

oul

DIE GEDANKENWOLKE



MICHELLE KAGER

Die Gedankenwolke

Liebe Leser, liebe Leserinnen!

Dieses Bilderbuch wurde von Michelle Kager, Kindergartenpädagogin und Mentaltrainerin und ihren Kinder-Co-Autoren geschrieben.

Es ist ein pädagogisches Fachbuch. Um seine Wirkung vollständig zu entfalten, empfehlen wir es mit den Kindern mehrmals zu lesen.

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

- ▶ **Gedankenchaos**
- ▶ **Negative Gedanken (Sorgen, Ängste, Schimpfwörter...)**
- ▶ **Überforderung**
- ▶ **Reizüberflutung**

Ouly bringt den Kindern eine passende Mentaltraining-Technik bei.

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

Gedanken formen sich durch verschiedenste Informationen. Oft haben wir zu viele von ihnen oder können sie nicht einordnen.

Wir lernen sie zu unterscheiden, zu sortieren, zu filtern und jene, die nicht mehr für uns stimmig sind, aus unserem Bewusstsein hinaus zu geben.

Wir lernen uns zu fokussieren und uns bewusst für bestimmte Gedanken zu entscheiden.

**LASST EUCH INSPIRIEREN AUF DER REISE
ZU DER GEDANKENWOLKE!**



Nora hat ziemlich viel im Kopf.

Sie ist sehr aufmerksam und interessiert sich für Vieles.

Am besten gefallen ihr die Gespräche

der Erwachsenen. Sie hört immer ganz genau zu.



Digitalisierung

Fake News Klimawandel

Krise Influencer

Scheidung Asyl

Krieg Inflation

LGBTQ



Vieles versteht Nora aber nicht.

GEHT ES DIR AUCH MANCHMAL SO?



Wo schmilzt Eis?

Wo ist Krieg?

Wer sagt die Wahrheit?

Wer bin ich?

Mama und Papa?

Haben wir kein Geld?

Wie soll ich sein?

Bin ich hübsch?

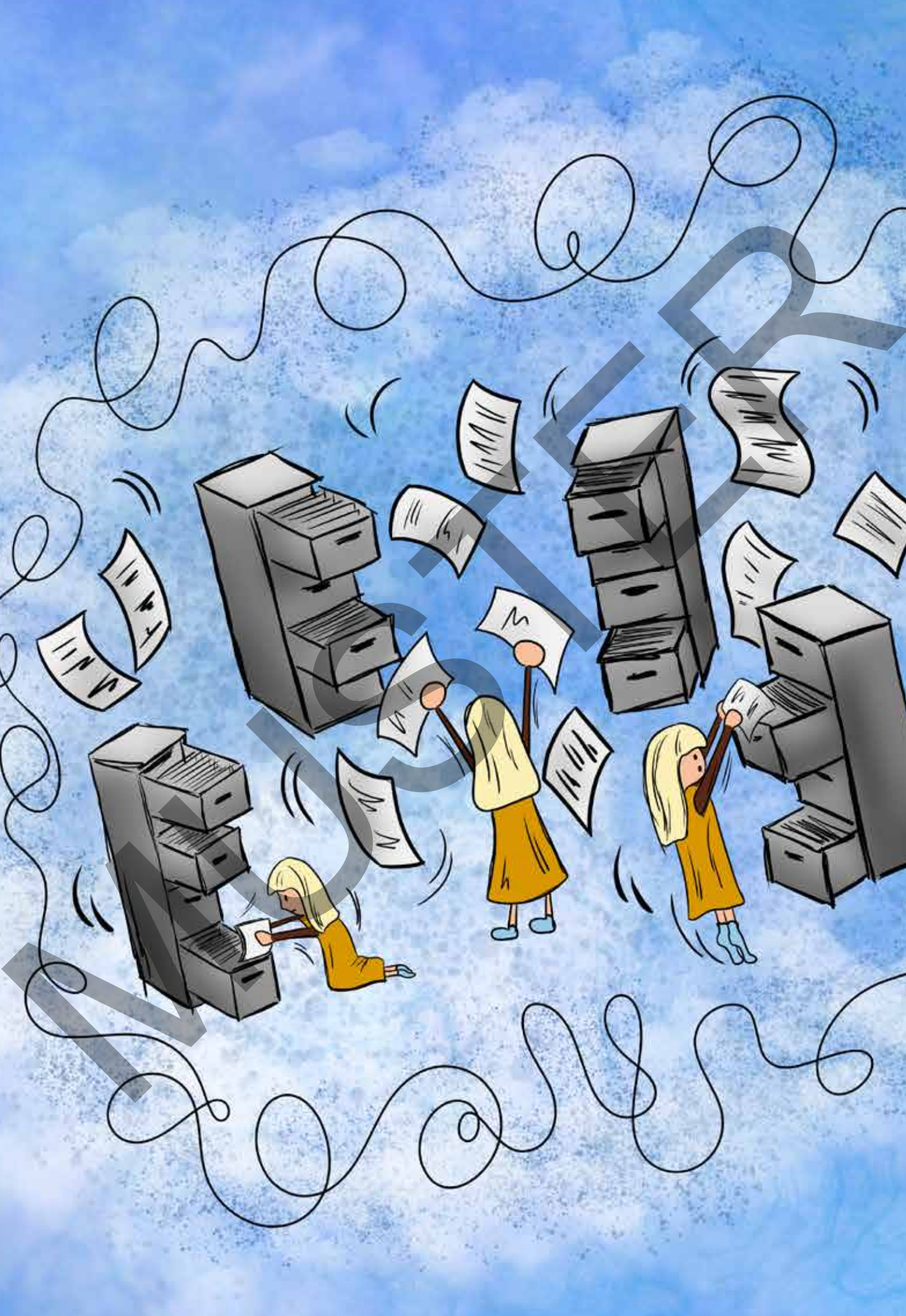
Wer muss hungern?

