

# Uppies®



## Kinder Affirmationskarten für mentale Stärke



Doris Hammer

# Doris Hammer

ist Pädagogin in der Primarstufe mit dem Erweiterungstudium für inklusive Pädagogik.

Im Lehramtsstudium beschäftigte sie sich erstmals intensiv mit mentalem Training. Das Interesse wurde geweckt und es folgten diverse Aus- und Weiterbildungen. Sie ist dipl. Mentaltrainerin, dipl. Kindermentaltrainerin, dipl. Resilienztrainerin und Meditationslehrerin.

Mit viel Liebe, Leidenschaft, Kreativität und Frohsinn trägt sie ihr Wissen über das mentale Training in die Welt hinaus und möchte mit diesen Karten junge Menschen dabei unterstützen, mentale Stärke aufzubauen.

2. Auflage 2022

[www.lipura-rapuli.com](http://www.lipura-rapuli.com)

Illustrationen & Text: Doris Hammer

Herausgeber: Lipura Verlagsges.m.b.H.

Alle Rechte sind dem Verlag vorbehalten.

© 2022 Lipura Verlagsges.m.b.H.

ISBN: 978-3-903414-13-6

Je früher junge Menschen ihre mentalen Kräfte kennenlernen und Techniken zur Verfügung gestellt bekommen, mit welchen sie ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können, desto einfacher werden sie selbstbestimmt ihr Leben führen.

Durch die Aneignung von mentalen Methoden im Kindesalter entwickeln bereits die Kleinsten unter uns eine stabile Basis, für die Bewältigung von zukünftigen alltäglichen Herausforderungen.

Mit diesem Kartenset werden die jungen Menschen spielerisch geschult, ihre Gedanken bewusst positiv einzusetzen. Für ein erfüllendes Leben ist es unumgänglich, negative Gedanken wie „Das schaffe ich nie!“ durch positive Gedanken wie „Das schaffe ich mit Sicherheit!“ zu ersetzen.

Darauf bezugnehmend findet in diesem Kartenset die bedeutende Technik des mentalen Trainings – das Setzen von Affirmationen – Anwendung.

Affirmationen sind Worte und Sätze, die einen positiven Gedanken in absoluter Reinheit und Klarheit zum Ausdruck bringen. Das Setzen von Affirmationen ermöglicht, Unerwünschtes loszulassen und Erwünschtes zu manifestieren.

Die Affirmationen sind kindgerecht formuliert und zu finden sind sie auf der Rückseite der Tierbilder.

Besonders ist an diesen Kinder - Affirmationskarten, dass sie in sechs verschiedene Themenbereiche des Mentaltrainings eingeteilt sind, um den Einsatz der Karten noch gezielter und gewinnbringender gestalten zu können.

## Themenbereiche:

**Stärken / Farbe Grün**

**Konzentration / Farbe Gelb**

**Wachstum / Farbe Rot**

**„Selbste“ / Farbe Blau**

**Abgrenzung und Freiheit / Farbe Grau**

**Geborgenheit / Farbe Lila**

## Themenbereich Stärken / Farbe Grün

Die Karten zu diesem Themenbereich zielen darauf ab, die verschiedensten Stärken der Kinder zu fördern. Jeder Mensch ist einzigartig und weist individuelle Fähigkeiten auf. Die Affirmationen weisen darauf hin, dass das Kind richtig ist, genau so wie es ist.

Der Themenbereich „Stärken“ ist vor allem für jene Heranwachsenden wesentlich, welche sich eher mit ihren Schwächen beschäftigen und auf das konzentrieren, was sie nicht können. Kinder sollen mentale Stärke entwickeln und sich aus diesem Grund auch mit den eigenen Stärken beschäftigen. Der Fokus

liegt auf der Erkenntnis, dass Stärken nicht messbar und vergleichbar sind. Jedes Kind zeichnet sich durch etwas Anderes aus und diese Besonderheit soll erkannt und gefördert werden.

## Themenbereich Konzentration / Farbe Gelb

Kinder und Jugendliche leiden immer wieder an mangelnder Konzentrationsfähigkeit. Erwachsene raten: „Konzentriere dich!“ - doch es klappt einfach nicht. Sich zu konzentrieren bedeutet, seine Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu richten. Viele tausende Gedanken bewegen sich pro Tag im Kopf hin und her - positive, negative, relevante, unwichtige, tiefgründige und oberflächliche. All diese Gedanken bewirken nichts, wenn sie chaotisch und ungeordnet sind. Sie entfalten erst dann ihre Kraft, wenn sie zentriert werden bzw., wenn sie auf einen Punkt gelenkt werden.

