Stein? Kennst du einen hübschen Platz am See? Wo gefällt es dir? An welchem Ort fühlst du dich sehr glücklich?

Wo findest du zur Ruhe? Stehst du auf einem Berg? Lehnst du deinen Rücken an einen starken Baum? Sitzt du auf weichem Moos? Fühlst du dich in einer Höhle sicher und geborgen? Befindest du dich in einem Erholungspark? Wo fühlst du dich beschützt?

Es ist ganz wichtig, dass du einen Platz in deiner Vorstellung findest, an welchem du dich sehr wohl fühlst. Siehst du den Platz? Ja?

Schaue dir den Platz genauer an. Wie sieht es dort aus? Was kannst du erkennen? Siehst du Pflanzen, Blumen, Moose, Holz, Steine, Wasser oder sogar Licht? Wie riecht es dort? Was hörst du?

Wie fühlt sich der Platz an? Schenkt er dir Sicherheit? Fühlst du dich dort immernoch wohl? Ja?

(Falls sich das Kind nicht wohl fühlt, empfehle ich, die Krafttierreise behutsam abubrechen. Vielleicht klappt es zu einem späteren Zeitpunkt.)

Gut. Von diesem Platz aus startet deine Krafttierreise. Atme ruhig ein und aus. Jetzt suche an deinem Platz nach einem Eingang, welcher in die Erde führt.

Findest du einen Durchschlupf? Siehst du einen Durchgang? Ein Loch? Eine Höhle? Ein Tor? Erkennst du irgendwo eine Öffnung?

Siehst du einen Vorhang? Eine Tür? Eine Schwelle oder sogar eine Rutschbahn? Siehst du einen vertrauenswürdigen Lift? Wo gibt es diesen Eingang?

Hast du ihn gefunden? Wie wirkt der Eingang auf dich? Hast du ein gutes Gefühl?

Erst wenn du ein sehr gutes Gefühl hast, du dem Eingang „vertraust“ und du dich sicher fühlst, schreitest du durch den Eingang.

Du schreitest in die Anderswelt, dort wo die Krafttiere zuhause sind.

Lasse dich fallen. Ganz weit nach unten. Tief in die Erde. Du weisst, dass du an einem sicheren Ort bist und du fühlst auch, dass du an einem sicheren Ort landest.

Bist du gelandet? Oder geht es noch tiefer in die Erde rein? Vertraue der Anderswelt. Wo bist du gelandet? Wie sieht der Boden aus? Siehst du Gras oder Erde? Wie ist die Erde? Wie sieht das Gras aus? Bist du an einem Gewässer?

Wie sieht die Umgebung aus? Welche Landschaft erkennst du? Stehst du auf einer Wiese? Befindest du dich im Wald oder in einer Höhle? Siehst du Tiere?

Wenn dir wohl ist, kannst du dich in der Anderswelt irgendwo hinsetzen. Vielleicht erkennst du eine Sitzbank oder einen hübschen Platz am Flussufer. Vielleicht siehst du auch einen Felsbrocken zum Draufsitzen. Wo könnte es gemütlich sein?

Setze oder lege dich hin. Ist dir bequem? Jetzt bitte darum, dass sich dir dein Krafttier zeigen möge. Dein Krafttier wird kommen. Manchmal braucht es etwas Geduld. Warte.

Siehst du ein Tier? Begrüsse das Tier und frage das Tier, ob es dein Krafttier ist. Zeigt sich dir das Tier von allen Seiten?

Siehst du seine Augen? Erkennst du seine Oberfläche? Siehst du ein Fell, Federn oder Schuppen? Wie sehen die Füße aus? Sind es Hufe? Siehst du Krallen oder hat das Tier Flossen?

Kannst du das Tier von allen Seiten betrachten? Wie sieht der Bauch aus? Wie der Rücken? Wie sieht das Hinterteil aus? Wie sieht der Kopf aus? Hat das Tier Ohren? Welche Farben kannst du erkennen?

Kannst du das Tier sehr gut sehen? Frage nochmals, ob es dein Krafttier ist. Nickt das Tier? Zwinkert es dir mit den Augen zu? Zeigt es sich dir wieder von allen Seiten? Ja?

Bleibt das Tier bei dir, so hast du eben dein Krafttier kennengelernt. Vielleicht verschwindet das Tier wieder oder es zeigt sich dir nicht von allen Seiten. So verabschiede dich von ihm und rufe wieder nach deinem Krafttier. Es kommt bestimmt. Ist es nun da?

Begrüsse dein Krafttier so, wie du einen guten Freund oder eine gute Freundin begrüsst. Sage Hallo. Freue dich, dein Krafttier zu sehen.

Hat dein Krafttier einen Namen? Frage danach.

Du kannst dein Krafttier auch fragen, ob es dir einen guten Ratschlag oder eine wichtige Botschaft hat. Was teilt dir dein Krafttier mit?

Wie spricht dein Krafttier mit dir? Über Gedanken? Kannst du Sätze hören? Oder spricht es über Zeichensprache mit dir? Welche Körperteile zeigt es dir?

Falls dir dein Krafttier keine Botschaften (mehr) hat, so verabschiede dich von deinem Krafttier. Sage Dankeschön: Danke, dass du dich mir gezeigt hast. Danke für deine Hinweise. Danke, dass du mir hilfst. Ich komme gerne wieder.

Du kannst jederzeit wieder zu deinem Krafttier gehen. Es ist immer für dich da. Es wartet auf dich. Du brauchst dein Krafttier bloss zu rufen.

Sobald du dich verabschiedet hast, gehst du wieder den gleichen Weg zurück, wie du gekommen bist.

Gehe wieder zurück zu dieser Öffnung. Gehe zurück zu diesem Tor. Gehe den gleichen Eingang zurück. Siehst du ihn? Gehe hindurch.

Du kommst wieder in der alltäglichen Welt an. Willkommen zurück.
Willkommen zurück im Kinder-/ Klassenzimmer.

Verweile noch etwas in der Ruhe. Wenn es stimmig ist, öffne deine Augen.

Strecke dich. Gehe weiter gestärkt durch den Tag. Freue dich über dein Krafttier.“

Falls du magst, tausche dich mit deinen Geschwistern, deinen Eltern oder deinen Klassekameraden aus: Was hast du gesehen? Wie sah dein Platz aus? Wie bist du in die Anderswelt gekommen? Welches Tier hast du gesehen? Konntest du mit ihm kommunizieren?

Wichtig: Umso mehr die Kinder in Kontakt mit dem Krafttier kommen, desto eher fühlen sie sich geführt von ihm.

Hinweis:

Kindern fällt es meistens leicht, ihrem Krafttier zu begegnen. Falls es kein bestimmtes Tier gegeben hat, können Sie nachfragen, ob es denn Farben oder Formen gesehen hat. Vielleicht hat es auch andere Wesenheiten gesehen? Vielleicht war aber auch einfach nicht der Tag dafür. Versuchen Sie es wieder.



Handeln

- *Wasser hat ein Gedächtnis – Kritzel Krabbes Zaubertrank*

Ist Ihr Kind traurig? Könnte die Klasse / das Kind einen Zaubertrank gebrauchen, welcher Mut und Kraft spendet? Hier finden Sie eine kitzelkrabbetolle Idee:

Ein japanischer Wissenschaftler namens *Masaru Emoto* hat mit verschiedenen Experimenten herausgefunden, dass Wasser unterschiedlich auf Emotionen von Menschen reagiert.

Er konnte mit Bildern beweisen, dass Wasser wunderschöne Eiskristalle bildet, wenn man ihm Aufmerksamkeit in Form von lieben Gedanken und Worten schenkt. Im Gegenzug formt das Wasser unregelmässige Eiskristalle, wenn man es ignoriert oder ihm schlechte Gedanken schickt, es sogar beschimpft.

Genau dieses Wissen nutzen wir für unseren einfachen Zaubertrank.

Liebes Kind, für deinen Zaubertrank brauchst du:

- einen Krug gefüllt mit klarem Wasser
- einen weissen Kreidestift
- eine Kopie von Kritzel Krabbe

Am besten laminierst du die Kopie. Entscheide dich für ein Bild von Kritzel Krabbe, auf welchem sie mutig und selbstsicher wirkt.

Ist es vielleicht eines dieser Bilder?



Oder noch viel cooler...

Male mit einem kräftigen Rot deine eigene starke, mutige und fröhliche Kritzel Krabbe. Schütze dein Bild, es könnte nass werden.

Und jetzt?

Zaubertrankanleitung:

1. Beschrifte den Krug / dein Trinkglas, mit Wörtern wie:
Liebe, Stärke, Mut, Selbstvertrauen, Lebensenergie, Wurzeln oder Kraft.
2. Stelle den Krug auf dein Kritzel Krabbe – Bild.
3. Danke dem Wasser, dass es all die **Kraft** der **Wörter**, des **Bildes** sowie der **roten Farbe** aufnimmt. Gib dem Wasser etwas Zeit, damit es sich „energetisch aufladen“ kann und so zu einem Zaubertrank wird.
4. Trinke deinen Zaubertrank und bedanke dich beim Wasser für seine Power.
5. Wiederhole dies möglichst oft.

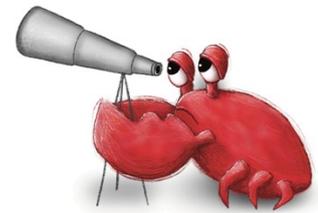
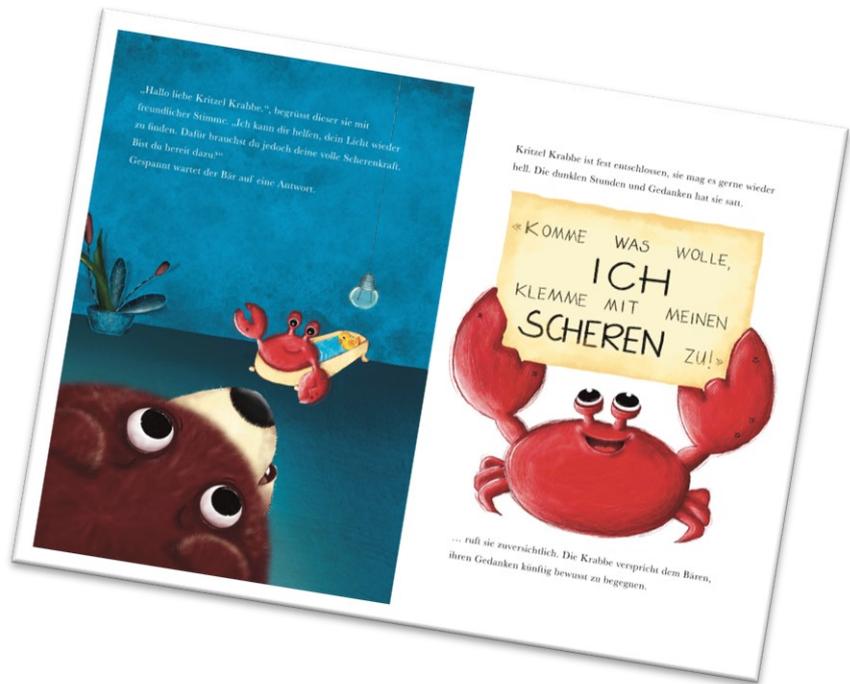


Welche Abenteuer startest du mit der Kraft des Zaubertrankes?

Weiter geht's!



Doppelseite 6



Denken

- Was glaubst du, kann man das eigene Licht verlieren / finden?
- Steckt auch in dir eine „Scherenkraft“? Was ist deine Kraft?
- Kann man Gedanken bewusst begegnen? Wie geht das?
- Wie wäre es, wenn alle Menschen leuchten? Sie ein starkes Licht sind?



