



Gedankenpower
FOR KIDS

Kinderzimmer-Camp

Dein ganz persönliches Feel-Good-Book



„In dir steckt so viel mehr als du glaubst!“

Sandra



Das sind meine Super - Kräfte

Was sind deine Superkräfte?

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 dir stecken.

Kennst Du 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. Das wir zu dumm sind. Und dann fangen wir an, an uns selbst zu zweifeln.

Aber...

...wenn du deine Super-Kräfte kennst und,
... wenn du weißt, was du kannst und,
... wenn du dich selber besser kennenlernst,

dann kannst du über dich hinauswachsen! Dann bist Du ein Superheld:in.

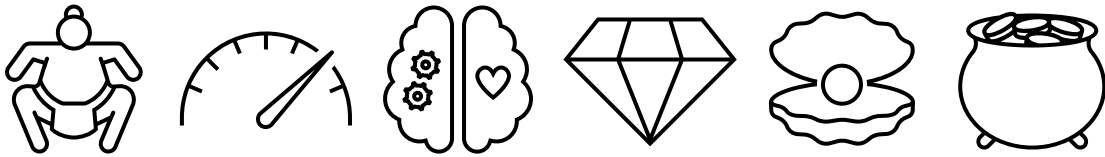
Deshalb machen wir uns jetzt auf den Weg, so dass all deine Superkräfte das Tageslicht erblicken. Dann kannst du sie sehen und auch fühlen und weißt, welche Power dir jeden Tag zur Verfügung steht, um deinen Leben ganz leicht zu meistern.

**„Lass dir von niemanden einreden, dass du etwas nicht kannst.
Wenn du einen Traum hast, musst du ihn beschützen.
Wenn andere etwas nicht können, wollen sie dir immer einreden, dass du es auch nicht kannst.
Wenn du was willst, dann mach es.“**

Aus dem Film „Das Streben nach dem Glück“

Das kann ich besonders gut

Das sind meine Superkräfte:



Das war in meiner Schatzkiste:

Hier ist Platz für deine Schätze. Du kannst sie malen oder aufschreiben.

- Wie sah es in deiner Schatzkammer aus?
- Was sind deine Schätze?
- Wie hast du dich gefühlt?



Ich-fühl-mich-stark-Trickkiste

Tipps und Tricks für mehr Kraft und Sicherheit

Und so geht es:

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

Was sind deine Superkräfte?

Erinnere dich immer daran, was in deiner Schatzkammer war. Das gibt dir Kraft und lässt neue Power in dir entstehen.

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 steckst. Egal was andere von dir denken. Versuche einfach dir zu vertrauen.

Sage dir:

- **„Ich bin gut so wie ich bin!“**
- **„Ich fühle mich stark!“**
- **„Ich bin richtig!“**
- **„Ich bin mutig!“**
- **„Ich kann mir vertrauen!“**
- **„Ich fühle mich sicher!“**
- **„Ich akzeptiere mich so wie ich bin!“**

Sandra & Heidi sind der festen Überzeugung: „Wenn ein Löwenzahn es durch den Asphalt schafft, dann wirst du wohl deine Superkräfte finden!“



Gedanken zur Aktivierung der Superkräfte:

Wie würde dein bester Freund/Deine beste Freundin dich beschreiben?

Du baust mit einer Freundin/einem Freund eine Maschine, die dir dein Leben erleichtert. Was kann die Maschine?

Wie geht der Satz weiter: „Ich kann“

Ich kann besonders gut?

Wer von deinen Freunden könnte eine Unterstützung für dich sein? Und wie?

Was war der schönste Moment in deinem Leben? Warum?

Ich bin am glücklichsten, wenn

Welche Eigenschaft magst du an dir selbst am allermeisten?

Worin wärst du gerne besonders gut? Warum

Was hat dich besonders stolz gemacht?

Andere sagen, dass ich

Was macht deine Mama zu einer Superheldin?

Was macht deinen Papa zu einem Superhelden?

Worauf bist du besonders stolz?

Wenn ich ein Bonbon wäre, wäre ich...

Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?

Stell dir vor du stehst auf. Woran würdest du merken, dass heute ein guter Tag ist?

Was machst du am liebsten?

Welche drei Eigenschaften sollte man haben, damit man dein Freund sein kann?

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 2022 – Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben Gedankenpower GbR vorbehalten.