Sie sammelt die ganzen Worte und Gedanken in ihrem Kopf.

Es fühlt sich alles sehr verwirrend an.

Nora findet keine Antworten auf ihre Fragen.

**HAST DU DAS AUCH
SCHON EINMAL ERLEBT?**



Alle Schubladen in ihrem Kopf sind offen, sie weiß nicht wo sie diese Informationen einordnen soll.

Währendessen schaut sie einfach in die Leere und bekommt gar nichts mehr vom Leben mit.

Ihre Augen sind starr und groß.



**WAS MACHST DU, WENN DU
ÜBERFORDERT BIST?**

*Nora hat so viele verschiedene Gedanken in ihrem Kopf,
dass sie davon Kopfweg bekommt.*

*Wenn sie alleine ist und viel Zeit zum Nachdenken hat,
ist es am Schlimmsten.*



Nora hält diese Gedankenflut nicht mehr aus.

Sie will das nicht mehr.

In dieser Nacht trifft Nora eine klare Entscheidung.

Sie will einen freien und klaren Kopf.

Sie spricht:

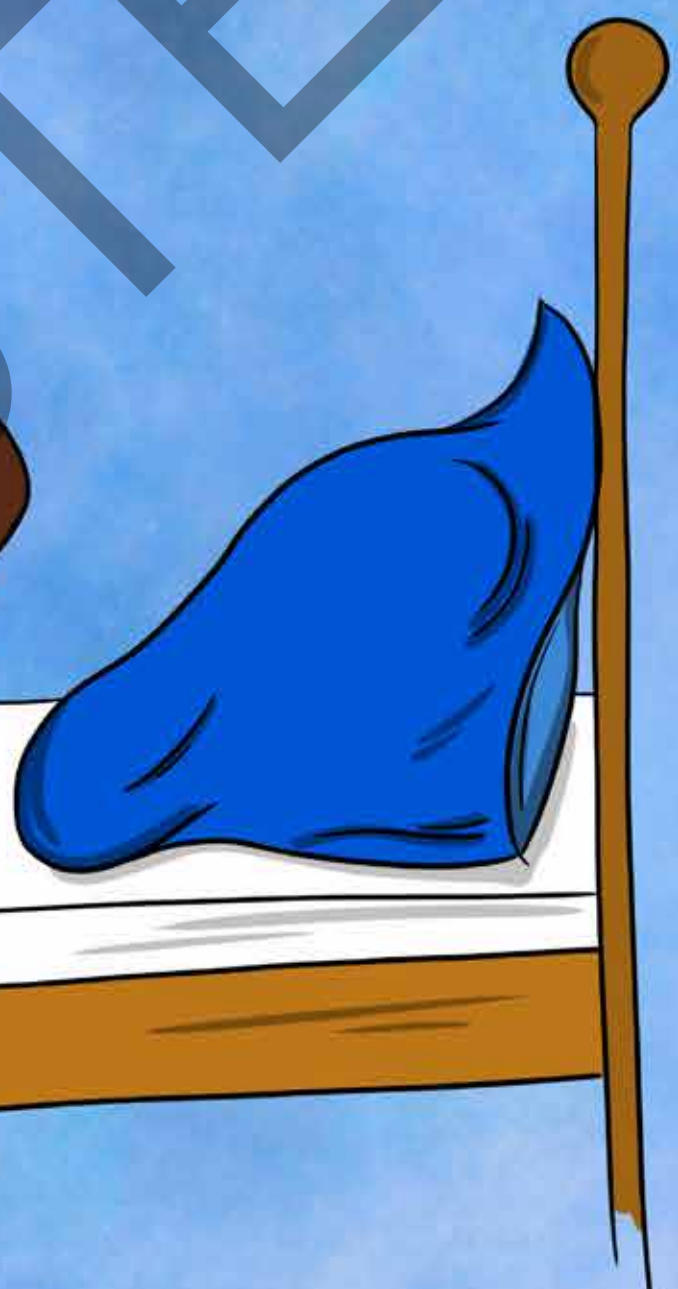
**»LIEBE KRÄFTE,
ZEIGT MIR BITTE ETWAS,
WOMIT ICH MIR IMMER SELBST
HELFEN KANN!«**

Sie wiederholt diese Worte so lange, bis sie einschläft.





STEFER



Nora ist überfordert.

Zu viele Gedanken, Informationen und Fragen
überfluten ungefiltert ihren Kopf.

Sie trifft die klare Entscheidung,
eine Lösung für ihr Problem zu finden.
In ihrem Traum begegnet ihr Ouly.
Sie nimmt sie mit auf eine magische Reise ...

... WAS DANN PASSIERT, IST GEDANKENMAGIE!



Die Gedankenwolke wirkt unterstützend bei Gedankenchaos,
negativen Gedanken (Sorgen, Ängste, Schimpfwörter...),
Überforderung und Reizüberflutung.



Lipura® | **rapuli**®
Verlagsges. m.b.H. SPIELEND LERNEN



ISBN 978-3-903414-25-9