



Gedankenpower
FOR KIDS

Kinderzimmer-Camp

Dein ganz persönliches Feel-Good-Book



Wunder für jeden Tag!

Finde deine Kraftquelle.

Wir gehen auf Schatzsuche nach unseren wahren Stärken. Wir sind nämlich viel größer und großartiger als wir glauben, und wir können mit den Kräften, die in uns verborgen liegen, alles schaffen was wir wollen. Und wenn wir diese Schätze für uns entdecken, macht uns das stark und ganz besonders selbstbewusst.

Du lernst deine inneren Helfer kennen, kannst dich und die Welt aus einer ganz anderen Perspektive betrachten und erkennst, wie du deine Kräfte optimal für dich einsetzen kannst.

Lasse dich auf ganz neue Erfahrungen ein, lerne deine Energie zu lenken und dadurch das zu erschaffen, was du dir von Herzen wünschst. Es ist ein schöpferischer Weg zu dir selbst, der dich inspiriert und motiviert und über dich hinauswachsen lässt. Auf diesem Weg lernst du dir selbst zu vertrauen, dir selbst zu helfen, entdeckst den Weg zu deiner inneren Kraftquelle. So bekommst du noch mehr Stärke, mehr Kraft und kannst ganz einfach Du sein.



Hallo, bist du bereit?

Die Maus und deine verborgenen Kräfte. Mit Hilfe der Maus lernst du deine echte Stärke kennen und erfährst, dass du viel größer und großartiger bist als du glaubst.

Die Maus bringt dich zu verborgenen Plätzen deines Inneren und zeigt dir deine verborgenen Schätze. Die Maus kennt sich mit den Gefahren in der Welt aus, sie ist klein aber oho....Sie weiß unter der Erde bestens Bescheid und fühlt sich auch über der Erde zu Hause und weiß, wo es lang geht.

Durch Erziehung und Erfahrungen lernen wir vieles. Wir möchten dich einladen deine ganz persönlichen Kräfte zu entdecken. Damit dir das gelingt darfst du noch etwas Detektivarbeit in dir leisten.

Viel Spaß beim Detektiv spielen
Deine Sandra & Heidi

- Wie sieht deine Maus denn aus?
- Was sind deine verborgenen Kräfte?
- Was ist dein Schatz?

Das ist meine Maus.

(Hier ist Platz für dein Krafttier. Du kannst die Maus einmal malen oder ein Bild einkleben)



Nimm' dir jeden Tag etwas Zeit, um deine Maus etwas besser kennenzulernen.

Treffen mit der Maus



Du gehst in deinen inneren Raum dort siehst du das Tor und gehst hindurch.
Auf ganz wundersame Weise erscheint jetzt eine Blumenwiese, die in allen grüntönen leuchtet vor deinem inneren Auge. Es ist hell, die Sonne scheint und du spürst ihre warmen Strahlen auf deiner Haut.

Bitte die Maus um Hilfe und warte geduldig bis sie erscheint. Sie ist ab jetzt für die nächsten Schritte in deinem Leben dein Krafttier.

Sieh dir deine Maus an.

Wie sieht sie aus? Ist sie klein oder groß? Welche Fellfarbe hat sie. Wie ist ihr Gesichtsausdruck?

Bitte sie jetzt dir zu zeigen, wann du dich unsicher fühlst. Lasse dich von ihr führen, spüre, beobachte, nimm wahr, was sie dir zeigt.

Deine Maus führt dich jetzt in eine Landschaft. Was ist das für eine Landschaft?
Gibt es Dinge in der Landschaft die nicht dort hingehören? So etwas wie ein Strand in den Alpen? Oder ein Hochhaus in der Wüste?

Diese Sachen stehen symbolisch für das, was dich immer wieder unsicher macht.

Beseitige diese störenden Dinge in dieser Landschaft und beobachte was sich dadurch verändert.

Bedanke dich bei der Maus für ihre Hilfe und kehre zum Ausgangspunkt zurück.

Wenn du dort angekommen bist öffnest du deine Augen.

Jetzt können deine Kräfte in dir wachsen!

Versuch's einfach einmal.

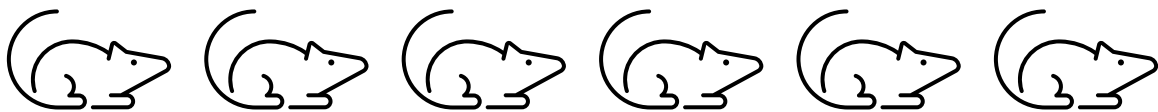
Rückblick – mein Tag

Datum:

Tipp:

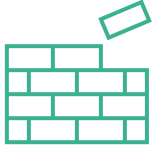
Meine Superkräfte heute waren und dadurch fühle ich mich:

So fühle ich mich heute:



Auf einer Skala von 1 – 10 (1 = nicht so gut – 10 = der glücklichste Mensch auf der Welt), wie glücklich war ich diese Woche und warum?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tipps und Tricks für mehr Kraft und Sicherheit

Denke positiv!

Erlaube deinen negativen Gedanken nicht mehr, dich oder andere in einem schlechten Licht zu betrachten.

Achtsamkeit

Sei achtsam und spüre, was gut für dich ist.

Nein sagen

Übe Nein zu sagen zu den Dingen, die nicht gut für dich sind.

Freundschaften

Freundschaften sind wichtig. Suche dir Freunde mit denselben Hobbies. Suche dir Freunde, mit denen du Lachen und ganz viel Spaß haben kannst.

Ruhe

Entdecke die Ruhe und die Kraft in dir. Wenn du mit Ruhe und Geduld an deine Aufgaben gehst kommst du auch ans Ziel. Nimm den Stress raus!