Fühlen

- Die wandernde Lichtkugel – Finde dein Licht! (Visualisierungsmeditation)

„Setze dich bequem auf einen Stuhl. Deine Füße sind fest mit dem Boden verwurzelt. Entspanne dich. Dir ist wohl und du sitzt bequem.

Schliesse nun deine Augen. Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme über deine Nase tief ein. Halte den Atem kurz an. Atme wieder ruhig durch den Mund aus.

Atme so tief ein, dass sich deine Lungen mit Mut, Stärke und Licht füllen.

Atme über den Mund aus. Atme Kummer, Sorgen und Ängste aus. Mit jedem Ausatmen lässt du alle dunklen Gedanken los.

Atme wieder tief ein. Fülle deine Lungen mit Licht. Atme ruhig ein und aus.

Konzentriere dich auf deine Füsse.

Stelle dir vor, dass sich die Wurzeln eines starken Baumes mit deinen Füßen verbinden. Kannst du die Energie dieses starken, grossen und gesunden Baumes spüren? Spürst du die Kraft und die Wärme der Erde?

Geniesse die Kraft des Baumes. Spüre diese grosse und starke Kraft in deinen Füßen. Fühlst du die liebevolle Energie der Erde?

Stelle dir nun vor, wie die Kraft der Erde über deine Füsse hochwandert. Die Kraft des starken Baumes wandert über dein Schienbein hoch. Hoch zu deinen Knien. Spürst du das Kribbeln der Baumkraft? Fühlst du die Wärme der Erde?

Von den Knien steigt diese warme Kraft weiter hoch zu deinen Hüften. Zur Wohnung von Kritzel Krabbe. Auch Kritzel Krabbe spürt die Kraft deines Baumes.

Spüre wie deine Hüfte immer wärmer werden. Geniesse das wohltuende Gefühl.

Die Wohnung von Kritzel Krabbe wird dank der Energie des starken Baumes und der kraftvollen Erde immer heller. Ein immer stärkeres Licht leuchtet. Kannst du es sehen? Fühlst du das Licht in dir?

In deinen Gedanken stellst du dir nun vor, wie Kritzel Krabbe sich über dieses Licht freut. Kritzel Krabbe freut sich so stark, dass sie sich selbst in eine Lichtkugel verwandelt. Beobachte diese Lichtkugel.

Die Lichtkugel wird immer grösser. Sie ist strahlend weiss. Zwischendurch zünden ein paar warmrote Funken – deshalb weil Kritzel Krabbe es geniesst, in dieser Kugel zu sein. Die Kugel ist voller Licht und Wärme.

Lass die Kugel in deinen Gedanken immer grösser werden. Fühle, wie sich die Lichtkugel immer mehr ausdehnt. So weit, dass auch dein Oberkörper gefüllt ist mit Licht. Spüre diese Wärme und Liebe in dir.

Lasse diese liebevolle und wärmende Lichtkugel nun weiter durch deinen Körper ziehen. Spürst du, wie die Lichtkugel in deine Arme wandert?

Fühle, wie das helle und warme Licht auch in deinen Kopf wandert. Dein gesamter Oberkörper strahlt nun in hellem weissem Licht. Spüre diese Kraft in dir.

Stelle dir nun vor, dass sich die Lichtkugel noch mehr ausdehnt. Sie wird so gross, dass ihr Licht sogar über deinen Körper hinausstrahlt.

Das Licht breitet sich in deinem Kinder-/ Klassenzimmer aus. Alles erstrahlt in hellem weissem Licht, voll von guten Absichten. Alles ist pure reine Energie.

Spürst du das Leuchten in dir? Siehst du das Licht um dich herum?
Die Lichtkugel strahlt so stark, dass sie noch grösser wird.

Die Lichtkugel ist inzwischen so gross, dass sie gar nicht mehr zu wandern braucht. Du kannst sehen, wie ihr Licht die ganze Erde umhüllt. Alles leuchtet.

Du spürst, wie alles durch dieses Licht immer ruhiger wird. Alles ist gefüllt mit Liebe, mit Frieden, mit Gesundheit und mit Kraft.

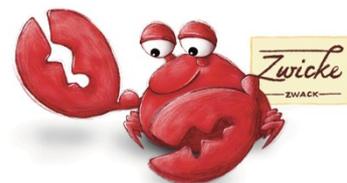
Siehst du die glücklichen Menschen? Siehst du die wunderschöne Natur? Kannst du die fröhlichen Tiere sehen? Kannst du auch die Kritzeltiere unseres gigantischen Bauwerks sehen? Geniesse diesen Moment.

Komm in deinen Gedanken wieder zurück zu dir. Konzentriere dich auf deinen Körper. Du siehst nun auch Kritzel Krabbe wieder richtig. Sie lächelt und winkt dir zu. Ihr fühlt euch topfit.

Atme nun wieder einige Male bewusst ein und aus. Konzentriere dich wieder auf deine Füsse. Bedanke dich beim grossen Baum, dass er dich mit seinen Wurzeln gestützt hat. Dir geht es wunderbar.

Atme wieder tief in deine Lungen. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen. Noch immer spürst du ganz viel Licht in dir. Erlaube dir, in hellem Licht zu strahlen.“

Wie geht es dir? Wie stark leuchtest du? Zeige es.



Handeln

- *Nutze deine Scherenkraft und schnipple ein Kraftbild! (Visionboardarbeit)*

Lassen Sie die Kinder ihr Kraftbild gestalten, ähnlich einem Visionboard. Ein Visionboard ist eine Collage, zusammengestellt mit Bildern und Worten, welche Träume sichtbar machen. Es erinnert an Ziele, gibt Klarheit und ermutigt.

Das Kraftbild inspiriert bei jedem Anblick: **Sei mutig und glaube an dich!**

Liebes Kind, für dein Kraftbild brauchst du:

1. Ein grosses Blatt Papier (mind. DIN A3)
2. Schere und Leimstift
3. Bild-/Zeitschriften, Zeitungen, Broschüren, Magazine, Bilder, Fotos, ...
4. Epische Filmmusik (So fühlst du dich sofort wie ein Held / eine Heldin.)

So funktioniert's:

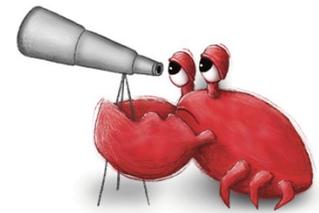
- Blättere dich durch die Zeitschriften und schneide mit „deiner Scherenkraft“ alle Wörter und/oder Bilder aus, welche dir ein Gefühl von Mut, Kraft, Selbstvertrauen und Stärke verleihen.
- Ordne die Papierfetzen schön auf deinem Blatt an. Das Papier darf gut bestückt sein. Die Collage soll Freude machen.
- Gefällt dir die Anordnung? Hat es noch freie Stellen? Fehlt noch etwas?
- Bist du zufrieden, so klebe die Streifen sauber auf. Das braucht etwas Fingerspitzengefühl. Doch das schaffst du.
- Fertig? Finde nun den perfekten Ort für dein Kraftbild. Wo kannst du es möglichst oft sehen? Umso mehr, umso besser!*
- Denke beim Betrachten immer an deine Scherenkraft. Fühle die Stärke in dir! Die Bilder und Worte der Collage unterstützen dich dabei.

Kraftbilder lassen sich auch in Familien oder Kleingruppen gestalten:

- *Was macht unsere Familie stark? Was hilft uns für mehr Zusammenhalt?*

* Unser Gehirn braucht 21 Tage, um ein neues Gedanken- oder Bewegungsmuster im Unterbewusstsein zu verankern. Indem wir unsere Absicht / unser Visionboard häufig sehen, umso klarer bewegen wir uns auf unser Ziel zu.

Doppelseite 7



Denken

- *Sind Zweifel nützlich?*
- *Wie lässt du Zweifel los? Wie fühlt sich das an?*
- *Wie erkennst du deine wahre Kraft? Was ist die wahre Kraft?*
- *Wie kommst du zu mehr Mut? Was brauchst du dafür?*
- *Was wäre, wenn alle Menschen ihre wahre Kraft leben und das tun, worin sie aufblühen?*



Fühlen

- *Adieu Zweifel – Gut, dass du da warst. (Atemübung)*

Ruhige Musik im Hintergrund wirkt unterstützend.

„Setze dich bequem auf einen Stuhl. Deine Füße sind fest mit dem Boden verwurzelt. Entspanne dich. Dir ist wohl und du sitzt bequem.“

Schliesse deine Augen.

Atme ruhig ein und aus – ganz entspannt. Atme durch deine Nase ein. Halte deinen Atem kurz an. Atme wieder durch deinen Mund aus.

Wiederhole diese Atmung einige Male. Atme ganz entspannt: Durch die Nase ein, über den Mund aus. Spüre, wie du immer ruhiger und entspannter wirst.

Mit dem nächsten Einatmen atmest du pure reine Kraft ein. Halte den Atem kurz an. Geniesse diese neue Kraft. Jetzt atme über den Mund alle Zweifel aus.

Bedanke dich während des Ausatmens bei deinen Zweifeln. Bedanke dich bei ihnen dafür, dass sie dich vor etwas beschützen wollten. Atme vollständig aus. Sage deinen Zweifeln Tschüss.

Atme wieder ein. Mit jedem Atemzug gewinnst du an Selbstvertrauen und innerer Kraft. Spüre, wie diese Kraft deine Lungen füllt. Vertraue deiner inneren Kraft.

Halte den Atem kurz an. Fühle deine innere Stärke.

Atme wieder aus. Alle Zweifel lässt du über das Ausatmen los. Sage Adieu. Sage innerlich: „Gut, dass du Zweifel da warst und mir etwas aufzeigen wolltest, doch jetzt verabschiede ich mich von dir. Danke, dass du gehst. Ich weiss und fühle jetzt, dass ich immer eine Lösung finde. Ich vertraue mir selbst.“

Atme wieder ein. Atme Mut, Stärke, Kraft und reines Licht über deine Nase ein. Halte den Atem kurz an. Spürst du dein Selbstvertrauen?

Atme wieder aus. Lasse alle Zweifel los. Sage dankend tschüss.

Atme wieder ein. Atme frische klare reine Energie ein. Spürst du diese pure Kraft? Halte den Atem kurz an. Geniesse deine Power.

Atme wieder aus. Verabschiede dich von allen Zweifeln. Du bist jetzt offen für Neues und probierst mutig aus. Du weisst, dass es immer eine Lösung gibt.

Atme ein. Mit dem Einatmen tankst du frische und klare Energie. Mit dem Ausatmen verabschiedest du dich von allen Sorgen und Zweifeln. Atme aus.

Wiederhole diese Atmung noch einige Male – bis du alle Zweifel ausgeatmet hast.

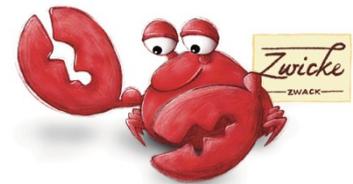
Spürst du, wie du mit jedem Einatmen immer kraftvoller wirst? Atme entspannt.

Nun konzentriere dich wieder auf deine Füße.

Du spürst den Boden unter dir. Du bist tief mit der Erde verwurzelt. Du fühlst dich wie ein starker Baum. Du kannst deine tiefen Wurzeln spüren.

Mit dem nächsten Atemzug öffnest du deine Augen. Du bist wieder voll da. Du fühlst dich leicht und befreit. Du bist mutig und vertraust dir selbst. Danke.“

Wie fühlst du dich? Kannst du es in Worte fassen? Oder möchtest du mit deinem Körper zeigen, wie es dir geht?



