Gedankenpower GbR ♥ Managementboard Sandra Stürmer & Heidi Müller
Wenzel-Hablik-Straße 28a ♥ 25336 Elmshorn ♥ www.gedankenpower.net ♥ kontakt@gedankenpower.net

Kinderzimmer-Camp

Dein ganz persönliches Feel-Good-Book

Gedankenpower
FOR KIDS

Glücksmomente für jeden Tag!

Bevor es losgeht!

Die folgenden Übungen sollen Dich dabei unterstützen, einen neuen Blick auf Dich selber zu bekommen.

Dabei reicht es nicht aus, nur zu denken oder die Fragen einfach nur im Kopf zu beantworten. Gedanken aufzuschreiben und Sie schwarz auf weiß vor sich zusehen und später auch nochmal nachzuschlagen hat einen wesentlich stärkeren Effekt und bringt Dich viel schneller an Dein Ziel.

Wenn Dir diese Übungen zu Beginn schwerfallen, bzw. schwerfällt, Platz und Raum dafür in Deinem Alltag zu schaffen, ist das völlig normal. Du wirst sehen, umso öfter und regelmäßiger Du sie machst, umso leichter fällt es Dir. Und es bringt zudem auch noch echt Spaß.

Es wird auch Tage geben, an denen du weniger schreibst. Lass die Zeilen und Erkenntnisse auch mal wirken. Du bist frei in deiner Zeiteinteilung und kannst starten wann du möchtest.

Was du in diesem Buch aufschreibst, ist einzig und alleine für dich selbst bestimmt. Wichtig ist, dass du dir selbst gegenüber ehrlich bist. Das Buch hilft dir dabei.

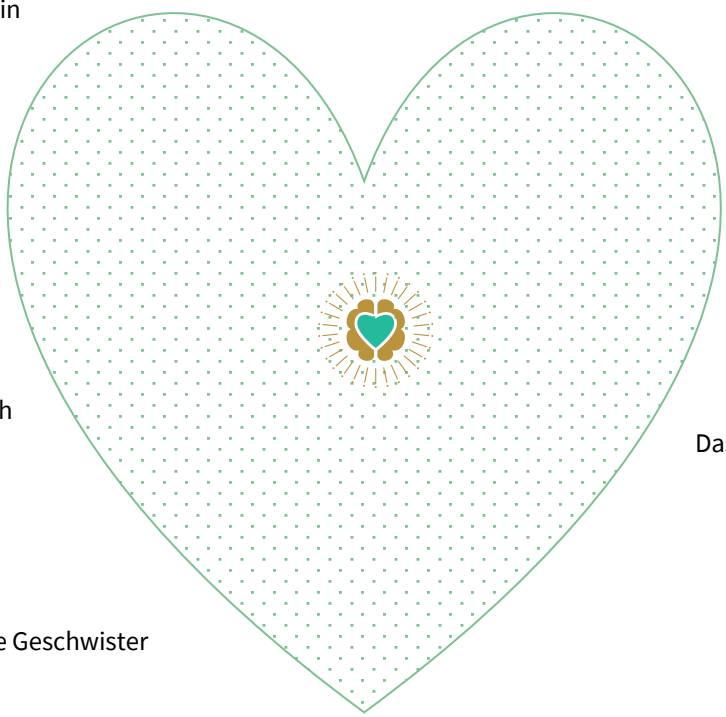
Das bin ICH! – Ich bin ein Geschenk und EINZIGARTIG!

Ich bin

Da bin ich geboren

Da habe ich Geburtstag

Meine Lieblingsfarbe ist



Das macht mich glücklich

Das macht mich einzigartig

Das sind meine Geschwister

Das finde ich toll an mir

Da geht es mir immer gut

Das finden andere toll an mir

Meine absolute Lieblingsbeschäftigung

Das kann ich besonders gut

das auch

und das auch noch

Meine einzigartige Unterschrift

Das Kinderzimmer-Camp und mein ganz eigenes Glücksgefühl!

Glücksgefühl - was ist das eigentlich?

Bei einigen Kindern ist es wie ein Kribbeln – das kann überall sein. Im Bauch, im Kopf, am Körper in Form von Gänsehaut oder, oder oder. Andere sagen: „das fühlt sich einfach soo gut an, sooo schön," oder „... das ist so ein Gefühl im Bauch!", oder „... ich bin soooo glücklich, mir geht es richtig gut!"

Das Glücksgefühl ist ein schönes Gefühl, das sich im Körper ausbreitet.

Im Kinderzimmer-Camp erfahren wir das Glücksgefühl durch Entspannung. Es ist auf alle Fälle ein richtig schönes Gefühl, was dir helfen kann zur Ruhe zu kommen, wenn du aufgeregt bist. Im guten Gefühl nimmst du dich besser wahr und kannst Freude, Stärke und Kraft spüren.

