

Michelle Kager

*Herzensbildung
im Kindergarten*

Das pädagogische Handbuch für
Bewusstseinsbildung und Mentaltraining.

MUSTER

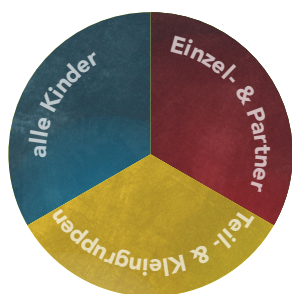
Herausgeber:

© Lipura Verlagsges.m.b.H.
Am Ökopark 5 | 8230 Hartberg
info@lipura-rapuli.com
TEL: +43 (0)3332 930 80 | Fax: DW - 551

www.lipura-rapuli.com

michelle_kager_lebenskunst
www.diekunstdeslebens.at
Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis



| | |
|--|----------------|
| Vorwort | 5 |
| Entstehung | 7 |
| Vorbereitung | 8 |
| Umsetzung | 9 |
| Schlusswort | 10 |
| Brief | 11 |
| Mentaltraining Gedanken..... | 12 – 23 |
| Gedankenwolke..... | 12 – 13 |
| Gedankenball..... | 14 – 15 |
| Gedankenfreund | 16 – 17 |
| Zauberuhr | 18 – 19 |
| Zauberzug | 20 – 21 |
| Fantasiewelt..... | 22 – 23 |
| Mentaltraining Gefühle..... | 24 – 35 |
| Wutschmetterlinge | 24 – 25 |
| Smileyplaster | 26 – 27 |
| Zauberhände | 28 – 29 |
| Angstleiter..... | 30 – 31 |
| Herzwärmer | 32 – 33 |
| Wunschfeen..... | 34 – 35 |
| Mentaltraining Körperbewusstsein..... | 36 – 47 |
| Atembombe..... | 36 – 37 |
| Entdecker..... | 38 – 39 |
| Sinnesknöpfe | 40 – 41 |
| Atemdrei | 42 – 43 |
| Körperklopfer | 44 – 45 |
| Tanzbär..... | 46 – 47 |
| Mentaltraining innere Stärke | 48 – 58 |
| Schutzkugel | 48 – 49 |
| Regenbogendusche..... | 50 – 51 |
| Glücksmagnet | 52 – 53 |
| Danke-Stelle..... | 54 – 55 |
| Zauberkrone..... | 56 – 57 |
| Superkleberwurzeln..... | 58 – 59 |



Vorwort

Gedanken

Jeder Mensch denkt. Kein Gedanke geht verloren.
Jeder Gedanke verwirklicht sich in irgendeiner Form.

Kinder

Kinder sind „reine“ Wesen, wenn sie auf die Welt kommen.
Sie lernen erst, wie unsere Welt und unsere Systeme funktionieren.

Leben

Unser Leben erschaffen wir selbst. Die Grundstruktur und den Charakter bringen wir mit, wenn wir geboren werden.
Die Persönlichkeit und der Umgang mit unserer inneren Lebensgrundlage wird im Laufe des Lebens erlernt, geprägt
und von uns selbst bestimmt.

Mentales Werkzeug

Wenn wir den Kindern bereits Werkzeuge und Mittel zur „Selbsthilfe“ mitgeben, beugen wir Stress, Angst,
Panik und Unsicherheit vor und stärken sie für ihr weiteres Leben.

Mentale Stärke

Wir alle können unsere inneren Kräfte nutzen, wenn wir wissen wie. Mit der aktivierten mentalen Stärke richten wir
unser Leben positiv aus.

Positivität

Mit einer positiven Lebensausrichtung ist Erfolg vorprogrammiert. Eine positive Lebenseinstellung lässt uns
Misserfolge, Stress und Probleme leichter annehmen. Mit dem positiven Touch optimieren wir unser Leben
regelmäßig und wir leben bewusst.

Entstehung



Entstehung:

Das pädagogische Handbuch für Mentaltraining im Kindergarten ist aus der mentalen Schatzkiste entstanden. Die Kinder meiner Kindergartengruppe bekamen den Entwicklungsprozess meines ersten Kartensets mit und wollten es immer selbst ausprobieren. Sie lieben die mentalen Techniken. Meine Kolleginnen konnten sie ohne Mentaltrainerausbildung nicht kindgerecht umwandeln. So erschuf ich das Handwerkszeug zur Anwendung des mentalen Trainings für Kindergartenkinder.

Das pädagogische Handbuch für Mentaltraining im Kindergarten wurde vor dem ersten Druck mit über hundert Kindern in verschiedenen Kindergärten erfolgreich ausprobiert, optimiert und angepasst. Die Kinder und das Personal lieben es.

Über die Autorin:

Michelle Kager ist Kindergartenpädagogin, Hortpädagogin, Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, Evolutionspädagogin, Lernberaterin, Coach und Ausbilderin. Durch ihre eigenen Lebenskrisen und PRO-bleme fand sie den Zugang in die „bewusste“ Welt. Ihre Leidenschaft ist das Entwickeln von lösungsorientierten und stärkenden Produkte für Groß und Klein.