Handeln

- *Energiepumpe: Aktive Scherenkraft für Schläfrige (Bewegungspause)*

Selbstzweifel wirken lähmend und ermüdend. Mit einer aktiven Bewegungspause kommen die Kinder in Kraft und Verkrampfungen lösen sich.

Was es dafür braucht? Die volle Scherenkraft natürlich. ☺

Anregungen an die Kinder:

- Stehe mit deinen Füßen auf dem Boden. Fest verwurzelt mit der Erde.
- Strecke beide Arme in Schulterhöhe nach vorne. Deine ausgestreckten Handflächen zeigen nach oben. Deine Handflächen und deine Daumen wirken wie grosse kräftige Krabbenschere.
- Jetzt klemme energetisch deine Scheren zu. Mache eine Faust. Stelle dir vor, dass du dabei etwas in deine Scheren klemmst, was dich ermutigt. Schnappst du nach einem Zaubertrank oder vielleicht nach Bärenkraft?
- Öffne deine Faust wieder. Spreize deine Scheren aus. Die Handflächen zeigen wieder nach oben.
- Öffne und schliesse deine Faust nun abwechslungsweise. Einmal rechts. Einmal links. Wonach schnappst du? Schnappe nach unsichtbaren Kräften, die dich ermutigen!

Siehst du vielleicht, wie du nach einer grossen Portion Selbstvertrauen schnappst? Ergreifst du den Zauberhut für ideale Lösungen?

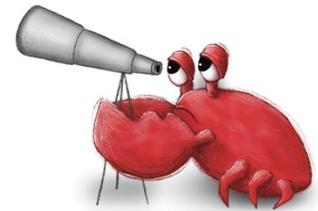
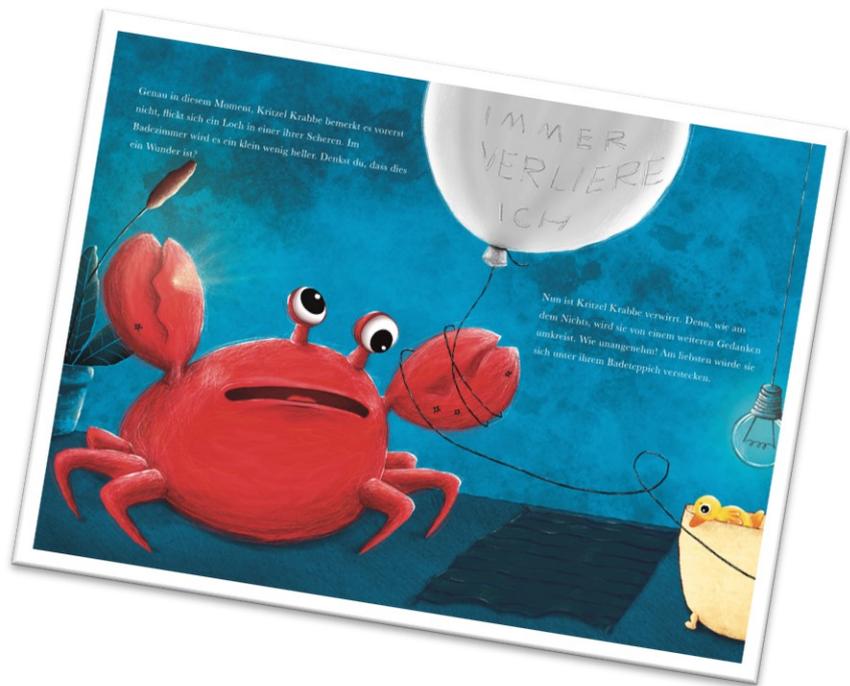
- Schüttele deine Arme, lockere deine Hände. Bist du bereit für mehr Scherenkraft? Ja? Weiter geht's!
- Strecke wieder beide Arme in Schulterhöhe nach vorne. Nun zeigen deine ausgestreckten Handflächen nach unten. Deine Daumen sind bereits neugierig darauf, welche Energie sie als nächstes in die Fäuste pumpen.
- Schliesse und öffne 10-mal deine Faust. Spürst du die Kraft deiner Scheren? Wechsle deine Handflächen wieder nach oben. Schliesse und öffne deine Fäuste erneut 10-mal.
- Jetzt wird's lustig: Strecke jedesmal deine Zunge heraus, wenn du die Faust schliesst. Nimm die Zunge rein und presse sie an den Gaumen, wenn du die Handflächen ausstreckst. Zuerst langsam, dann schneller...
- Schüttele deine Arme, lockere deine Hände. Bist du bereit für mehr Scherenkraft? Ja? Weiter geht's in die nächste Powerrunde.
- Strecke deine Arme nun seitwärts nach aussen. Drehe deine Hände vollständig und schnell 10x nach rechts, dann 10x nach links.
- Strecke die Arme weiterhin in Schulterhöhe seitwärts nach aussen. Deine ausgestreckten Handflächen zeigen nach oben. Deine Daumen zeigen nach aussen. Klemme deine Scheren wieder zusammen. Mache eine Faust. Beim Faustschliessen winkelst du gleichzeitig deine Arme an. Ich bin mir sicher, dass du dabei wie ein Muskelprotz aussiehst. Fühlst du deine Kraft? Nun streckst du die Arme wieder nach aussen, die Handflächen zeigen nach oben. Schaffst du es, die Übung mehrmals zu wiederholen?

Wer schlägt weitere Scherenkraft-Bewegungsvarianten vor?
Jetzt bist du wieder munter und wach.

Weiter geht's!



Doppelseite 8



Denken

- *Kritzel Krabbe fühlt sich stark, verlässt die Badewanne. Dabei flickt sich ein Scherenloch. Wie kommt das?*
- *Glaubst du, dass dunkle Gedanken dem Körper auf Dauer schaden und wohltuend helle Gedanken den Körper heilen? Warum?*
- *Kannst du dich vor deinen Gedanken verstecken?*
- *Kennst du den Gedanken „Immer verliere ich.“? Stimmt das? Wie siehst du das? (Hinweis: Alle Menschen sind GewinnerInnen, sonst wären sie nicht geboren. ☺)*



Fühlen

- *Fühlst du den Unterschied? (Wahrnehmungsübung)*

Gedanken und Gefühle haben sehr wohl eine Wirkung auf uns selbst. Lassen Sie dies die Kinder für einen Moment in der Rolle als Kritzel Krabbe spüren.

Die Kinder bestimmen zwei Sitzgelegenheiten (Stuhl, Kissen o.Ä). Eine Sitzgelegenheit steht für die selbstzweifelnde Kritzel Krabbe. Die andere Sitz-

gelegenheit symbolisiert die kraftvolle Kritzel Krabbe. Lassen Sie die Kinder nun auf den Stuhl sitzen, welcher für die selbstzweifelnde Kritzel Krabbe steht.

Wie fühlst du dich als selbstzweifelnde Kritzel Krabbe?

- Du denkst, dass du immer verlierst.
- Du denkst, dass du doof und dumm bist.
- Du denkst, dass du dir nichts leisten kannst.
- Du denkst, dass du nichts wert bist.
- Du denkst, du seist zu nichts fähig.
- Du denkst, dass dir nie etwas gelingt.

Wie fühlt sich das an? Wie reagiert dein Körper darauf? Verändert sich etwas? Wärsst du in diesem Falle gerne in den Schuhen von Kritzel Krabbe?

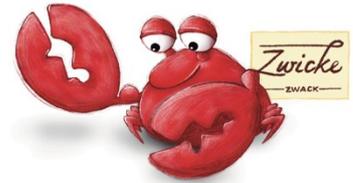
Stehe nun auf, schüttle dich kräftig und setze dich auf die Sitzgelegenheit, welche für die starke und kraftvolle Kritzel Krabbe steht.

Wie geht es dir als kraftvolle hochschwingende Kritzel Krabbe?

- Du weisst, dass du sehr wertvoll bist.
- Du weisst, dass du immer eine Lösung für alle Herausforderungen findest.
- Du weisst, dass du alles schaffst.
- Du weisst, dass in dir ganz viel Liebe und Vertrauen steckt.
- Du weisst, dass du sicher und geborgen bist.
- Du weisst, dass du genau richtig bist, so wie du bist.
- Du weisst, dass du reich und wohl bist.
- Du weisst, dass du innerlich stark, kräftig und mutig bist.

Nun, wie fühlt sich das auf diesem Stuhl an? Spürst du einen Unterschied in deinem Körper? Was hat sich von einem Stuhl auf den anderen verändert? Welche Kritzel Krabbe wärsst du lieber?

Wer möchte über die Körperwahrnehmungen berichten?



Handeln

- *Mit dem Glücksbringer in starken Gedanken verwirrt (Talisman basteln)*

Steine sind ein Geschenk der Erde und haben die Eigenschaften von Stärke und Beständigkeit. Die Farbe Rot erdet: „Wickeln“ Sie deren Kraft zusammen mit den Kindern in einen wertvollen Glücksbringer.

Für den kraftspendenden Anhänger brauchen Sie rote Acrylfarbe, feinen Wickeldraht und einen fingerhutgrossen Naturstein.

Machen Sie einen Spaziergang und lassen Sie die Kinder IHREN Glücksstein finden. Welcher Stein liegt besonders gut in der Hand und wird beim Festhalten angenehm warm?

Liebes Kind, hast du deinen Glücksstein für deine Anhängerkette oder deine Hosentasche gefunden?

Toll. So geht es weiter:

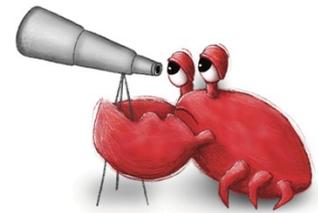
1. Decke deine Tischplatte ab und ziehe dir eine Malschürze über. Bemale deinen Stein mit roter Farbe. Denke während des Malens an freudvolle Dinge. Die Farbe nimmt deine Gedanken auf. Du kletterst dir so deinen eigenen Heilstein. Lasse die Farbe sehr gut trocknen.
2. Umwickle den bemalten Stein mit goldenem oder silbernem Wickeldraht. Schön straff. So dass der Stein ein enges Wickelkleid trägt.

Dies erfordert etwas Fingerspitzengefühl. Ich bin überzeugt, dass du das (mit Hilfe) hinkriegst. Auch hier empfehle ich dir freudvolle, starke und helle Gedanken zu pflegen*. Zaubere all diese Gedanken in deinen Draht rein. Somit wird dein Stein noch kräftiger. Wickle wunderbare Stärke um und in den Stein.

3. Befestige eine dünne Lederschnur an deinen Wickelstein – welcher mit deinen starken Gedanken als Glücksbringer wirkt. Du kannst deinen Glücksbringer auch in deiner Hosentasche aufbewahren. Hauptsache er ist immer bei dir!

** Kritzel Krabbe hat für dich im Bilderbuch bärenstarke Gedanken notiert! Das hilft.*

Doppelseite 9



Denken

- *Warum denkt jemand, er oder sie sei ein Nichtsnutz? Ist er/sie das wirklich?*
- *Worin besteht das Glück, dass Kr. Krabbe den Druck im Panzer erkennt?*
- *Wieso denken manche Menschen, dass man niemandem trauen kann? Stimmt das? Spürst du, wem du trauen kannst? Wie spürst du das?*
- *Was würde passieren, wenn alle Menschen jeden Aufwand scheuen?*
- *Was ist lohnenswert?*



Fühlen

- *Der Ballon platzt – Wie fühlt sich das an? (Breathwork)*

Gedanken und Gefühle können mächtig Druck erzeugen. Da ist es gut, wenn wir dem Druck freien Lauf lassen..., dem Ballon sei Dank.