Jeder Mensch empfindet dieses Gefühl anders. Da gibt es auch kein richtig oder falsch.

Sandra & Heidi finden Glücksgefühle einfach mega und einfach nur schön!
Natürlich kannst du auch in anderen Situationen Glücksgefühle haben.

Fällt dir was dazu ein?

Ich fühle mich glücklich bei / wenn.....:

Anleitung für das Engelritual:

Es geht ganz einfach!

Lade deinen Schutzengel ein, er ist nur und ganz ausschließlich für dich zuständig.

Bitte ihn, dir Zeichen zu schicken. Lade ihn ein, jeden Tag an deiner Seite zu verbringen und dir Mut, Kraft und Zuversicht zu schenken.

Atme einmal ganz tief ein und mit der Ausatmung kannst du ihn schon spüren.
Spüre diesen kraftvollen Engel, der sich jetzt hinter dich stellt. Dein Rücken wird warm und du richtest dich zu deiner wahren Größe auf. Spüre, wie sich das anfühlt, wenn du ab jetzt immer und überall Rückendeckung hast.

Jetzt kann dein Tag beginnen!

Versuch's einfach einmal.

Das ist mein Schutzengel: (Hier kannst du deinen Schutzengel malen)

Rückblick – mein Tag:

Datum:

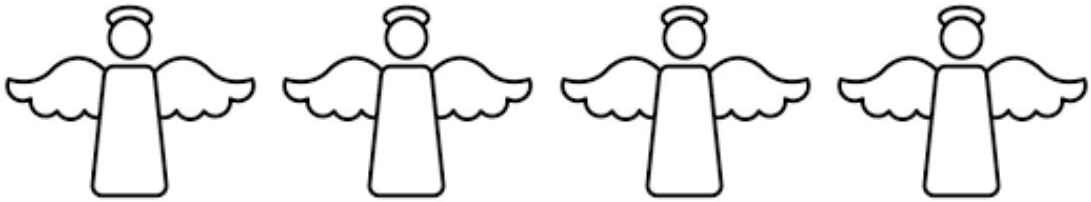
Tipp:
Ich kann mich auf meinen Schutzengel verlassen. Er ist immer und überall an meiner Seite.
Probiere es ruhig einmal aus.

Er hilft mir in vielen Situationen und gibt mir Kraft.

Hier nur ein paar Beispiele, welche Gefühle dein Engel dir schenken kann: stark, sicher, gut, mutig, happy, glücklich, entspannt, konzentriert, schlau, stark, schnell, aufmerksam, wach, voller Energie

Mit meinem Engel an meiner Seite fühle ich mich:

So fühle ich mich heute:

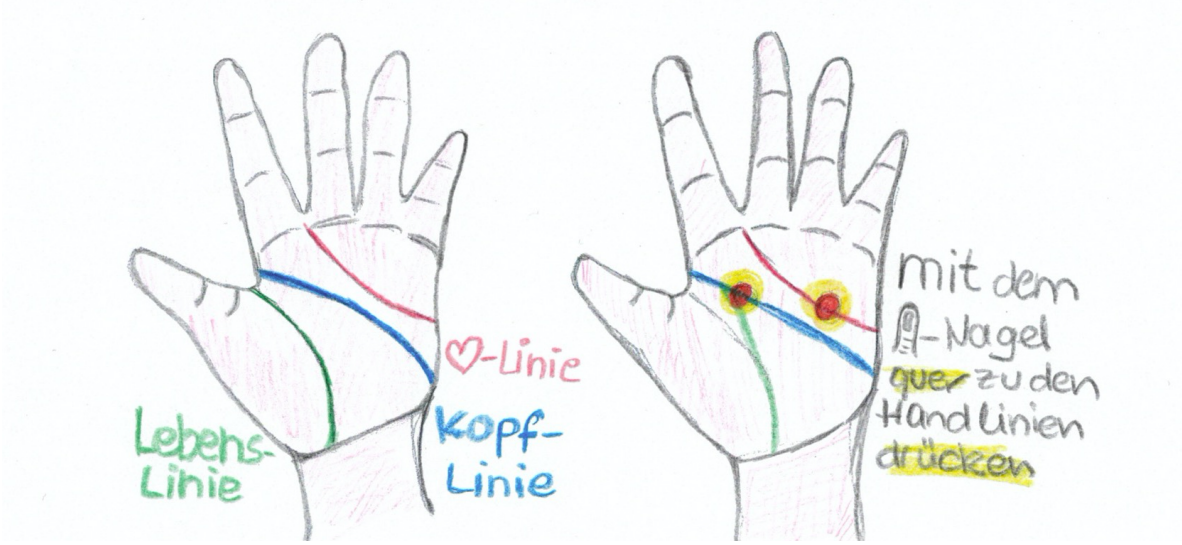


Auf einer Skala von 1 – 10 (1 = nicht so gut – 10 = der glücklichste Mensch auf der Welt), wie glücklich war ich diese Woche und warum?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anleitung für die Handflächen-Druckpunkt-Methode:

Probiere es einfach einmal aus.