Über das pädagogische Handbuch:

Dieses Handbuch ist Begleiter und Unterstützer im pädagogischen Alltag. Immer mehr Kinder leiden unter Ängsten, Sorgen, Störungen, Verhaltensauffälligkeiten und Vertrauensproblemen. Der Ursprung aller Probleme liegt im Kopf. Wenn wir lernen mit unseren Problemen und Ängsten umzugehen, können wir die daraus entwickelten Lebenskrisen verringern. Wenn wir bereits Kindergartenkindern das Handwerkszeug zum positiven Denken zur Kontrolle unserer eigenen Gedanken, zur Stressregulation und zur Reflexion geben, können sie das Leben leichter verstehen und verarbeiten und die Grundlage für die positive Lebensausrichtung legen.



Vorbereitung

Anwender:

- ➔ Zentriere den Atem
 - Atme 4 Sekunden ein, atme 8 Sekunden aus
- ➔ Freue dich auf die Umsetzung:
 - Mit dem Zustand der Freude gehen wir leichter mit Schwierigkeiten und Misserfolgen um.
 - Freue dich auf viele glückliche Kinder!

Umgebung:

- ➔ Frische Luft schafft frische Energie und guten Sauerstoff. Lüfte kurz vor der Durchführung.
- ➔ Kerzen vermitteln uns Wärme und Achtsamkeit.
 - Zünde während der Durchführung eine Kerze in der Mitte des Kreises an.
- ➔ Ruhige instrumentale Musik schafft Ruhe und wohlige Atmosphäre.
 - Lass im Hintergrund leise Naturgeräusche oder meditative Klänge laufen.
- ➔ Erkläre den Kindern, dass wir eine Gedankenreise machen.
 - Lies ihnen dazu den Brief vor. (siehe Seite 11)

Ihr könnt die Aktivitäten auch gerne vertiefen und weiterführen:

- ➔ Kreativ:
 - Alle Techniken können mit den Kindern illustriert werden. Setzt mit den Kindern kreative Angebote, lasst sie die Techniken am Fenster, am Boden, oder auf großen Plakaten malen.
- ➔ Mentalecke im Gruppenraum:
 - Richtet eine Mentalecke im Gruppenraum ein. Ein fixer Platz für die mentalen Angebote, an welchem eine Box mit den Themen und Techniken steht, die die Kinder aktuell am meisten anspricht.
- ➔ Meditationsmusik:
 - Bietet den Kindern meditative Instrumente wie eine Kalimba oder eine Zungentrommel an. Während des Alltages könnt ihr im Hintergrund eine leise meditative Musik aufdrehen.

Umsetzung

Inhalt:

In dem pädagogischen Handbuch befinden sich:

- ➔ 24 Bildkarten mit erfolgreich erprobten mentalen Techniken

Auf jeder Karte ist eine Technik illustriert, damit Kinder diese selbst identifizieren und erkennen können. Sie können im Morgenkreis, in Kleingruppen, Teilgruppen oder bei Einzelaktivitäten durchgeführt werden. Die Hintergrundfarbe der Begleitkarten zeigt die Empfehlung der Gruppengröße.

- ➔ Ein Handbuch zur Durchführung und Umsetzung im pädagogischen Alltag

Im Handbuch befindet sich eine Erklärung zu jeder Bildkarte.

Zu jeder Bildkarte bzw. Technik gibt es...

1. einen „Vorlesetext“, der den Kindern während der Durchführung vorgelesen werden kann.
2. eine Erklärung, warum die Techniken für Kinder wichtig sind.
3. Ideen zur Vertiefung, eingearbeitet in den österreichischen Bildungsrahmenplan.

Umsetzungslegende:

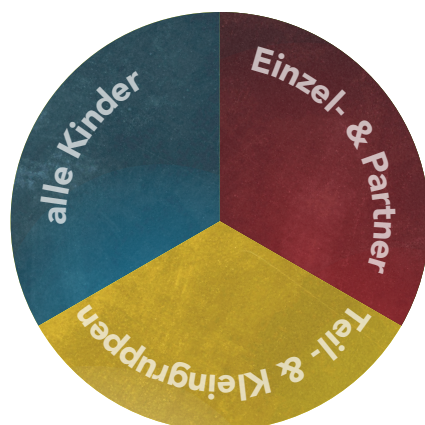
Alles ist möglich!

Hier meine Empfehlungen:

Die Karten mit **blauem** Hintergrund können mit allen Kindern im Morgen- oder Sitzkreis durchgeführt werden.

Die Karten mit **gelbem** Hintergrund können in Teilgruppen oder Kleingruppen durchgeführt werden.

Die Karten mit **rotem** Hintergrund können im Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden.



Schlusswort

Kinder sind unsere Zukunft

Danke:

Ich bin dir unendlich dankbar, dass du den Kindern ermöglichst, ihre Gedanken zu kontrollieren und positiv auszurichten.

Mit jedem bewussten Kind ebnen wir den Weg zu einem bewussten Erwachsenen. Mit jedem positiv fokussierten Menschen machen wir die Welt ein kleines Stück glücklicher. Mit jedem aktivierten Herzen verbreiten wir Liebe in der Welt.