Du bist wichtig!

Tue jeden Tag etwas für dich. Essen ein Stück Schokolade, male ein schönes Bild oder lese ein tolles Buch. Verbringe Zeit mit deinen Freunden. Das gibt dir Kraft.

Nimm nichts persönlich!

Vertrauen und Selbstbewusstsein bedeutet, dass du weißt was in dir steckt. Egal was andere von dir denken. Versuche einfach dir zu vertrauen. Sage dir ich bin gut so wie ich bin!

Und so geht es:

- Greife so oft wie möglich in deine „Ich-fühl-mich-stark“-Trickkiste
- Du wirst staunen – welche Superkräfte aus dir sprudeln!
- Sandra & Heidi sagen: „**Alles was du brauchst ist in DIR!**“

Rückblick – mein Tag

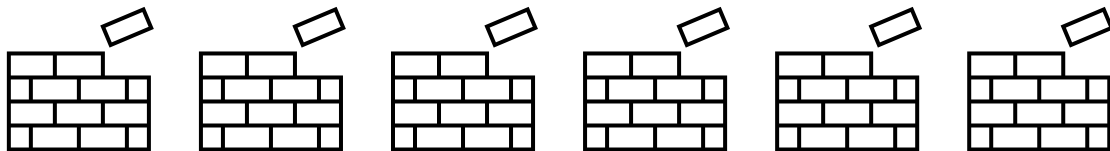
Datum:

Bei diesem Song

will ich einfach nur

Ich war besonders gut drauf, wenn ich

So sicher habe ich mich heute gefühlt:



Auf einer Skala von 1 – 10 (1 = nicht so gut – 10 = der absolute Hammer), wie schön war diese Woche und warum?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mit der Maus auf Schatzsuche

Was sind deine inneren Schätze? Alles, was du schon in deinem Leben erlebt hast und was du in deinem Herzen trägst. Und das erinnert dich daran, wie stark du eigentlich bist und was für großartige Möglichkeiten in die stecken.

Kennst Du die die Stimme in deinem Kopf, die dir den ganzen Tag erzählt was du nicht gut machst? Wir gehen oft ziemlich kritisch mit uns selbst um, sehen viel mehr unsere Fehler und Baustellen. Deshalb glauben wir ganz oft, dass wir das, was andere wie z.B. Eltern, Freunde oder auch die Schule von uns erwartet, wir nicht erfüllen können. Und dann fangen wir an, an uns selbst zu zweifeln.

Aber...

...wenn du deine Schätze kennst und,
... wenn du weißt, was du kannst und,
... wenn du dich selber besser kennenlernenst,

dann kannst du über dich hinauswachsen! Deshalb machen wir uns jetzt auf den Weg, so dass all deine Schätze das Tageslicht erblicken. Dann kannst du sie sehen und auch fühlen und weißt, welche Schätze dir jeden Tag zur Verfügung stehen um deinen Leben ganz leicht zu meistern.

Schatzsuche

- Schließe zur Schatzsuche deine Augen und lasse dich in deinen inneren Raum hineinsinken.
- Und jetzt schau dir deinen Raum ganz genau an... fühle ihn... nimm ihn wahr...
- Dann öffnet sich in deinem Raum ein Tor und du gehst nach draußen, wo dich deine Maus schon erwartet.
- Begrüße sie liebevoll und bitte sie, dich zu deinen inneren Schätzen zu führen.
- Sie begleitet und führt dich jetzt auf deiner Schatzsuche, denn sie kennt sich in unterirdischen Bereichen bestens aus.
- Sie führt dich über eine Wiese, die bunt im hellen Sonnenlicht leuchtet. Am Ende der Wiese kommt ihr zu einem Höhleneingang, der den Blick auf ein verwünschtes Tor freigibt.
- Die Maus öffnet dir dieses Tor und geht voraus.
- Du bist in einer Schatzkammer. Einfach unglaublich was es hier alles zu entdecken gibt.
- Die Maus gibt dir ein Zeichen, dich für einen Schatz zu entscheiden.
- Was suchst du dir aus? Für welchen Schatz entscheidest du dich?
- Nimm' ihn mit in die echte Welt.
- Bedanke dich bei der Maus und ihr geht den selben Weg wieder zurück. Willkommen zurück.

Jetzt hast du deine Schätze mit zu dir gebracht. Vertraue auf diese du trägst sie immer bei dir

Rückblick – mein Tag:

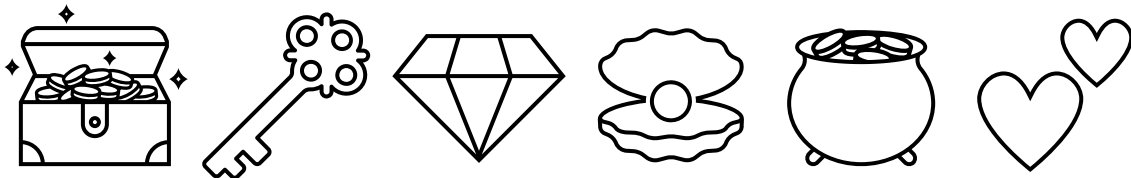
Datum:

Heute fühle ich mich

Dabei fühle ich mich sicher

Das kann ich besonders gut

Das sind meine Schätze:



Das kann ich besser als die alle anderen

*Mein Leben hat soooooo viele wundervolle, magische
Momente und noch viel mehr . . .*

Think it - Love it - Do it!

*Es ist so schön, dass es Dich gibt
Deine Sandra & Heidi*

Rechtliches:

© Copyright 2021 – Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben Gedankenpower GbR vorbehalten.