Die Affirmationen dieses Themenbereichs zielen darauf ab, Fokus und Konzentration in den Vordergrund zu stellen und orientieren sich an Situationen, mit denen jedes Kind konfrontiert ist wie Hausaufgaben erledigen oder Zimmer zusammenräumen. Die stärkenden Sätze unterstützen Kinder dabei an sich selbst zu glauben, ihr Bestes zu geben und fokussiert zu sein.



## Themenbereich Wachstum / Farbe Rot

Die Tiere sowie die Affirmationen dieses Themenbereichs stehen für ein Über-sich-Hinauswachsen. Alle abgebildeten Tiere stehen für ein Emporstreben, da sie fliegen, hüpfen oder springen können. Sie verlassen ihren gewohnten Raum und überschreiten die Grenzen. Der Themenbereich „Wachstum“ unterstützt Kinder und Jugendliche stolz und selbstsicher zu handeln, groß zu träumen und sich nicht selbst in ihrem Vorhaben oder Können zu beschränken. Besonders geeignet sind die Karten dieses Bereiches für Kinder und Jugendliche, welche sich wenig zutrauen, ungern Neues versuchen und nicht an sich selbst glauben.

## Themenbereich „Selbste“ / Farbe Blau

Das Wort „Selbste“ steht für einen großen Themenbereich, welcher folgende Aspekte beinhaltet: *Selbst-liebe, Selbst-fürsorge, Selbst-achtsamkeit, Selbst-verantwortung, Selbst-vertrauen, Selbst-wirksamkeit, Selbst-wert, Selbst-bewusstsein und Selbst-sicherheit*. Die Tiere und deren Affirmationen zeigen auf, dass es sich lohnt an sich selbst zu arbeiten. Es braucht ein In-sich-Gehen, um mentale Stärke auch nach außen tragen zu können. Kinder und Jugendliche, welche nicht mit sich selbst im Reinen sind, sich Vorwürfe machen oder sich selbst schlecht behandeln, finden durch diese Affirmationen Unterstützung. Für ein glückliches und erfülltes Leben ist es wesentlich, sich selbst anzunehmen und lieben zu lernen, so wie man ist.

## Themenbereich *Abgrenzung und Freiheit* / Farbe *Grau*

Abgrenzung und Freiheit scheinen im ersten Augenblick nicht viel gemeinsam zu haben und doch vereint dieser Themenbereich die beiden gegensätzlichen Aspekte. Selbstbewusste Abgrenzung vom Außen ermöglicht Freiheit für sich selbst. Bereits die Kleinsten sollen lernen, dass es vollkommen in Ordnung ist „Nein“ zu sagen und seine eigenen Bedürfnisse als wichtig zu empfinden. Passiert eine klare Abgrenzung von der Meinung anderer Menschen, gelingt es immer mehr, die Stimme des eigenen Herzens zu hören und in verschiedensten Situationen im Leben frei wählen zu können. Die Karten dieses Themenbereiches eignen sich vor allem für Kinder und Jugendliche, welche sich leicht zu etwas überreden lassen, was sie eigentlich nicht wollen sowie Mut und Stärke brauchen. Außerdem unterstützen die Affirmationen die Heranwachsenden dabei, klare Entscheidungen zu treffen und selbstbewusst zu diesen zu stehen.

## Themenbereich *Geborgenheit* / Farbe *Lila*

Alle Tiere dieses Themenbereichs verkörpern durch ihre Körperhaltungen oder ihre Eigenschaften Geborgenheit. Sie zielen darauf ab, dass man nach innen schaut und in sich selbst Ruhe findet. Die Affirmationen bringen Wohlbefinden, Geborgenheit, Ankommen, Zufriedenheit und Selbstliebe zum Ausdruck.