Geben Sie dem Kind einen Ballon. Das Kind sucht sich einen Platz aus, an welchem es sich wohl und sicher fühlt. Bitten Sie das Kind, sich an eine emotional herausfordernde und anstrengende Situation zu erinnern (Streit, Prüfungsangst...).

„Schliesse deine Augen. Atme ruhig ein und aus. Erinner dich an deinen Streit, an die Prüfungsangst, deine Sorgen, Ängste oder Zweifel.

Spürst du diese Erinnerung im Körper? Erzeugt diese Erinnerung irgendwo einen Druck in dir? Hast du einen Kloss im Hals oder einen Klumpen im Bauch? Zittern deine Beine? Fühlst du dich schwach?

Spüre noch einmal, wie sich die blosser Erinnerung daran anfühlt. Jetzt weisst du, dass es an der Zeit ist, dich von diesem Druck zu befreien.

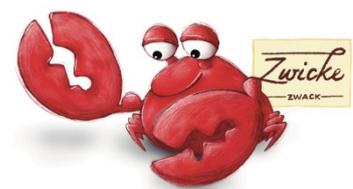
Atme zweimal nacheinander über die Nase ein und puste dann deinen Ärger, deine Wut, deine Angst, deinen Zweifel kräftig in den Ballon rein.

Nimm wieder zwei Atemzüge über die Nase und puste alles in den Ballon rein, was du nicht mehr haben willst. Wiederhole das so lange, bis der Kloss des Halses im Ballon steckt. Blase deine schwachen Beine in den Ballon rein. Atme den Klumpen vom Bauch in den Ballon rein. Atme immer zweimal über die Nase ein und puste die Knoten und Klumpen im Körper in den Ballon. So richtig kräftig!

Spürst du, wie du leichter und der Ballon grösser wird?

Wenn du alles reingepustet hast, gehe hinaus ins Freie oder ans offene Fenster und lass den Ballon mit einer Stecknadel platzen. Bedanke dich beim Wind und der Luft dafür, dass sie all deine Sorgen und Ängste mitnehmen und auflösen.

Wie fühlt sich das an? Wie geht es dir jetzt? Spürst du einen Unterschied in deinem Körper?“



Handeln

- *Detektiv, hörst du dunkle Gedanken pupsen? (lustige Gedanken-Challenge)*

Führen Sie diese Übung mit Sorgfalt und Bedacht ein. Pflegen alle Teilnehmenden eine wohlwollende Haltung, so wird sie zu einem entwicklungsfördernden Spass.

Neugierig? So geht's:

1. Sprechen Sie mit den Kindern vorerst über den Unterschied von dunklen und hellen Gedanken. Sprechen Sie darüber, wie Gedanken auf uns wirken...

dunkle / niedere Gedanken:

- halten uns klein, sind niedrig, machen uns traurig, lassen uns zweifeln, ziehen uns herunter und tun uns nicht gut.
(*Wut, Ärger, Kummer, Angst, Zweifel, Scham, Spott usw.*)

helle / höhere Gedanken:

- beflügeln uns, halten uns gesund, lassen uns erheben, befreien und weiten, sie stärken uns und wir fühlen uns glücklich.
(*Frieden, Vertrauen, Optimismus, Mut, Vernunft, Liebe, Verständnis, Dankbarkeit, Gelassenheit usw.*)

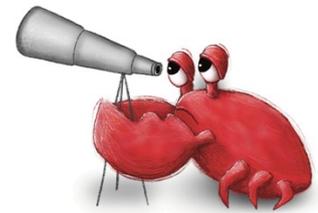
2. Bestimmen Sie jemanden in der Klasse oder der Familie als Detektiv. Am besten eignet sich ein Kind mit feinem Gespür. Es ist auch möglich, dass alle gleichzeitig den Detektivauftrag erhalten.
3. Immer wenn das Detektivenkind hört, dass jemand destruktiv über sich spricht, so erzeugt es ein Furzgeräusch (Pfff...).
Bsp.:
Lars sagt: „Diese Matheaufgabe schaffe ich nie!“
Lisa hört das und erzeugt ein Furzgeräusch. (Pffff....)
4. Gemeinsam wird nun nach einer positiven Grundeinstellung gesucht. Wie könnte Lars denken / die Gedanken aussprechen?
Bsp.:
Lars äussert: „Diese Matheaufgabe fordert mich, da knoble ich noch etwas.“
Oder: „Diese Matheaufgabe packe ich, indem ich mir Hilfe hole.“

Wichtig:

Bei dieser Challenge geht es darum, uns unserer Gedanken und Worte bewusst zu werden. Lasst uns helle Gedanken und Worte formen.

Ergänzend kann der Detektiv bei hellen Gedanken / Worten ein anderes Geräusch erzeugen. Z.Bsp. einen angenehmen Summton.

Doppelseite 10



Denken

- *Worin bist du talentiert? Wo noch? Was kannst du gut? Was noch?*
- *Was passiert in deinem Körper, wenn du etwas tust, woran du Freude hast?*
- *Glaubst du an Wunder?*
- *Wieso und wie geschehen Wunder?*
- *Was wäre, wenn Wunder alltäglich geschehen? Ist das bereits so?*
- *Haben Gedanken und Gefühle Macht über dein Leben? Warum?*



Fühlen

- *Warm duschen ist wohltuend – Worte sind es auch! (Ressourcen-Dusche)*

Die Ressourcen Dusche (auch Warme Dusche) ist ein Ritual, welches inzwischen weit verbreitet ist. Es stärkt den Selbstwert der Kinder, fördert die Sozialkompetenz und ist gleichzeitig eine wunderbare Achtsamkeitsübung.

Duschen Sie die Kinder, wie sonst auch, des Öffern. Auch mit Komplimenten.

Wie fühlt sich das Kind nach der Dusche? Wir sind gespannt...

Organisation:

Das Kind, welches geduscht wird, setzt sich auf einen Stuhl. Den Rücken wendet es seinen Mitmenschen zu. Das Kind kann auch eine Augenbinde tragen. Wichtig dabei ist, dass es sich auf seine Körperwahrnehmung konzentriert: Die Worte geniessen – so wie warmes Wasser.

Nun beginnt die Wort-Dusche indem die MitschülerInnen oder Familienmitglieder wohlwollende Komplimente aussprechen. Folgende Satzanfänge helfen:

- Ich schätze an dir, dass du...
- Ich mag, wie du...
- Toll finde ich, wie du... / dass du...
- Schön, wie du...
- Mir gefällt, dass du...
- Ich lobe dich, weil...
- Du kannst gut...
- Wie dir...gelingt, finde ich bewundernswert.
- Ich finde dich spitze, weil...
- Ich bin froh, dass du...
- Mein Kompliment für dich ist, dass du...
- Du kannst stolz auf dich sein, weil...

Das Kind unter der Dusche sagt nichts dazu, es genießt.

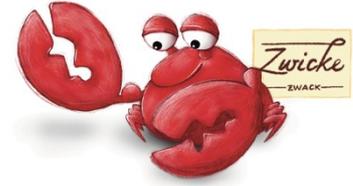
Wie war die Dusche? Hat sie gutgetan? Wie fühlst du dich jetzt?

Hinweis:

Kinder lieben die Ressourcen-Dusche. Am liebsten möchte jedes sofort auch „unter die Dusche“. Aus Zeit- und Konzentrationsgründen ist dies nicht immer möglich. Planen Sie deswegen ritualmässig des Öftern ein Zeitgefäss dafür ein.

Variante:

Die Ressourcen-Dusche kann auch in schriftlicher Form stattfinden. Hier werden die Komplimente notiert und im Stillen dem Kind übergeben.



Handeln

- *Wir machen innere Stärken im Aussen sichtbar! (Ressourcen-Bild)*

Umso mehr wir unsere Stärken und Talente vor Augen haben, desto tiefer reichen unsere Wurzeln. Umso tiefer unsere Wurzeln reichen, desto kräftiger und mächtiger fühlen wir uns - das gilt auch für Kinder!

Mitunter stärken wir unser Wurzelchakra mit Bewegung im Freien. Ich empfehle folgende Übung in der Natur zu machen.

Anleitung zum Ressourcen-Bild:

1. Suche dir einen Platz für dein Bild aus. Dein Bild hat eine Länge und Breite von zirka 1-2 grossen Schritten.
2. Gib deinem Bild einen Rahmen. Dafür eignet sich herumliegendes Holz.
3. Suche einen Gegenstand für dich aus. Er symbolisiert den Kern / das Herz deiner selbst. Lege den Gegenstand in den Rahmen, dort wo er für dich stimmig hinpasst.
Geeignete Gegenstände können Tannenzapfen, Mooskissen, Blumen, Farne, Steine, Hölzer usw. sein.
Was findest du in der Natur und passt zu dir?
4. Was kannst du gut? Suche dir dafür einen Gegenstand und lege ihn in dein Bild.
5. Was kannst du auch noch gut? Suche auch dafür einen Gegenstand und lege ihn ins Bild.
6. Was meinen die anderen Menschen, was du gut kannst? (FreundIn, Mutter, Vater, Geschwister, Lehrperson, Onkel, Tante, ...)
Suche nach und nach Gegenstände dafür und platziere sie in dein Bild.
7. Wofür würde dich dein Haustier oder dein Lieblingpulli loben? Suche dafür einen Gegenstand und lege ihn ins Bild.

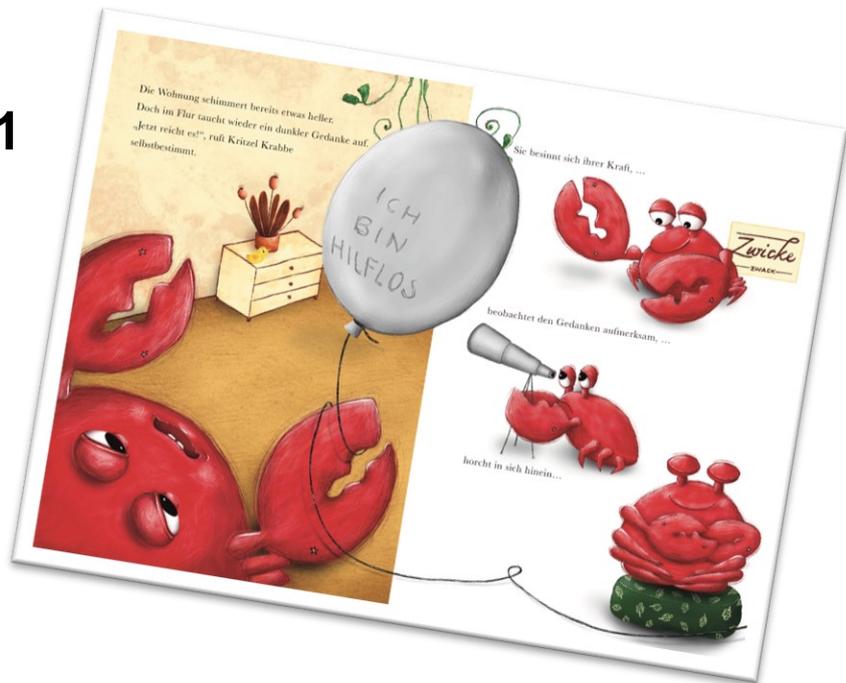
8. Für was bist du schon einmal oder mehrmals gelobt worden? Lege dafür einen Gegenstand ins Bild.
9. Könnten deine Schul-und Zimmerwände sprechen, was würden sie Gutes über dich erzählen? Lege dafür einen Gegenstand in dein Bild.
10. Was fällt dir an deinem Bild auf? Was siehst du? (keine Interpretationen)
11. Gibt es etwas, was du an deinem Bild noch verändern möchtest? Wenn ja, dann verändere.
12. Schau dein Bild aus verschiedenen Perspektiven an. Was empfindest du?
13. Dieses Bild steht für dich und deine Stärken. Geniesse es. Magst du ein Foto davon machen?

