

Lebensfreude

Materialpaket

Positives Mindset - Achtsamkeit - Resilienz für Kinder

Sabrina Bechler

free spirit KIDS



Modul 1 - Lebensfreude



Nutzungsrechte und Haftungsausschluss

Die Nutzung der vorliegenden Materialien erfolgt in Eigenverantwortung. Sie wurden nicht für therapeutische Zwecke erstellt und ersetzen keine Therapie.

Die vorliegenden Materialien können mit Kindern innerhalb der eigenen Familie oder mit Kindern im beruflichen Umfeld genutzt werden. Die Urheberrechte aller Inhalte liegen bei Sabrina Bechler. Die Materialien sind nicht zur Weitergabe gedacht. Sie dürfen nicht an andere verschickt oder weitergeleitet oder im kommerziellen Rahmen (z.B. zum Weiterverkauf) verwendet werden. Bei Verstößen gegen das Nutzungs- und Urheberrecht wird juristisch vorgegangen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: info@free-spirit-kids.world

© 2024 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: Januar 2024

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Insa Krey

VORSCHEAU

Modul 1 - Lebensfreude



Was ist Lebensfreude?

S. 5

1 Ich starte gut in den Tag

Tipp: Beginne den Tag bewusst S.8

Tipp: Richte dich positiv aus S.9

2 Ich denke schöne Gedanken

Tipp: Verabschiede Gedanken, die dir nicht guttun S.13

Tipp: Wähle viele schöne Gedanken und denke sie oft S.17

3 Ich bin dankbar

Tipp: Schätze, was du hast S.19

Tipp: Rufe dir Gutes in Erinnerung S.20

4 Ich behalte einen positiven Fokus

Tipp: Versuche, den Sinn in allem zu sehen S.23

Tipp: Unterstütze andere, positiv zu bleiben S.26

5 Ich genieße den Moment

Tipp: Achte auf schöne Dinge S.27

Tipp: Mache das Beste aus unschönen Situationen S.29



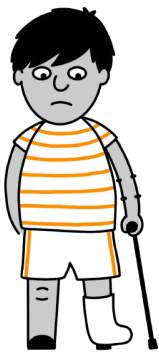
Was ist Lebensfreude?

Lebensfreude bedeutet, dich darüber zu freuen, zu leben und Teil dieser wundervollen Welt zu sein!

JUCHU!

Ich erforsche begeistert die Welt.

Ich erfreue mich an allem Schönerem.



Aber: Es gibt doch so Vieles, das nicht schön ist! Es gibt doch so Vieles, das schwer ist!

C H A U

Das gehört natürlich auch zum Leben dazu. Manches kannst du leider nur so hinnehmen, wie es ist.

O R S

Es ist, wie es ist.

Ich kann nichts verändern.

Früher war alles besser.

Das Leben ist hart.



Achtung!

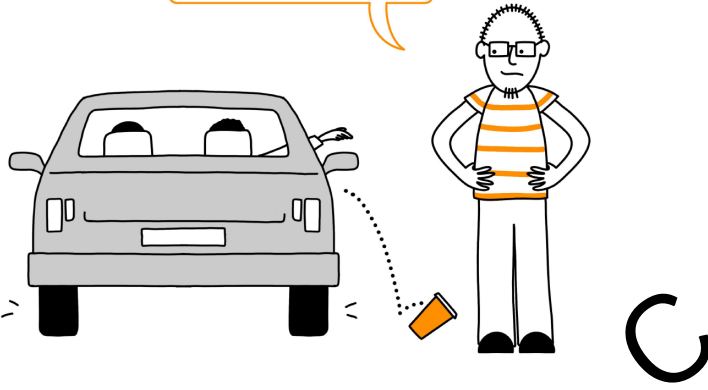
Trotzdem kannst du oft entscheiden, wie du auf das Unschöne guckst und wie lange du dich gedanklich damit beschäftigst.

Was ist Lebensfreude?

Wichtig ist zu schauen, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest und wie du über alles denkst. Du kannst entscheiden:

entweder

Es gibt blöde Menschen.



oder

Es gibt so viele tolle Menschen.



Du kannst eine gute Einstellung zum Leben haben.



Ich versuche, das Beste aus meinem Leben zu machen. Damit fühle ich mich wunderbar und habe oft ein Lächeln im Gesicht.

Schönheit ist überall und ich kann sie sehen, wenn ich danach schaue.



Ich kann jüngeren Kindern erzählen, wie schön mein Leben ist und was ich selbst dazu beigetragen habe.



1 Ich starte gut in den Tag

Du kannst jeden Morgen eine freundliche Morgenroutine machen. So kann sie aussehen:

Ein wundervoller Start in den Tag



2 Ich denke schöne Gedanken

Tipp: Verabschiede Gedanken, die dir nicht guttun

Hygiene ist sehr wichtig für unseren Körper. Wir waschen uns regelmäßig und machen den Dreck weg, den wir nicht brauchen und der uns nicht guttut. Genauso wichtig ist die Hygiene im Kopf, also sozusagen die Denkhygiene. Wir können uns unsere Gedanken angucken und uns fragen:



Marty möchte ein besserer Fußballspieler werden. Es gibt Gedanken, die ihm helfen, sich gut zu fühlen und sein Ziel zu erreichen. Mache hinter sie einen Haken.

Es gibt auch Gedanken, die ihn daran hindern, sein Ziel zu erreichen und bei denen er sich schlecht fühlt. Streiche sie durch.

Ich kann mich immer verbessern.