Vor allem Jugendliche geben immer mehr von ihrem Leben öffentlich preis. Dieser Themenbereich lädt dazu ein, Ruhe in sich selbst zu finden und Lösungen und Fähigkeiten in sich zu entdecken. Es braucht keinen wertenden Blick vom Außen - vielmehr geht es um ein Nach-innen-Schauen und sich selbst als vollständig und wunder-voll wahrzunehmen. Dementsprechend laden diese Karten vor allem jene Kinder und Jugendlichen zur Auseinandersetzung mit diesen Themen ein, welche stark im Außen orientiert sind, Vertrauen in sich selbst suchen und wenig Mitgefühl und Liebe für sich selbst empfinden.

Eine genaue Beschreibung jeder Karte finden Sie in diesem Begleitheft. Die Kartenbeschreibungen dienen als Impuls für den Erwachsenen. Die Beschreibungen gehen auf die Eigenschaften der Tiere und auf die Deutungen der Affirmationen ein. Zudem wird das Tier der Affirmationskarte mit seinen Fähigkeiten in den Vordergrund gestellt. Der Erwachsene kann sich die Beschreibung durchlesen, um sich selbst inspirieren zu lassen und danach das Wissen bzw. die Idee der Karte vereinfacht dem Kind näherzubringen. Die vier Fragen, welche jeder Beschreibung folgen, dienen ebenso als Impuls und können dem Kind, je nach Altersstufe, direkt gestellt werden oder auch vereinfacht bzw. umformuliert werden.

## Der praktische Einsatz der Karten im Alltag

Der Einsatz der Kinder- Affirmationskarten ist vielfältig. Die Karten können sowohl zu Hause mit den eigenen Kindern als auch im Kindergarten, in der Schule, im Einzelmentaltraining, in Sportgruppen, in Spielgruppen, bei der Nachhilfe oder in der psychotherapeutischen Beratung mit Kindern eingesetzt werden.

Die Karten können entweder wahllos als Inspiration und positive Ausrichtung für den Tag angewendet werden oder aber auch ganz gezielt und mit einer klaren Intention Verwendung finden.

Für die **freie Anwendung** darf das Kind eine Karte ziehen und sich davon bereichern lassen. Beim Ziehen ist es von Vorteil, wenn die Karte mit der linken Hand gezogen wird, da sie von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird, welche unter anderem für die Intuition zuständig ist.

Die gezogene Karte kann mit dem Erwachsenen besprochen werden und als Gesprächsanlass dienen. Das Kind kann beispielsweise seine eigene Interpretation der Karte einbringen und dadurch gestärkt in den Tag starten. Interessant ist bei einer freien Anwendung, welche Eigenschaften das Kind mit dem Tier und der Affirmation in Verbindung bringt und welche positiven Aspekte es dadurch für sich und sein eigenes Leben findet.

Für die **gezielte Anwendung** können die Karten in die verschiedenen Themenbereiche eingeteilt werden und dem Kind nur die acht Karten angeboten werden, die das derzeitige Thema des Kindes betreffen. Hierbei kann die Karte als Gesprächseinstieg, als Gesprächsthema, als Bestärkung oder auch als konkretes Arbeitsmittel in Einzelmentaltrainings verwendet werden.

**Beispiel:** Das Kind kommt mit Konzentrationsschwierigkeiten zum Einzelmentaltraining oder es schafft es nur sehr schwer, sich bei Aufgaben zu Hause bzw. in der Schule zu konzentrieren. Der Erwachsene bietet diesem Kind bewusst die acht Karten des Themenbereichs „Konzentration“ an, um gezielt in diese Richtung arbeiten zu können.

Wird intensiv mit der Karte gearbeitet, empfiehlt sich ein Blick in die Kartenbeschreibung. Die Beschreibung jeder Karte dient dem Erwachsenen als Impuls und ist nicht für das Kleinkind direkt gedacht. Arbeitet man mit älteren Kinder bzw. Jugendlichen, kann die Kartenbeschreibung in die Auseinandersetzung mit der Affirmationskarte direkt einfließen.

Die Karten können entweder mit der Tierseite oder mit der Affirmationsseite angeboten werden. Das Kind wird intuitiv die richtige und für sich stimmige Karte wählen.



## Themenbereich: Stärken



Dieser Themenbereich zielt darauf ab, dass die Stärken des Kindes in den Vordergrund gestellt werden. Die Affirmationen spiegeln wider, dass jedes Kind besonders, einzigartig und richtig ist, genau so wie es ist.