Hinweise:

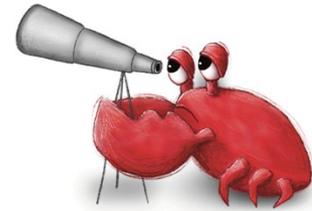
- Falls Sie das Kind im 1:1 Setting begleiten, empfehle ich Ihnen, die Stärken immer wieder aufzuzählen. „Ich sehe, du kannst gut Menschen trösten. Du bist ebenfalls sehr hilfsbereit. Hier, der Tannenzapfen zeigt, dass du gut Fussball spielst, ...“.
Mit den Wiederholungen verinnerlicht das Kind seine Stärken und Talente.
- Kitzeln Sie möglichst viele Stärken hervor, mindestens acht.
Erfahrungsgemäss können Kinder mit wenig Selbstwert nur 2 – 3 eigene Stärken benennen.



Doppelseite 11



Denken



- *Hast du dich auch schon hilflos gefühlt? Sind wir wirklich hilflos?*
- *Warum ist die Aussage „Jetzt reicht es!“ auch für uns wichtig? (> Selbstbestimmung)*
- *Kennst du deine Kräfte, Stärken und Talente? Welche sind es?*
- *Hast du eine Idee, wie du deine Gedanken beobachten könntest?*
- *Was hörst du, wenn du in dich hineinhorchst?*

Fühlen



- *Horche in dich hinein – Was sagt dein Herz? (Herzmeditation)*

Unser Herz denkt viel schneller als unser Kopf und ist mit seinem Wissen immer richtig. Stärken Sie diese Fähigkeit mit den Kindern. So funktioniert's:

„Setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl. Deine Füße sind fest mit der Erde verwurzelt. Du atmest ruhig ein und aus. Du bist ganz entspannt.“

Schliesse, wenn du magst, deine Augen. Achte darauf, dass deine Schultern aufrecht sind. Mit jedem Einatmen füllen sich deine Lungen mit frischer Luft.

Lege deine Hände, so wie Kritzel Krabbe ihre Scheren, auf dein Herz. Fühlst du die Wärme und Liebe deines Herzens? Spürst du deinen Herzschlag?

Konzentriere dich auf dein Herz. Spricht es mit dir? Atme ruhig ein und aus.

Kritzel Krabbe mag die Erde, liebt die Natur und fühlt sich mit den Pflanzen verbunden. Stelle dir nun die Knospe einer wunderschönen Blume vor. Das Köpfchen der Blume ist noch geschlossen. Verbinde dich mit der Knospe.

Siehst du, wie die Knospe deiner Blume noch ruhig schläft? Stelle dir vor, wie die Knospe in deinem Herz ganz gemütlich ruht. Die Knospe genießt die Wärme und Liebe deines Herzens.

Atme durch deine Nase helle und freundliche Sonnenstrahlen ein. Schicke mit deinem Atem die Sonnenstrahlen in die Knospe. Spürst du die warmen Sonnenstrahlen in deinem Herzen?

Oh, wie die Blumenknospe die hellen Strahlen liebt. Du siehst, wie die Knospe sich mit der Wärme des Lichts langsam öffnet.

Du atmest ruhig weiter. Immer mehr Sonnenlicht strahlt durch deine Nase runter in dein Herz. Deine Knospe öffnet sich immer mehr. Was sagt dein Herz?

Erkennst du die Blüten deiner Blume. Siehst du, wie deine Blume aufwacht und immer grösser und schöner wird?

Die schönen Farben deiner Blume lassen dich erstrahlen. Alles in dir leuchtet. Auch dein Gesicht beginnt wunderbar freundlich zu strahlen.

Du atmest ruhig weiter. Mit jedem Atemzug strahlt deine Blume noch grösser und weiter. Spürst du, wie dabei auch dein Herz grösser wird?

Deine Blume wird so gross, dass sie deinen ganzen Körper ausfüllt. Spürst du die Lebensenergie deiner Blume?

Spürst du, wie zart und liebevoll sie wächst? Geniesse die Schönheit deiner Blume. Fühlst du ihre zarte Kraft?

Kannst du auch ihren Duft wahrnehmen? Lieblich und süss.

Verweile noch ein bisschen in diesem Gefühl deiner wunderschön leuchtenden Blume. Spüre, wie ihre Kraft in deinem Herzen und in deinem ganzen Körper ankommt.

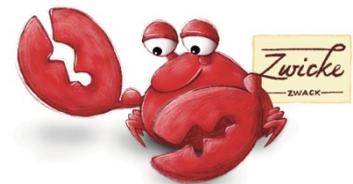
Fühle wie die Kraft deiner Blume immer grösser wird. Verweile noch etwas in diesem angenehmen wohlwollenden Gefühl. Hat dir dein Herz eine Botschaft?

Nun konzentriere dich wieder auf deine Atmung. Atme ganz entspannt ein und aus.

Spüre deine Füsse. Wackle mit deinen Zehen. Deine Zehen sind wie zarte Blumenwurzeln. Spürst du wie sie kitzeln und kribbeln?

Du kommst nun langsam wieder zurück ins Zimmer. Du atmest natürlich ein und aus. Strecke dich und lächle. Wie schön strahlt dein Gesicht?

Öffne deine Augen. Du bist nun mit der Schönheit und Kraft der Blume aufgeladen. Geniesse deinen Tag.“



Handeln

- *Mein eigener Medizinbeutel (Hilfe zur Selbsthilfe)*

Sie kleben ein Pflaster drauf, wenn das Kind eine kleine Schnittwunde hat. Wir kreieren nun einen Medizinbeutel für emotionale Notfälle. Kleine Hinweisbilder oder Ratgebersätze helfen, wenn sich das Kind wertlos oder überfordert fühlt.

Organisation:

- Das Kind bestimmt seinen Medizinbeutel: Ist es eine kleine Aufbewahrungskiste, eine ungebrauchte Geldtasche, eine kleine Dose oder ein selbstgenähter Stoffbeutel? Hauptsache darin finden kleine Bilder, winzige Gegenstände und Papierstreifen Platz.
- Gemeinsam werden nun Ideen gesammelt, welche dem Kind in hilflosen Momenten guttun sowie Kraft und Mut spenden. Im Anschluss habe ich für euch ein paar Vorschläge notiert (*).
- Für jede Idee / jede Medizin wird nun symbolisch entweder eine kleine Zeichnung gemacht, ein Gegenstand gesucht, in einer Bildzeitschrift ein entsprechendes Bild ausgeschnitten oder ein Wort, respektive ein Satz

notiert. Schauen Sie, dass die Bilder, Gegenstände oder Notizen in den Medizinbeutel passen.

- Beim nächsten Gefühl von Hilflosigkeit schnappt sich das Kind seinen Medizinbeutel und schaut, was ihm aus der Situation helfen könnte.

*** Ideenkatalog bei Zweifel, Krise oder Hilflosigkeit**

Medizin	Gegenstand für den Medizinbeutel
Mit dem Krafttier Kontakt aufnehmen. Dieses um Rat bitten. (S. 25)	Bild vom Krafttier
Eine kleine Herzmeditation machen. In sich hineinhorchen, durchatmen. (S. 49)	Bild der Lieblingsblume od. ein kleines Herzamulett
Freunde, Mama, Papa, Grosseltern oder Lehrpersonen um Hilfe bitten. Du musst nicht alles alleine lösen. Rufe sie an oder treffe dich mit ihnen. Sie helfen dir gerne weiter.	Fotos / Namen oder Telefonnummern von diesen Menschen
Sich in bärenstarken Gedanken üben. Vielleicht magst du dich dabei in eine warme Decke kuscheln. Oder du trägst einen unsichtbaren Bärenmantel. (Affirmationen vom Bilderbuch oder vom kostenlosen Poster)	Bild vom Bären Poster auf Miniaturgrösse kopieren
In die Natur gehen, barfuss laufen, mit der Erde sprechen: Hat dir ein starker Baum einen Ratschlag? Findest du in einer Blume eine Antwort? Spürst du, wie das Grün der Natur dir Kraft schenkt?	Bild von einem Baum oder vielleicht hat sogar eine Baumnuss im Beutel Platz
Deinen selbstgebastelten Talisman oder ein anderer Glücksbringer in die Hände schliessen und seine Kraft tanken. (S. 41)	Glücksbringergegenstand
Klarheit schaffen: Wichtig ist, dass du auf dich und deine innere Stimme hörst und du zu etwas klar Ja oder Nein sagst. Das braucht manchmal Mut, doch es lohnt sich.	Die Wörter Ja und Nein, oder entsprechende Symbole (Daumen hoch oder Daumen runter)

Stehe vor einen Spiegel, schau dir in die Augen. Rede zu dir, wie zu einer guten Freundin. Spreche dir Mut zu. Sei liebevoll mit dir. Welche guten Tipps hast du deinem Spiegelbild?	Ein winziger Spiegel
Durchatmen: Schnappe dir einen Luftballon, atme zweimal über die Nase ein und dann pustest du alle Sorgen in den Ballon. Lass den Ballon platzen und danke der Luft und dem Wind dafür, dass sie deine Sorgen wegtragen. (S. 42)	Luftballon
Schreibe deine Sorgen mit Bleistift auf und verbrenne sie anschliessend. Entzünde vorsichtig ein kleines Feuer und übergebe deine Sorgen den Flammen. Danke dem Feuer für die Verwandlung. (S. 23)	Feuerzeug für verantwortungsbewusste Kinder (Brandgefahr!)
Bestimmt hast du noch weitere Ideen wie: Musizieren, malen, Sport machen usw. Hauptsache du weisst dir irgendwie zu helfen, um wieder stark zu werden.	

Hinweis: Laminieren Sie die kleinen Bilder und Zettel für längere Haltbarkeit.

Weiter geht's!

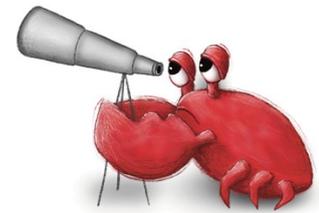


Doppelseite 12



Kritzel Krabbe lässt die dunklen Gedanken ziehen, weiter und weiter, bis sie sich in Luft auflösen. „Oh, wie wohligh warm mir wird.“, schmeckt der kleine Krebs vergnügt.
Ob sich dabei wiederum ein Scherenloch flickt?
Na klar! Die neu gewonnene Kraft lässt alle Löcher verschwinden.
Dabei, kaum hörbar, flüstert der Bär ihr etwas Wichtiges ins Ohr:
„Denke und fühle so, wie du sein willst.“

... und entscheidet, dass sie sich sehr wohl zu helfen weiss.
Kannst du dir vorstellen, wofür Kritzel Krabbe ihre Scherenkraft nun braucht?
Richtig! Sie ermächtigt sich selbst und durchtrennt - Zwickel
Zwick - jede dunkle Gedankenverbindung



Denken

- *Warum glaubst du, ist der Satz vom Bären so wichtig?*
- *Können sich Gedanken in Luft auflösen oder weiterziehen?*
- *Woher kommen unsere Gedanken?*
- *Was wäre, wenn sich die Gedanken der Menschen tatsächlich als Ballone zeigten? Wie würde das aussehen? Wie sähe das bei dir aus?*
- *Was bedeutet das, sich selbst zu ermächtigen?*
- *Kannst du STOPP sagen, wenn dir etwas nicht gefällt? Gelingt das gut?*



Fühlen

- *Stark wie ein Baum – ein wohligh warmer Halt (Yogaübung Baum)*

Kritzel Krabbe nimmt endlich eine klare Haltung ein. Mit einem bewussten Entschluss durchtrennt sie die dunklen Gedankenverbindungen.

