

only  
DIE REGENBOGENDUSCHE

MUSSTER



MICHELLE KAGER

# *Ouly* **DIE REGENBOGENDUSCHE**

*Liebe Leser, liebe Leserinnen!*

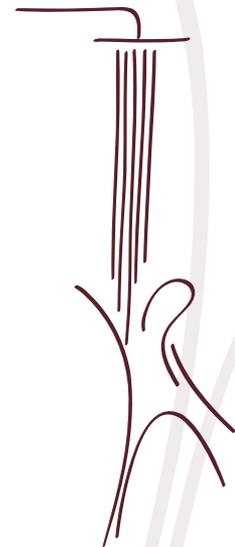
*Dieses Bilderbuch wurde von Michelle Kager, Kindergartenpädagogin und Mentaltrainerin, und ihren 25 Kinder-Co-Autoren geschrieben. Vor diesem Druck wurde es bereits mit mehr als 1.000 Kindern ausprobiert, erweitert, ergänzt und optimiert.*

*Die Botschaft dieses Kinderbilderbuches ist, den Kindern zu zeigen, wie sie ihre Gedanken bewusst steuern können und zum Schöpfer und zur Schöpferin ihrer eigenen Welt werden.*

*Aufgrund der wiederkehrenden Ängste, Energielosigkeit und Unsicherheit der Kinder, bringt ihnen Ouly in dieser Bilderbuchreihe Mentaltraining-Techniken bei.*

*Diese Mentaltraining-Techniken wurden spezifisch für Kinder erarbeitet und bieten ihnen eine eigene, neue, bewusste Handlungskompetenz.*

**LASST EUCH INSPIRIEREN  
AUF DER REISE ZUR REGENBOGENDUSCHE!**



*Unter der Bettdecke liegt Nils.  
Ihm geht es nicht gut.  
Er fühlt sich traurig, allein, einsam, verloren und  
unsicher ...*

*... und viele dunkle Wolken  
ziehen über seinen Kopf.*



# MUSTER

HAST DU DICH AUCH  
SCHON EINMAL SO GEFÜHLT?

**Damit Nils sich nicht mehr so fühlt, sucht er sich Ablenkungen:**

**Er versteckt sich in seinem Zimmer.**

**Er weint und wischt sich die Tränen weg.**

**Er setzt sich auf Mamas Schoß.**

**Er sucht Papas Nähe.**

**Er spielt mit einem Spielzeug.**

**Er isst Süßes.**

**Er schaut fern.**

**Er spricht mit seinem Teddy.**

**Er kuschelt mit seiner Decke.**

**Er schaut aus dem Fenster.**

**Er beobachtet die Natur.**

**WAS KANN NILS NOCH TUN?**



**DAS ...**

**... hilft**

**und die dunklen Wolken verblassen.**

**Nils geht es wieder besser.**

**MUSTER**



**ABER...**

*...am Abend  
kommen die schlechten Gefühle  
wieder zurück und  
die dunklen Wolken werden stärker.*

**UND STÄRKER ...**

**UND GRÖSSER ...**

**UND DUNKLER ...**

MUSSTER



*Nils möchte das nicht mehr.*

*In dieser Nacht trifft er eine klare Entscheidung.*

*Er möchte diesen schlechten Gefühlen  
nie wieder hilflos ausgesetzt sein.*

*Er will, dass die dunklen Wolken für immer verschwinden.*

*Nils sagt:*

**»LIEBE KRÄFTE,  
ZEIGT MIR BITTE ETWAS,  
WOMIT ICH MIR IMMER SELBST  
HELFEN KANN!«**

*Er wiederholt diese Worte so lange, bis er einschläft.*



Nils ist traurig.

Es kommt ihm vor, als würden über seinem Kopf  
dunkle Wolken schweben.

Er trifft die klare Entscheidung,  
eine Lösung für sein Problem zu finden.

In seinem Traum begegnet ihm Ouly.

Sie nimmt ihn mit auf eine magische Reise ...

**... WAS DANN PASSIERT, IST GEDANKENMAGIE!**



Die Regenbogendusche wirkt unterstützend bei  
wiederkehrenden Ängsten, Energielosigkeit und Unsicherheit.



**Lipura**® | **rapuli**®  
Verlagsges. mbH | SPIELEND LERNEN



ISBN 978-3-903414-17-4