### Chamäleon

#### Ich bin wunder - voll.

Das Chamäleon wird auch Meister der Tarnung genannt, da es sich in kürzester Zeit aufgrund seiner Farbwechselfähigkeit an fast jede Umgebung anpassen kann. Diese Eigenschaft ist wirklich bewundernswert. Das Chamäleon der Affirmationskarte weiß darüber Bescheid, dass es wunder-voll ist. Es leitet dieses Wissen jedoch keineswegs auf seine einzigartigen Fähigkeiten zurück, sondern vielmehr auf sein Inneres. Die Affirmation lautet bewusst „Ich bin wunder-voll.“ - was so viel bedeutet wie „Ich bin voller Wunder.“. Jedes Lebewesen, jeder Mensch und jede Naturerscheinung ist ein Wunder, denn Wunder sind überall.

- > Was ist ein Wunder für dich?
- > Würdest du dich selbst als Wunder bezeichnen?
- > Was macht dich wunder-voll?
- > Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wunder-voll zu sein?



## Themenbereich: Konzentration



Fokus, Konzentration und Zielorientierung definieren diesen Themenbereich mit seinen Tieren und Affirmationen.

### Strauß

*Ich bin kreativ und voller Ideen.*

Strauße sind die größten Vögel der Welt. Sie können zwar nicht fliegen, aber dafür sehr schnell laufen. Der Strauß der Affirmationskarte symbolisiert mit seinem freundlichen und strahlenden Gefieder am Kopf Kreativität und Lebensfreude. Er weiß, dass es keinen Sinn macht, den Kopf in den Sand zu stecken. Vielmehr versprüht der freundliche Strauß Ideenvielfalt. Seine geliebte Kreativität spiegelt sich auch in seinem Schwanzgefieder wider. Die leuchtenden Augen des Straußes zeigen die Freude, die man empfindet, wenn man erfinderisch und kreativ tätig ist.

- > Was heißt es für dich kreativ zu sein?
- > Was war das Kreativste, das du je gemacht hast?
- > Welches Gefühl spürst du in deinem Körper, wenn du deine Ideen kreativ auslebst?
- > In welchem Bereich deines Lebens hast du besonders gute Ideen?



## Themenbereich: Wachstum



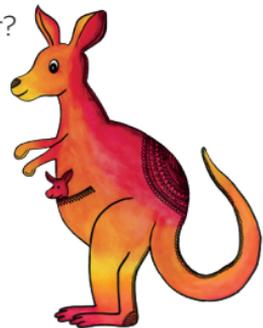
Die Karten dieses Themenbereichs symbolisieren ein Über-sich-Hinauswachsen und eine Überwindung der eigenen Grenzen.

### Känguru

#### Ich bin offen für Veränderungen.

Kängurus werden vor allem mit einer guten Sprungkraft in Verbindung gebracht. Dieses Tier hilft dabei, mit großen Sprüngen voranzukommen und sie vor allem zu wagen. Das Känguru steht für Spontanität und Flexibilität. Es zeigt, dass es wichtig ist, sich auf Veränderungen einzulassen und sich diesen hinzugeben. Der Beutel des Kängurus symbolisiert die gewohnte Umgebung, die das Jungtier nach einer gewissen Zeit verlassen wird. Es wagt die Veränderung, um selbst große Sprünge wagen zu können. Manchmal wirken diese Veränderungen zunächst unheimlich. Das Känguru ist jedoch offen dafür und freut sich, über seine Grenzen hinausspringen zu können.

- > Magst du Veränderungen in deinem Leben?  
Nenne drei positive Dinge an Veränderungen.
- > Wovor hast du bei Veränderungen Angst?
- > Glaubst du, dass es möglich ist,  
weite Sprünge zu wagen, ohne jemals  
die gewohnte Zone zu verlassen?



## Themenbereich: „Selbste“



Selbst-bewusstsein, Selbst-achtsamkeit, Selbst-vertrauen, Selbst-fürsorge, Selbst-wirksamkeit, etc. Dieser Themenbereich mit seinen Affirmationen und Tieren steht für den großen Bereich der „Selbste“ und unterstützt die Kinder dabei, ein stabiles Selbstbild zu entwickeln..