Nehmen Sie zusammen mit den Kindern auch eine klare Haltung ein: Mit der Yogastellung Baum gewinnen alle an wohligh warmer Kraft.

„Suche dir einen Platz, auf dem du ruhig stehen kannst. Stehe mit beiden Beinen standfest hin. Atme ein paar Mal ein und aus, damit du schön ruhig wirst.

Stelle dir nun vor, dass aus deinen Füßen tiefe Wurzeln in den Boden wachsen. Du bist ein starker Baum. Konzentriere dich auf deine Füße. Siehst du deine Wurzeln tief in die Erde wachsen?

Du stehst mit beiden Beinen hüftbreit. Du bist stabil und gut mit der Erde verbunden. Schliesse, wenn du magst, deine Augen.

Stelle dir vor, wie deine Gedanken in Wolken an dir vorüberziehen. Vielleicht sind manche Gedanken etwas stürmischer als andere. Doch du bist ein starker Baum.

Fühlen sich manche Gedanken wie ein kalter Wind an? Lass sie weiterziehen. In dir ist es wohligh warm. Du tankst über deine Wurzeln die Wärme der Erde auf.

Lass deine Gedanken kommen und gehen.

Nun konzentrierst du dich wieder auf deine Beine. Du verlagerst dein Gewicht auf dein linkes Bein. Dieses wird dein Standbein. Dort ist der Stamm deines Baumes. Spürst du, wie dein linkes Bein und dein linker Fuss fest mit dem Boden verwurzelt sind?

Hebe nun das rechte Knie so weit nach oben wie möglich. Dein linkes Bein bleibt stabil mit dem Boden verankert. Du darfst mit deinen Händen ein wenig nachhelfen, ganz sanft.

Jetzt versuche deinen rechten Fuss mit der Sohle auf dem Oberschenkel deines linken Beines abzusetzen. Geht das? Falls du zu stark schaukelst, kannst du deinen rechten Fuss auch etwas tiefer absetzen. Vielleicht auf deiner linken Wade?

Verweile in dieser Haltung. Spüre, wie über dein linkes Bein noch mehr wohlige Wärme aus der Erde zu dir hochsteigt. Du stehst sehr stabil auf dem Boden.

Lass deine Gedanken ziehen. Jetzt wirst du noch ruhiger. Noch immer stehst du auf dem linken Bein. Dein rechtes Bein ist angewinkelt. Nun bringe deine Hände in einer betenden Haltung vor dein Herz. Fühlst du dich sicher und stabil?

Ja? Dann strecke die Arme im V über dem Kopf nach oben. Noch immer bist du mit deinem linken Bein fest mit dem Boden verwurzelt. Stehst du stabil? Fühlst du dich sicher?

Falls ja, kannst du deine Handflächen zusammenführen.

Deine Finger und deine Daumen berühren sich. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt ruhen. Du bist ein starker Baum.

Vielleicht tauchen wieder Gedanken auf. Stelle dir vor, wie deine Gedanken dich wie ein sanfter Wind hin und her wiegen. Deine starken Wurzeln halten dich.

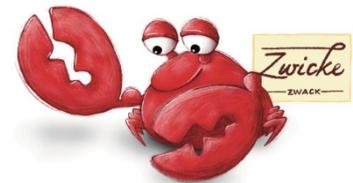
Du kannst nun deinen Fuss wieder sanft absetzen. Stehe auf beide Beine. Du stehst stabil und bist fest mit der Erde verwurzelt.

Wie hast du dich als Baum gefühlt? Fühlten sich deine Gedanken eher wie ein Sturmwind oder wie eine sanfte Brise an? Wo und wie hast du die Wärme der Erde gespürt?

Übe den Baum auch mit dem anderen Bein. Beobachte wieder deine Gedanken.

Hinweis:

Es lohnt sich, die Yogaübung Baum vorerst einfach so zu üben. Ohne Gedankenbeobachtung, die Kinder bleiben lediglich bei der Körperwahrnehmung.



Handeln

- *Im Land der Kraft ist alles rot – Jetzt wird's lebendig! (Gestalten / Wandeln)*

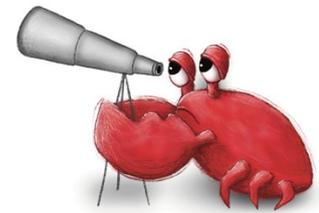
Rot ist die Farbe des Wurzelchakras. Die Farbe Rot hat eine belebende Wirkung, schenkt Kraft, erdet und ermuntert zu Tat und Aktion.

Fehlt es den Kindern an Basis, Bodenhaftung und Stabilität?

Dann planen Sie einen roten Tag oder gar eine rote Woche ein. Wie das aussieht?

- Sich von Kopf bis Fuss in rote Kleider hüllen
- Roter Schmuck, rote Gürtel, rote Taschen und Halstücher tragen
- Alles rot dekorieren (Kissen, Licht, Bilder, Wände, Kerzen, Tücher, Blumen)
- Rote Äpfel, Beeren und Tomaten als Pausensnack essen
- Rote Smoothies mixen (Säfte mit Roter Bete)
- Girls mögen vielleicht roten Lippenstift tragen ☺
- Alles wird mit rotem Kugelschreiber geschrieben
- Materialienbilder und Collagen mit der Farbe Rot gestalten
- ...

Doppelseite 13



Denken

- *Wie zeigst du Freude? Drückst du deine Freude aus?*
- *Wie hat der Bär geholfen? Hat er wirklich geholfen?*
- *Wann und wie hilfst du? Wie fühlst du dich, wenn du hilfst?*
- *Was wäre, wenn du immer mehr bärenstarke Gedanken pflegst?*
- *Was bedeutet das, kraftvolle Gedanken zu pflegen?*



Fühlen

- *Geteilte Freude ist doppelte Freude! (Körperausdruck)*

Die Freude ist eine unserer Basisemotionen. Sie stärkt unser Immunsystem und hat eine heilsame Wirkung. Umso mehr wir auch in den kleinen Dingen des Lebens Freude spüren, desto mehr Glück empfinden wir - nachweislich.

So ist es besonders ratsam, auch in herausfordernden Momenten, die Freude herzuholen und zu verinnerlichen. Nun, nehmen wir uns gleich Zeit dafür...

... und freuen uns im doppelten Sinne. Wir lassen den Bären tanzen!

„Suche dir einen bequemen und ruhigen Platz. Schaue, dass du dort für zirka drei Minuten ungestört und entspannt verweilen kannst.

Atme ruhig ein und aus. Nimm einige tiefe Atemzüge. Atme langsam ein und bewusst aus. Wenn du magst, schliesse deine Augen.

Denke an Kritzel Krabbe, sie freut sich so sehr über ihren Mut und über ihre neue Kraft, dass sie freudig tanzt. Erinnerung dich an etwas, worüber du dich auch aus tiefstem Herzen gefreut hast.

Fühle dich noch einmal in diesen Moment hinein. Erinnerung dich an die Situation. Wo warst du? Wann war das? War noch jemand dabei? Wie hat die Umgebung ausgesehen? Welche Farben hast du gesehen? Kannst du dich an Töne und Geräusche erinnern? Wie war die Temperatur? War es kühl, warm, oder sogar heiss?

Konzentriere dich nun auf deinen Körper. Wo spürst du die Freude? Kribbelt es wohligh in deinem Bauch? Lass die Freude nochmals richtig ausbreiten. Stelle dir vor, dass die Freude wie eine goldrote Laterne leuchtet.

Spürst du das warme Licht der Laterne? Spürst du, wie das Licht sich immer mehr ausbreitet?

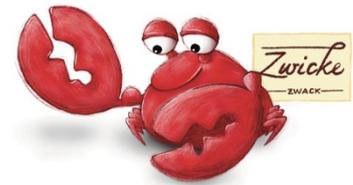
Wie fühlt sich das an? Was passiert in deinem Körper? Fühlst du eine Wärme im Brustkorb? Empfindest du ein Kribbeln oder eine unendliche Weite in deinem Körper?

Geniesse diese angenehmen Gefühle. Entdeckst du, wie sich dein Körper verändert? Was passiert? Kannst du noch ruhig stehen oder platzst du schon vor Freude?

Was meinst du, wollen wir der Freude noch mehr Platz verleihen? Los, lasst uns gemeinsam mit Kritzel Krabbe tanzen. Öffne deine Augen.

Tanze. Freue dich. Lass deine Beine trommeln. Tanze wie Kritzel Krabbe. Halte die Arme wie leuchtende Laternen hoch. Tanze mit deinem ganzen Körper. Teilen wir die Freude: Lass den Bären mittanzen. Wie tanzt ein Bär? Führ einen Barentanz auf. Wechsle ab. Mach den Krabbentanz, dann den Barentanz.

Nun werde wieder still, setze dich. Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?“



Handeln

- *Krabbensamba – Komm lass uns tanzen! (Kinderdisco)*

Tanzen erdet und stärkt unser Wurzelchakra. Ich habe auf You Tube ein Krabbenlied von Volker Rosin gefunden. Zeigen Sie das Video den Kindern. Sind die Kinder inspiriert, den Krabben Samba nachzuahmen? Oder vielleicht haben die Kinder Lust, passend zum Text selbst einen Tanz zur Musik zu erfinden.

Auf alle Fälle viel Spass beim Tanzen und natürlich beim Mitsingen!

You Tube Video / 16.10.2019 / 03:08min / Volker Rosin / Kinderdisco / Kinderlieder

Text KRABBEN SAMBA (www.rosin.de)

Refrain:

Ganz tief im Meer, da tanzen Krabben Samba
So hin und her, das ist ein Riesenspaß
Der Tintenfisch, der ruft ganz laut "Caramba"
Die Qualle denkt sich nur: "Was soll denn das?"

Strophe 1:

Die Hände vor, dazu die Hüfte kreisen
Ein Shake nach rechts und dann ein Shake nach links
Die Arme hoch, den Himmel anzupreisen
Und jeder tanzt die Krabben Samba mit

Strophe 2:

Wir tauchen ein, jetzt geht es mal ans Schwimmen
Wir tauchen auf und schütteln uns vor Glück
Die Arme hoch, und dann das Riff erklimmen
Und jeder tanzt die Krabben Samba mit

Strophe 3:

Ein Rochen kommt mit sanftem Flügelschlage
Der Rollmops rollt sich ein, denn er ist fit
Die Arme hoch, und dann die Wasserwaage
Und jeder tanzt die Krabben Samba mit

Schluss-Refrain:

Ganz tief im Meer, da tanzen Krabben Samba
So hin und her, das ist ein Riesenspaß
Der Tintenfisch, der ruft ganz laut "Caramba"
Die Qualle denkt sich nur: "Was soll denn das?"
Die Qualle denkt sich nur: "Was soll denn das?"
Denn Quallen, die verstehen nun mal kein Spaß

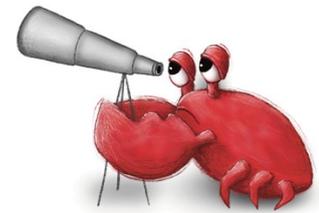
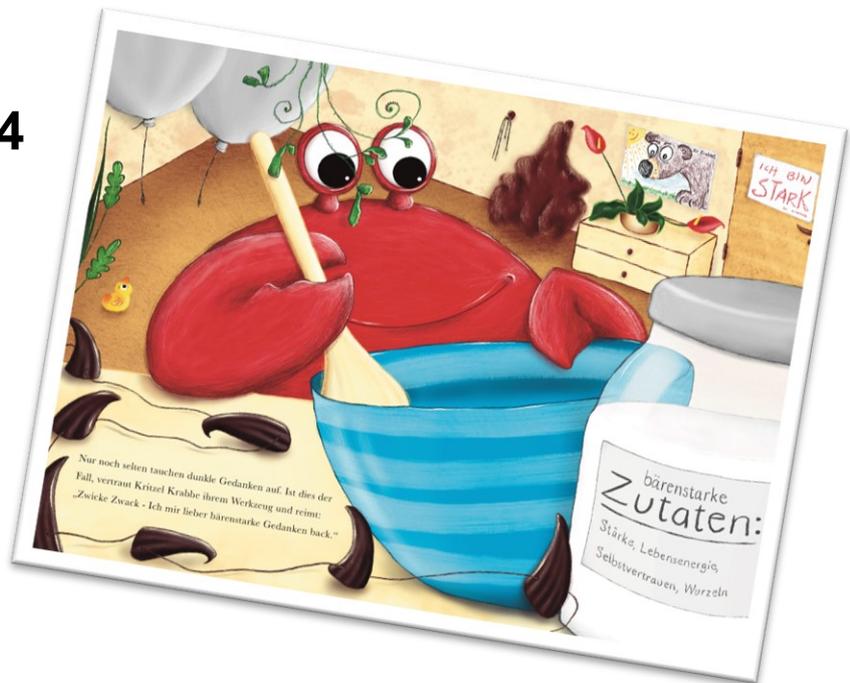


Wow, das habt ihr toll gemacht!
Am liebsten würden Kritzel Krabbe, der Bär und alle weiteren mit euch mittanzen.