Hier ist noch einmal genau beschrieben, wie es geht.

❤️ Denke an eineSituation, die das schlechte Gefühl wie Angst/Wut/Einsamkeit/Traurigkeit ausgelöst hat, und spüre das Gefühl im Körper

❤️ Drücke 30 sec. die Druckpunkte und bleibe im blöden Gefühl / oder denke an die Situation, die das unangenehme Gefühl ausgelöst hat

❤️ Mache 30 sec. Pause

❤️ Halte 30 sec. die Druckpunkte gedrückt und denke an etwas schönes (z. B. an dein Lieblingsessen, ein Treffen mit deinen Freunden) oder suche nach einer Ablenkung im Raum oder deiner Umgebung

Der Sorgensack und die Schale aus Licht:

1.Schritt: Male auf ein großes Blatt Papier den Umriss eines großen Sackes mit Verschluss

2.Schritt: Male Deine Ängste, schlechten Gedanken, Erlebnisse, Gefühle, Probleme oder Sorgen in diesen Sack hinein. Das darf alles sein was dich einfach nur daran hindert fröhlich zu sein Du kannst dir ein Symbol dafür ausdenken und es malen oder wenn du möchtest auch das Wort hinein schreiben (mindestens 3; maximal 10 Sorgen).

Das ist mein Sorgensack: (Hier kannst du deinen Sorgensack malen)

3. Schritt: Schale aus Licht – lasse deine Sorgen los

Schale aus Licht:

Hier ist noch einmal genau beschrieben, wie es geht.

- ❤️ Gehe zu deinem Kraftplatz. Das kann ein Ort deiner Fantasie sein oder ein Ort, der dir jetzt so richtig gut gefällt und an dem es dir jetzt richtig gut geht
- ❤️ Gehe über einen goldenen Weg zu einer Lichtung und mache es dir dort so richtig gemütlich
- ❤️ Lege deine Hände geöffnet auf deinen Schoß und auf wundersame Art und Weise bekommst du eine Schale aus goldenem Licht in deine Hände gelegt
- ❤️ Halte die Schale an dein Herz
- ❤️ Und es fließen jetzt alle Ängste, schlechten Gedanken, Erlebnisse, Gefühle, Probleme oder Sorgen - alles was dich einfach nur hindert fröhlich zu sein –in deine Schale aus goldenem Licht
- ❤️ Nun ringe diese Schale zum Meer. Dort kannst du deine Schale entleeren und alles dem Meer/Ozean übergeben
- ❤️ Jetzt fühle wie es sich anfühlt – spüre was von ganz alleine passiert und wie es in deinem Herzen leichter wird. Wie du neue Kraft bekommst
- ❤️ Gehe zurück zu deinem Kraftort und bedanke dich für dieses wundervolle Erlebnis
- ❤️ Nimm‘ drei tiefe Atemzüge und öffne langsam deine Augen

Das ist meine Schale aus Licht: (Hier kannst du deine Schale malen)

Rückblick – mein Tag:

Datum:

Was habe ich heute Nettes für jemanden getan?

Mein schönstes Erlebnis heute?

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

Rückblick – mein Tag im Regenbogenland:

Datum:

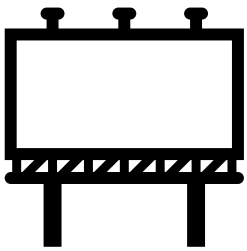
Mein Tag im Regenbogenland:

Meinen Regenbogen möchte ich gerne folgende Personen schicken, weil …:

1.

2.

Wenn mein Tag eine Farbe wäre, hätte er heute diese Farbe, weil



Mein Regenbogenglück ist (hier kannst du aufschreiben, was oder wer dich so richtig glücklich macht)**:**

Meine Familie

Meine Freunde

Mein Kuscheltier

Mein Sport

Meine Musik

Mein ....

Das soll noch bunter in meinem Leben werden
(hier kannst du noch einmal aufschreiben was dir Sorgen bereitet oder einfach nur auf eine Art und Weise hindert fröhlich zu sein, worüber du dir gerade Gedanken machst)**:**

1.

2.

... übergebe diesen Zettel der Elfe oder gehe an die „alte Eiche“
Du weißt schon wie du über den Regenbogen ins Regenbogenland gekommen bist – an diesen magischen Ort.
Die Eiche reinigt deine Gedanken und dadurch seid ihr miteinander verbunden. Wie ein Kreis ohne Anfang und ohne Ende)

Mein Leben ist so bunt wie ein Regenbogen.

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

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

Rechtliches:

© Copyright 2020 – Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben Gedankenpower GbR vorbehalten.