

MÄRZ

5

Die Wortschatz-Schildkröte Esmee

«Wertschätzung»

Das Wort Wertschätzung bedeutet:

.....
.....



Ist Wertschätzung oder wertschätzend sein etwas Wichtiges für dich?

.....
.....

Findest du, dass du selbst wertschätzend bist?

.....

Wer findest du, ist besonders wertschätzend in seinem/ihrem Alltag?

.....



Der Wahrheitslöwe Superduper

«Ich rieche sooo guut.»

Sage diesen Satz bitte einmal laut. *(Warte kurz)* Schliesse nun bitte deine Augen, und sage ihn noch einmal. *(Warte kurz)*

Fühlt sich diese Wahrheit gut für dich an?

Fühl mal hin zu dir. Diese Wahrheit ist, so wie alles von dir, irgendwo in deinem Körper gespeichert.

Wo fühlst du das in deinem Körper? *(Falls dein Kind Mühe hat, mache ihm Vorschläge wie zum Beispiel: Das kann im kleinen Finger sein, in deiner Stirn, im Bauch ...)*

So wie du es fühlst, genau so ist es richtig, vertraue dir. *(Warte, bis dein Kind den passenden Ort gefunden hat und ihn dir mitgeteilt hat.)*

Wunderbar! Nun lasse deine Hand bitte dort liegen, und sage diese Wahrheit noch einmal. Drücke dabei auf die dazugehörige Körperstelle, wie auf einen Knopf, und speichere so diese Wahrheit ganz gut ab.

«Ich rieche sooooo gut!»

(Warte, bis dein Kind den Satz wiederholt hat, und auf ihr/seine passende Körperstelle gedrückt hat.)



Geniesse dieses wahre Gefühl ... Du riechst so gut!



Wunderliches

Hast du schon mal mitten in der Stadt Seifenblasen gemacht und gesehen, wie viele Leute sich darüber freuen?

Warte die Antwort deines Kindes ab.

Ich (Kind):

Du (Erwachsener):

Falls ja:

Was war das Schönste für dich an diesem Erlebnis? Möchtest du es gerne wieder tun?

.....
.....

Falls nein:

Möchtest du das mal tun? Mit wem würdest du das gerne machen?

.....
.....



NOVEMBER

18

Schlummerreise

Auf der Blumenwiese mit deinen neuen Traumabenteuer-Freunden

So, nun sind wir so weit und du tauchst bald in dein Traumland und in eine neue Schlummerreise ein. Musst du noch mal auf's Klo? Brauchst du noch etwas zu trinken? Einen Knuddler oder Kuss von mir? *Wenn alles getan ist oder eben auch nicht, dann beginne mit weicher und gemütlicher Stimme zu erzählen ...*

Lege dich bequem in dein Bett, kuschle dich ein. *Warte ab, bis dein Kind so weit ist.* Atme tiiiiief ein, und aaaaaus ... Wir heissen die Nacht willkommen und sagen dem Tag Danke und Auf Wiedergucks.

Stell dir vor, du liegst auf einer Blumenwiese. Unter dir hast du eine weiche Kuscheldecke, um es dir noch gemütlicher zu machen. Obwohl hier so viele Blumen blühen, gibst du es keine umsehen kannst. *ihren liebevollen*

Bienen, damit du in Ruhe herumgehen und dich Die Bienen sind gerade im Wald und tun dort Dienst.

Stell dir vor, wie du aufstehst und durch die Blumenwiese streifst. Es gibt so viele verschiedene Blumen! Schau dich um, sie blühen in allen Farben. Manche leuchten und glitzern feenhaft. Andere sind lustig geknüllt wie Bonbons oder ganz glatt wie ein Raumschiff. Gibt es eine, die dir besonders gut gefällt? *Warte auf eine Antwort.*