Connected:

Alle meine mentalen Kinderprodukte findest du auch auf:

Instagram: [michelle_kager_lebenskunst](#)

Website: [www.diekunstdeslebens.at](#)

[www.lipural-rapuli.com](#)

News:

Gerne kannst du dich mit mir verbinden und Neuheiten erfahren:

Instagram: [michelle_kager_lebenskunst](#)

Danke!

[www.diekunstdeslebens.at](#)



Smileypflaster

Vorlesen:

Wir setzen oder legen uns bequem hin. Jeder so wie er mag. Jeder sucht sich einen bequemen Platz.

Wir atmen ganz tief ein und aus und machen unsere Augen zu.

Wir lassen unseren Körper ganz tief sinken. Unser Körper ist ganz schwer und ganz tief am Boden verankert.

Nun schlüpfen wir in Gedanken aus unserem Körper heraus und schauen ihn uns von außen an. Wir gehen eine Runde um ihn herum und beobachten ihn.

Wir erkennen ein paar schwarze Flecken, ein paar Löcher, ein paar Unreinheiten. Wir nehmen diese wahr.

Nun stellen wir uns einen superglücklichen, tollen Moment in unserem Leben vor. Zum Beispiel als wir uns über etwas freuten, etwas Gutes aßen oder als uns jemand umarmte. Da sehen wir unser Gesicht mit dem schönsten Lächeln. Dieses Lächeln formen wir jetzt zu einem Smiley, den wir in der Hand halten.

Wir kleben den Smiley nun auf jedes Loch, jeden Fleck und jede Unreinheit unseres Körpers. Der Kleber dafür ist ein Kuss, den wir auf die Rückseite des Smileys geben. Gib deinem Smiley, den du in der Hand hältst, nun einen Kuss. Finde die Körperstellen, die den Smiley brauchen und klebe ihn dort hin.

Sobald das Smileypflaster auf unserem Körper ist, beginnt diese Stelle wundervoll zu funkeln und zu glitzern. Wenn wir alle unsere Stellen mit dem Smileypflaster zugeklebt haben, schlüpfen wir wieder in unseren Körper zurück. Wir spüren unsere Hände und Füße, unseren Bauch und Kopf wieder und öffnen unsere Augen.

Verstehen:

Wir Menschen behandeln zwar die äußeren, sichtbaren Verletzungen, jedoch vergessen wir auf die seelischen und emotionalen. Geben wir den Kindern die Möglichkeit, die eigenen inneren Wunden zu heilen, so beugen wir viele Trigger-Momente im späteren Leben vor und schaffen das Fundament für eine glückliche Zukunft.

Gefühle



Vertiefen:

Ästhetik und Gestaltung:

- ➔ Angstleiter zeichnen

Jedes Kind zeichnet selbst seine Angstleiter.

Bewegung und Gesundheit:

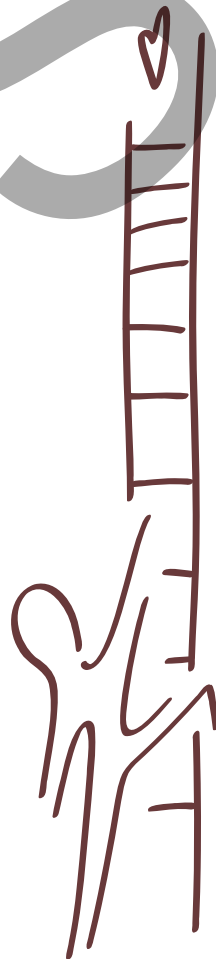
- ➔ Angstklettern

Dramatisiert die Angstleiter, indem die Kinder selbst „als Angst“ im Turnsaal auf die Sprossenwand klettern und Stufe für Stufe hinuntersteigen.

Emotionen und soziale Gefühle:

- ➔ Angstgespräche

Führt eine Gefühlsgesprächsrunde ein und lasst die Kinder im Morgenkreis von ihren Gefühlen erzählen. Bespricht gemeinsam die einzelnen Bedeutungen und hilft den Kindern dadurch ihre Gefühle einzuordnen und Ängste zu verarbeiten.



Innere Stärke



Vertiefen:

Emotionen und soziale Beziehungen:

► Dankbarkeitsglas

Erschafft mit den Kindern ein Dankbarkeitsglas. Stellt das Glas an einen Fixpunkt und legt daneben kleine Kreise. Die Kinder nehmen sich jedes Mal, wenn ihnen etwas einfällt, wofür sie dankbar sind, einen Kreis, malen das Thema ihrer Dankbarkeit auf den Kreis und legen ihn in das Glas.

Ethik und Gesellschaft:

► Dankbarkeitsstein

Gebt im Kreis einen Stein durch die Runde. Jedes Kind, das den Stein hat, spricht laut aus, wofür es aktuell dankbar ist.

Ästhetik und Gestaltung:

► Dankbarkeitszeichnung

Jedes Kind zeichnet, was es unter die Dank-Stelle gelegt haben.