Weiter geht's!



Doppelseite 14



Denken

- *Hast du auch hilfreiche Werkzeuge? Welche? (Freunde fragen, durchatmen, spielen, tanzen, Krafttiergespräch, ...)*
- *Kennst du bärenstarke Gedanken? Welche?*
- *Was macht dich stark? Was noch? Wann fühlst du dich stark?*
- *Merkst du, wenn dich dunkle Gedanken einkreisen? Durchtrennst du sie?*
- *Was wären noch weitere bärenstarke Zutaten? Hast du Ideen?*
- *Was wäre, wenn du dir bärenstarkes Essen backen/kochen könntest? Was wäre da drin? Wie würde das riechen und aussehen?*



Fühlen

- *Backe, backe Kuchen - Unsichtbare Kraft versuchen! (Fantasiereise)*

Kritzel Krabbe backt sich bärenstarke Gedanken. Wir mischen einen unsichtbaren Teig für den kraftvollsten Kuchen überhaupt!

Was du dafür brauchst? Deine beste Fantasie! Los geht es...

„Setze dich bequem hin. Schliesse deine Augen. Atme ruhig ein und aus.

Entspanne dich. Platziere deine Füsse bewusst auf dem Boden. Du bist fest mit der Erde verbunden. Vielleicht siehst du Wurzeln aus deinen Füssen in den Boden wachsen? Spürst du, wie die Erde dich trägt?

Nun stelle dir vor, dass du eine grosse Teigschüssel in deinen Händen hältst. Welche Farbe hat die Teigschüssel? Sieht sie aus wie die von Kritzel Krabbe? Oder hat sie vielleicht Punkte drauf? Wie sieht deine Teigschüssel aus?

Du bist nun in einer Zauberküche, in welcher alles möglich ist. Du weisst, dass du einen Teig zubereiten willst, von welchem du immer ein Stück abtrennen kannst. Der Teig ist riesig! Der Teig ist so gross, dass er nie zu Ende geht.

Mit dem Teig kannst du alles backen, was du möchtest. Du kannst dir damit Kraftbrötchen backen, du kannst dir einen Gutelaune-Kuchen backen, du kannst dir Glücksmuffins kreieren. Du weisst, dass damit alles möglich ist.

Also, lass uns deinen Teig zubereiten:

Stelle dir vor, wie du Mehl in die Schüssel schüttetest. Es ist ein besonderes Mehl. Im Mehl ist ganz viel Energie und Kraft drin. Sogar all die Liebe von deinen Freunden strotzt drin. Im Mehl steckt auch die Verbundenheit zu deiner Familie. Welche Freunde siehst du in deinem Mehl? Siehst du im Mehl deine Familie? Kannst du lächelnde Gesichter erkennen?

Du schüttetest noch mehr Mehl hinein. Nun kannst du im Mehl auch weitere Menschen sehen, welche dir Halt geben und Kraft spenden. Wen kannst du im Mehl erkennen? Weitere Freunde? Siehst du Lehrpersonen? Siehst du Trainer oder Vereinsleitende? Wen erkennst du noch im Mehl? Onkel? Tanten? Nachbarn? Lächeln dir deine Grosseltern entgegen? Erkennst du im Mehl dein Haustier?

Dein Teig braucht auch noch etwas Salz. Salz ist reinweiss. Mit seiner weissen Farbe schützt es vor dunklen Gedanken. Schütte also ganz viel starke Gedanken in deine Schüssel. Gib folgende Gedanken mit dem Salz dazu:

Ein Salzkorn für den Gedanken... (Jede Affirmation entspricht einem weiteren Salzkorn.)

- Ich bin mutig.
- Ich bin stark.
- Ich bin sicher.
- Ich bin beschützt.
- Ich bin wertvoll.
- Ich finde immer eine Lösung.

- Ich vertraue mir selbst.
- Ich habe tiefe Wurzeln.
- Ich bin reich.
- Ich vertraue meinem Körper.
- Ich habe Kraft in mir.

Wow, das ist ein perfekt gesalzener Teig! Jetzt braucht dein Teig auch noch Eier.

In Eiern steckt ganz viel Lebensenergie.

Gib das erste Ei hinzu. In ihm steckt all die Kraft der Natur. Welche Tierkräfte gibst du deinem Teig bei? Fügst du auch die Liebe deines Haustieres deinem Teig bei? Welche Pflanzen fügst du deinem Teig zu? Welche Landschaften rührst du in deinen Teig? Mächtige Berge, das lebendige Meer oder die Stille des Waldes?

Breche noch ein nächstes Ei auf. In ihm steckt ganz viel Gesundheit drin. Dies ist ein ganz quirlig lebendiges Ei. Siehst du, wie das Ei wackelt? Es wackelt, weil so viel Gesundes drin ist. In diesem Ei stecken sogar gesunde Nahrung und viel erholsamer Schlaf. Kannst du dir dieses besonder Ei vorstellen?

Vermische deine Zutaten liebevoll. Was braucht es noch? Natürlich Wasser! Wasser ist, wenn es still ist, wie ein Spiegel. Also lass uns noch einige Spiegelbilder von dir diesem zauberhaften Teig beimischen:

- Siehst du dein Gesicht im Spiegel lächeln? Gib es in deinen Zauberteig.
- Siehst du dein Gesicht, wie es stolz strahlt? Gib es in deinen Teig.
- Siehst du dein Gesicht, wie es mutig funkelt? Füge es dem Teig zu.
- Siehst du dein Gesicht, wie es liebevoll leuchtet? Gib es in deinen Kraffteig.

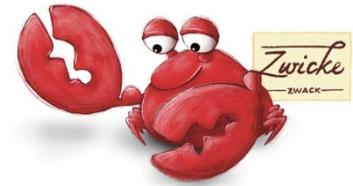
Braucht dein Teig noch etwas mehr Wasser?

Mische alle Zutaten sorgfältig. Jetzt hast du einen kraftvollen Teig. Wie sieht er aus? Welche Farbe hat dein Teig? Kannst du ihn sogar riechen? Wie duftet er?

Nun ist dein Teig fertig. Stelle ihn in deinen Kühlschrank. Immer wenn du etwas Superkraft brauchst, schnappe dir in Gedanken von diesem besonderen Teig und backe dir einen unsichtbaren Kuchen – den musst du einfach versuchen!“

Magst du erzählen, wie das Teigmischen für dich war?

Hinweis: Dem **Wurzelchakra** ist das **Sinnesorgan Nase** zugeordnet. Falls Sie diese Fantasieriese durchführen, können sie unterstützend rein ätherische Öle von Weihrauch, Sandelholz, Rosmarin, Nelken oder Zeder nutzen.



Handeln

- *Urvertrauen kann man essen! (Wurzelchakra – Picknick)*

Mutter Erde schenkt uns pure Kraft: Die steckt in unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Ein gemeinsam organisiertes Picknick oder eine Zwischenmahlzeit ist ein idealer Anlass, um das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.

Kinder in der Selbstverantwortung zu stärken, das heisst für uns, Verantwortung auch abzugeben – gar nicht immer so leicht... ☺

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Nahrungsmitteln, welche das Wurzelchakra stärken.

Welches Picknick oder welche Zwischenmahlzeiten können damit kreiert werden?

Wer kann das Essen schmackhaft präsentieren?

Wer kauft ein? Wer bringt was mit? Hat jemand einen Garten?

Können die Kinder selbst etwas anpflanzen?

Sprossen züchten ist mit wenig Aufwand verbunden und lässt Kinder staunen.

Kritzeln Krabbe kauft wurzelchakrastärkende Nahrungsmittel ein:

- Karotten
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Radieschen
- Rote Beete
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Tomaten
- Kirschen
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Saaten
- Knoblauch / Zwiebeln
- Nüsse und Mandeln

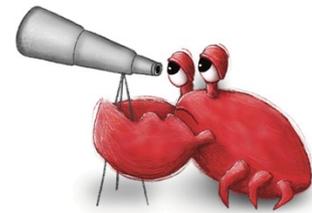
Je nach Alter und Anzahl Kinder kann das Setting mehr oder weniger aufwändig gestaltet werden. Versuchen Sie dennoch, möglichst viel den Kindern zu überlassen. UND...

... gemäss Energie- und Informationsmedizin: Lassen Sie die Kinder ihr Essen segnen - Dankbarkeit und Wertschätzung fördert unser Bewusstsein!

Doppelseite 15



Oft tanzt Kritzel Krabbe dazu wie ein Bär durch ihre Wohnung. Rhythmisch und wagetütig. Ihre Füsse trommeln. Ihre Energie wirbelt. Kannst du das auch? Der kleine Kechs denkt und fñhlt sich bärenstark. So kräftig, das...genau: Das Haus in allen Farben leuchtet.



Denken

- Was denkst du, warum tanzt Kritzel Krabbe wie ein Bär?
- Was machst du, wenn du dich mutig und sicher fñhlt? Wie sieht das aus?
- Woran erkennst du, wenn jemand sich stark fñhlt? Wie wirkt ein sicherer und selbstbewusster Mensch?
- Was denkst du, weshalb leuchtet das Haus erneut in allen Farben? Könnte es auch wieder dunkel werden? Weshalb?



Fñhlen

- Wie fñhlen sich bärenstarke Gedanken an? (Körperwahrnehmung)

Kritzel Krabbe hat für die Kinder am Ende des Bilderbuches bärenstarke Gedanken notiert. Lesen Sie diese den Kindern vor. Was passiert im Körper?