### Koala

#### Ich liebe mich.

Der Koala der Affirmationskarte ist gerade hellwach und schaut dich mit seinen großen, runden Augen an. Er will dir sagen, dass es Zeit ist dich auf dich selbst zu beziehen. Es ist Zeit, dir selbst die Liebe zu schenken, die du verdienst. Das Herz am Bauch des Koalas symbolisiert das wohlige und warme Gefühl der Selbstliebe. Es strahlt von innen heraus, erfüllt zuerst den Bauchraum und danach den ganzen Körper.

- > Wie behandelst du dich, wenn du dich selbst liebst?
- > Was kannst du jeden Tag tun, um dich selbst mehr zu lieben?
- > Wie sprichst du mit dir, wenn du dich selbst liebst?
- > Triffst du andere Entscheidungen, wenn du dich liebst?



## Themenbereich: Abgrenzung & Freiheit

Die Tiere sowie die Affirmationen zu diesem Themenbereich drücken Stärke, Mut und Kraft aus. Auf der einen Seite wird eine selbstbewusste Abgrenzung vom Außen verbildlicht, wohingegen auf der anderen Seite die eigene Freiheit ausgedrückt wird.

### Löwe

Ich bin mutig.

Der Löwe wird häufig als König der Tiere dargestellt. Mit seiner prachtvollen Mähne symbolisiert der Löwe Selbstvertrauen und Stärke. Er ist mutig und verteidigt auch im realen Leben sein Rudel. Der Löwe steht für Mut, denn er verlässt immer wieder eine bekannte Komfortzone, um Neues zu wagen, über sich hinaus zu wachsen und für sich einzustehen. Die grünen Tatzen spiegeln den Mut und das Verlassen der Komfortzone wider. Er wagt mutig neue Schritte.

- > Würdest du dich selbst als mutig bezeichnen?
- > Wie fühlt es sich in dir an, wenn du dir vorstellst, dass du richtig mutig bist?
- > Was würdest du gerne einmal tun, das wirklich viel Mut bedarf?
- > Was war das Mutigste, das du jemals gemacht hast?



## Themenbereich: Geborgenheit



Die Affirmationen sowie die Tiere dieses Themenbereichs zielen darauf ab, die Kinder dabei zu unterstützen nach innen zu gehen, sich auf sich selbst zu beziehen und liebevoll mit sich selbst umzugehen.

### Igel

*Ich fühle mich geborgen.*

Der Igel symbolisiert mit seiner kugelähnlichen Form Geborgenheit. Er hat die Fähigkeit sich einzurollen und in sich selbst ein wohliges Gefühl zu finden. Durch seine ca. 5000 Stacheln kann er sich vom Außen abgrenzen und sich den Raum für sich selbst nehmen. Geborgenheit drückt der Igel zudem durch seine besondere Haltung aus. Er liegt auf dem Rücken und gibt sich dem wohligen und kuscheligen Gefühl hin.

- > Fühlst du dich im Moment geborgen?
- > Was brauchst du, um dich geborgen zu fühlen?
- > Wie fühlt sich Geborgenheit in deinem Körper an?
- > Gibst du dir selbst das Gefühl der Geborgenheit oder brauchst du andere Menschen dafür?



The logo for 'Uppies' is written in a colorful, rounded font. The letters are in shades of blue, green, and orange. There are several small orange and red dots scattered around the logo, resembling confetti or stars.

## Mental starke Kinder!

Je früher junge Menschen ihre mentalen Kräfte kennenlernen und Techniken zur Verfügung gestellt bekommen, mit welchen sie ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können, desto einfacher werden sie selbstbestimmt ihr Leben führen.

Die Affirmationen dieses Kartensets sind in die Themenbereiche „Stärken“, „Konzentration“, „Wachstum“, „Selbste“, „Geborgenheit“ sowie „Abgrenzung und Freiheit“ geteilt und unterstützen Kinder positiv in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Mit diesem Kartenset lassen sich auf spielerische und kindgerechte Weise das Selbstbewusstsein und der Glaube an die eigenen Kräfte stärken. Das Begleitheft bietet Impulse für die Arbeit mit diesen Kinder- Affirmationskarten.

Dieses Kartenset ist für Trainer/innen, Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen und alle Interessierten, welche die Persönlichkeitsbildung von Kindern unterstützen möchten.

48 Karten mit Anleitung

 **Lipura** | **rapuli**  
Verlagsges.m.b.H. SIEHEND LERNEN

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



9 783903 414136

ISBN 978-3-903414-13-6