Ich werde bestimmt nie so gut sein wie die anderen.

Ich probiere es erst gar nicht. Vielleicht klappt es nicht und dann war das Training umsonst.

Das schaffe ich eh nicht.

Das wird mir auf jeden Fall gelingen.

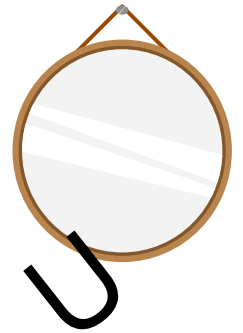
Mit viel Training, meinem Willen und Unterstützung werde ich Schritt für Schritt besser werden.

2 Ich denke schöne Gedanken

Du kannst Übungen machen, die dir helfen, dich gut zu fühlen und gedanklich zu stärken.

Spiegelübung

Stelle dich vor einen Spiegel, bei dem möglichst dein ganzer Körper zu sehen ist. Richte dich auf wie eine Superheldin bzw. ein Superheld. Sage jetzt zu dir selbst tolle Gedanken, mit denen du dich gut fühlst. Überlege dir zu allen Gedanken, wie du sie sagen möchtest (z.B. langsam, laut, lachend, rufend...). Mache die Bewegung, die du dir überlegt hast, um gute Gedanken zu installieren.



Wolkenübung

Lege dich bequem hin und schließe die Augen. Stelle dir vor, dass du auf einer schönen Wiese liegst. Über dir fliegen Wolken mit Gedanken drin. Die unbrauchbaren Gedanken lässt du weiterreisen, die tollen Gedanken schnappst du dir, ziehst sie zu dir runter und legst sie in deinen Kopf. Wenn du voller toller Gedanken bist, kannst du die Augen wieder öffnen. Tipp: Bitte einen Erwachsenen, diese Übung anzuleiten und dir Gedanken zu nennen, die in den Wolken über dich fliegen.



3 Ich bin dankbar

Tipp: Schätze, was du hast

Amir hätte manchmal gerne etwas, das andere haben. Er ärgert sich dann und denkt, dass es unfair ist.



Manchmal sieht Amir aber auch, dass andere weniger haben als er selbst. Das tut ihm dann leid.



Was ist gut daran dankbar zu sein für das, was man hat?

Was würde passieren, wenn du niemals zu jemandem danke sagen würdest? Und wenn niemand mehr zu dir danke sagen würde?

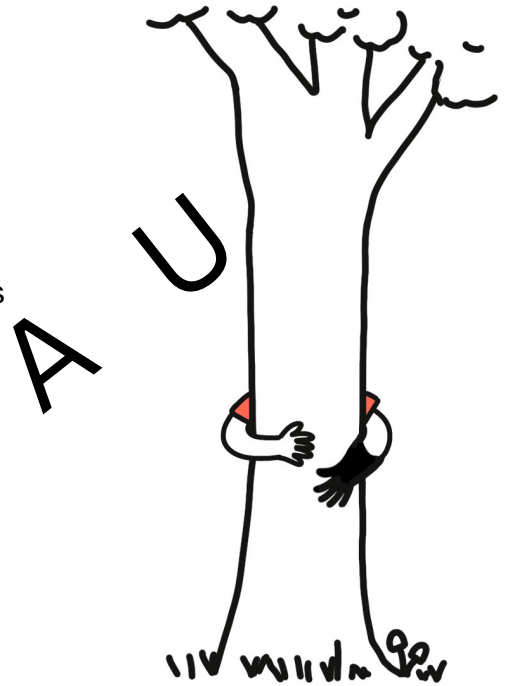
Wie siehst du aus und wie fühlst du dich, wenn du dankbar bist?

Wie reagiere andere, wenn du zu ihnen danke sagst?

5 Ich genieße den Moment

Tipp: Achte auf schöne Dinge

Jeder Moment kann besonders werden, wenn du es möchtest. Sicherlich kennst du Momente, in denen du warten musst und es dir vielleicht langweilig wird. Oder auch einfach, wenn du an einem neuen Ort bist. Dann kannst du auf schöne Dinge achten. Schau dich an dem Ort, an dem du bist, genau um. Was gibt es da alles? Was fällt dir auf? Zähle nun alle Dinge, die du schön findest. Draußen kann das zum Beispiel sein: eine Blume, ein Stein, ein Auto... Drinnen kann das zum Beispiel sein: ein Buch, ein Bild an der Wand, eine Tasse... Stelle sicher, dass du alles Schöne an dem Ort entdeckt hast, an dem du bist. Vielleicht kannst du auch näher ran gehen und die Dinge berühren oder sogar dran riechen. Achte auch darauf, wie du dich gerade fühlst.



Wenn du jetzt noch mehr Wartezeit zu verbringen hast, dann denk dir doch Geschichten zu allem aus. Welche Abenteuer haben die Besitzer des Autos wohl schon erlebt? Welche Insekten freuen sich über die Blume? Wo wurde das Buch geschrieben? Wie kam der Riss in die Tasse?

Immer, wenn du Wartezeit hast, also zum Beispiel an der Bushaltestelle, im Wartezimmer beim Arzt oder an der Kasse im Supermarkt kannst du dich umblicken. Du wirst überrascht sein, wie viel es zu entdecken gibt. Frag doch auch die Menschen, die mit dir zusammen warten, was sie so entdecken. Wenn du das nächste Mal wieder an dem gleichen Ort bist, schau mal, ob sich etwas seit dem letzten Mal verändert hat.