„Setze oder lege dich bequem hin. Atme ruhig und langsam ein und aus. Schliesse deine Augen. Wie geht es dir? Wie geht es deinem Körper?“

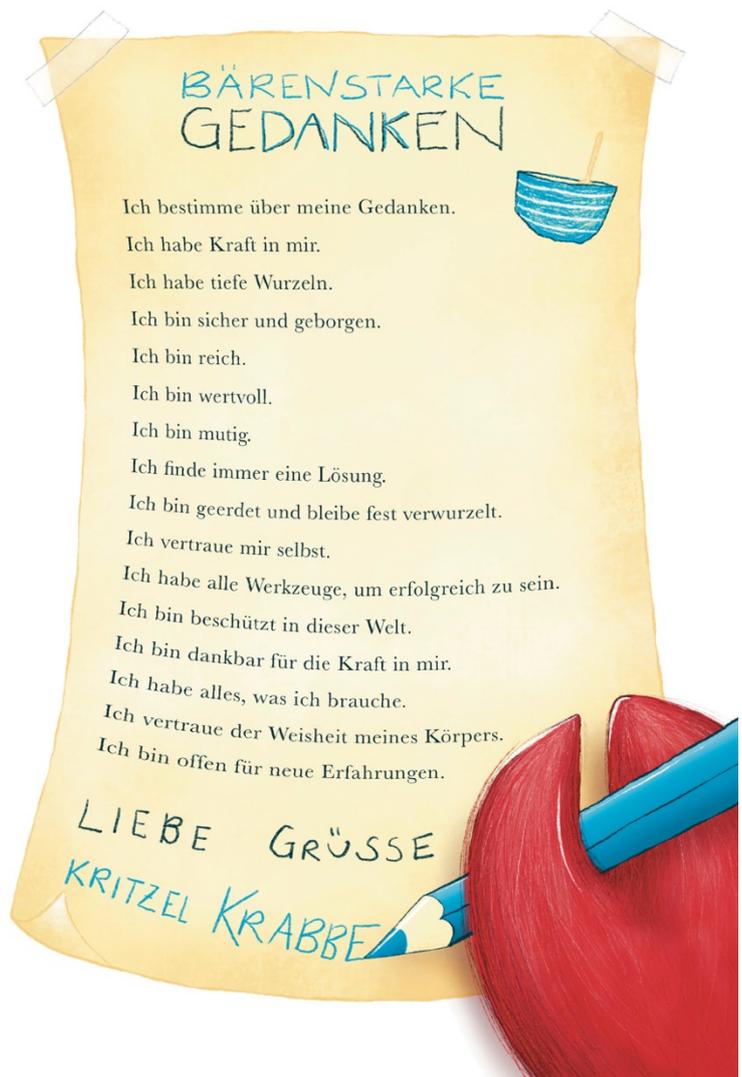
Spüre in dich hinein. Spannt es irgendwo? Bedrückt dich etwas? Wie fühlst du dich? Beobachte deine Gedanken. Was denkst du?

Atme. Atme ruhig ein und aus. Entspanne dich. Die Erde trägt deinen Körper. Sie gibt dir Halt. Du fühlst dich sicher und geborgen.

Jetzt lausche meinen Sätzen.

Wiederhole sie für dich innerlich noch einmal. Ich gebe dir jeweils etwas Zeit dafür. Du kannst die Sätze auch nachflüstern.

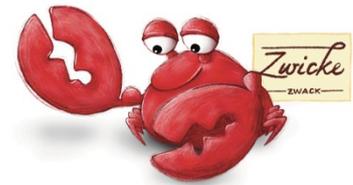
(Nach jedem Satz eine Pause einlegen.)



Wie geht es dir jetzt? Wie geht es deinem Körper? Hat sich etwas verändert? Atme die Kraft der Sätze noch ein paar Mal ein und aus. Geniesse sie.

Öffne deine Augen. Strecke dich. Geniesse deine Kraft und deinen Körper.“

Was hat sich bei dir verändert? Magst du darüber berichten?



Handeln

- *Die Füsse trommeln – die Energie wirbelt (Rhythmik, Kunst und Affirmation)*

Die letzte Aktivitätsidee ist ganz im Sinne des Zitats von Phylicia Rashad:

Bevor ein Kind spricht, singt es.

Bevor sie schreiben, malen sie.

Sobald sie stehen, tanzen sie.

Kunst ist die Grundlage menschlichen Ausdrucks.

Geben Sie den Kindern eine Auswahl der bärenstarken Gedanken von Kritzel Krabbe. Aufgabe ist es, zu einer oder mehreren Affirmationen...

- ein Bild * ☺
- ein Rap
- ein Tanz
- ein Sprechchorus / ein Sprechrhythmus
- oder etwas Ähnliches zu gestalten.

Anschliessend werden die eigenen Ideen präsentiert.

* lassen Sie die Kinder ihr „bärenstarkes Bild“ mit den Füssen zeichnen. Somit fördern wir die Sensibilität der Füsse. Die Füsse und Beine tragen uns überall hin, dennoch schenken wir ihnen kaum Beachtung. Kann man erkennen, welches Kraftbild die Füsse mit Bleistift gezeichnet haben? ☺

Beispiel für Sprechrhythmus inklusiv Körperbewegung:

Ich ha-be Kraft-in mir.

ta ta-te ta-te ta

st kl-kl kl-kl st (st=stampf / kl=klatsch)

Hinweis:

Affirmationen sollen möglichst oft wiederholt werden. Unser Gehirn braucht 21 Tage, um ein neues Gedanken- oder Bewegungsmuster im Unterbewusstsein zu verankern.

Das Wurzelchakra und der Wind des Wandels

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ (Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.)

Die Welt verändert sich und strebt nach Evolution. Schon immer. Doch scheint dies schneller denn je zu geschehen. Halten wir uns an Pippi Langstrumpfs Aussage: „Der Sturm wird immer stärker. Das macht nichts. Ich auch!“

Was wir brauchen, um im Winde des Wandels gedeihen zu können, sind starke Wurzeln – so auch unsere Kinder. Mit klaren Rahmenbedingungen, Wertschätzung sowie authentischer Vorbildfunktion ermöglichen wir sicheres Wachstum.

Deswegen ist es an der Zeit, eigene verkümmerte Wurzeln abzustreifen: In Bewegung kommen, verbunden mit der Natur, eigene Ängste verabschieden und das Wurzelchakra aktivieren. Indem wir alte Glaubenssätze brechen, hinderliche Denkmuster auflösen und veraltete Systeme wandeln, schaffen wir kraftvollen Nährboden für seelische Weiterentwicklung. Für uns und die Kinder.

Ja, Veränderung braucht Wille und Energie – ich weiss...
Vertrauen Sie darauf: Wir sind viele im Winde des Wandels. Wir sind stark!

Beobachten Sie Ihr Gedankengut. Welche Denk- und Verhaltensmuster geben Sie den Kindern weiter? Seien Sie sich bewusst, mit einem starken Selbst- und Urvertrauen setzen Sie die wertvollsten Samenkörner.

Wir gestalten heute die Welt von morgen.
Mit meinem Bilderbuch *Kritzel Krabbe, denk dich stark!* sowie mit diesem Praxisdokument möchte ich bereits die Jüngsten dazu ermutigen, sich ihrer Gedanken bewusst zu werden. Danke für Ihre wertvolle Mithilfe: Wir schöpfen unsere Zukunft mit unseren Gedanken und Gefühlen. Wir ernten, was wir säen.

Auf frische Gedanken und luftig leichte Gefühle.
Auf ein offenes Wurzelchakra und auf kraftvollen Lebenssaft. Auf den Wandel.

Anmerkung:

Weiteres über das Wurzelchakra finden Sie auf der Doppelseite 17 im Bilderbuch.

Über die Krafftiere

Seit jeher sind wir Menschen eng mit den Tieren verbunden. Wir beobachteten die Tiere und lernten von ihnen. Wir klettern, schwimmen und fliegen - viele Erfindungen und Erkenntnisse verdanken wir dem Tierreich. So wohnen die Kräfte der Tiergeister, ob dem Menschen bewusst oder nicht, noch immer in uns.

Krafftiere sind innere Bilder: Aus der Tiefe unserer Seele. Sie unterstützen uns in unserem inneren Wachstum, schützen, führen, begleiten, heilen und beraten. Wie gute Freunde, bloss unsichtbar.

Kinder identifizieren sich gerne mit einem Tier. Mutig wie ein Löwe, kraftvoll wie ein Bär und weise wie ein Elefant. Diese Verbundenheit dürfen wir als Chance nutzen:

- Welch tierische Kraft führt zu mehr Selbstvertrauen?
- Welcher Tiergeist vermittelt mentale Stärke?
- Von welchem Tier können wir Gelassenheit lernen?
- ...

Eine sorgfältig angeleitete Krafftierreise (S. 25) unterstützt die Kinder dabei, mit inneren Bildern Antworten auf eigene Lebensfragen zu finden.

Warum Krafftier Kritzel Krabbe im ersten Stockwerk wohnt?

Ich liebe es, mit vielen Kritzellinien den Tieren Leben einzuhauchen. Wie ich das mache? Während jeder Kritzellinie denke ich an stärkende Eigenschaften. So steckt in jedweder Kritzel Krabbe eine grosse Portion hochschwingender Frequenzen: Die Energie von Selbstvertrauen, Mut, Stärke, Erdung und Verbundenheit.

(Eine Bewusstseinsarbeit, welche keine künstliche Intelligenz hinkriegt.)

Deswegen nenne ich alle Tiere in dieser Bilderbuchserie Kritzeltiere. Kritzeltiere brauchen einen Kritzelnamen. Und Kritzelnamen klingen kräftig krass kreativer, wenn alle mit Kr... beginnen. 😊

Es scheint naheliegend, dass ich die rote Krabbe dem roten Wurzelchakra zuordne. Doch noch viel cooler finde ich, wie die lichtvolle Seite der Krabbe zu einem aktivierten Wurzelchakra passt: So steht die Krabbe für Geborgenheit, Schutz und Gleichgewicht. Ebenfalls passt ihre dunkle Seite zu einem blockierten Wurzelchakra: Krabben weisen auf Verlustängste und blockierte Lebensenergien hin.

In dieser Hinsicht ein klarer Fall für den Bären als Mentor. Er strotzt vor Mut und Stärke. Damit bietet er den nötigen Schutz für eine selbstzweifelnde Krabbe.

Vision und Dank

Wichtiges soll mehrfach erwähnt sein - Wir gestalten heute die Welt von morgen.

Mit meinem Bilderbuch *Kritzel Krabbe, denk dich stark!* sowie mit diesem Praxisdokument möchte ich bereits die Jüngsten dazu ermutigen, sich ihrer Gedanken bewusst zu werden.

Wir schöpfen unsere Zukunft mit unseren Gedanken und Gefühlen. Wir ernten, was wir säen. So säe ich dieses Praxisdokument sowie alle meine weiteren Bilderbuchbände oder Affirmationenposter. Mit der Absicht, über feinstofflichen Schulstoff starke und mutige Kinder in der Welt gedeihen zu spüren.

Dank Ihrer Mithilfe lernen die Kinder, auf die Sprache des Körpers zu achten, bewusst wahrzunehmen, der Intuition zu vertrauen und der Stimme des Herzens zu folgen. Richtig: **Das ist die neue Form des Denkens!**

Helfen auch Sie mit, die Inhalte meiner Werke zu säen. Wie?

- Indem Sie auf Amazon Kindle wertvolle Rezensionen zu *Kritzel Krabbe, denk dich stark!* schreiben und so andere Kunden zum Kauf begeistern. Danke.
- Indem Sie das Bilderbuch sowie das Praxisdokument an Schulen und an weitere Institutionen bringen (Grossbestellungen sind auch möglich ☺) Danke.
- Indem Sie und weitere Kunden dieses PDF ehrlicherweise über meine Website kaufen. So kann ich mein Leben finanzieren und die weiteren Werke dieser Bilderbuchserie kreieren. Danke.

Wie auch immer Sie mein Bilderbuch mit Mehrwert in die Welt bringen, ich danke Ihnen von ganzem Herzen.

Alles Liebe für Sie und die Kinder.



Claudia Arnold

