

Der Guide für
bewusste Eltern



Martin Hahn

MindPower für Kinder

Nutze die Macht des Unterbewusstseins
Sei dein bestes Selbst

ALLE KOSTENLOSEN INHALTE UND EXTRAS ZU DIESEM BUCH
FINDEST DU UNTER:

mindpowerkids.com/eXtras

© Happy Kids Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung von dem
Verein „Liebe volle Begegnung und Mensch Sein“ wiedergegeben werden.

Autor: Martin Hahn

Layout: Elisabeth Tejral, heARTwork.at

Lektorat: Sarah Moritz, sarahmoritz.com

Fotos: bigstockphoto.com / Cover & Seite 7: Harald Krischanz, krischanz.at

Druck: Christian Theiss GmbH, theiss.at

Herausgeber: Happy Kids Verlag - ein Verlagsprojekt
des Vereins „Liebe volle Begegnung und Mensch Sein“

ZVR Nr. 254666686

Kronegg 17, 3925 Arbesbach, Österreich

Übersicht

Einleitung	5
MindPower lehren	11
Bewusste Eltern sein	25
Anerkennung	39
Affirmationen	55
Visualisierung	67
Keine Probleme ... nur Möglichkeiten	81
Gesunde Körper	93
Negatives eliminieren	107
Die Zukunft unserer Kinder beginnt jetzt	123



„ICH KANN
DIR ALLES ZEIGEN,
BEIBRINGEN KANN ICH
DIR NICHTS.“

Andrè Stern

Einleitung

Jedes Kind ist individuell und einzigartig. Jedes Kind bringt seine eigene Persönlichkeit mit. Und jedes Kind kann die Kraft seiner Gedanken nutzen, für ein Leben voll Liebe, Freude und Begeisterung.

Seit über zehn Jahren beschäftige ich mich nun mit der Kraft der Gedanken, der Macht der Anziehung, dem Unterbewusstsein, etc. und habe zu diesen Themen hunderte Bücher gelesen, Audiobücher gehört und weltweit etliche Seminare besucht. Dabei poppte in mir immer wieder die Frage auf:

„Wie genial wäre es gewesen, wenn ich das alles schon als Kind gelernt hätte? Wie würde mein Leben dann jetzt aussehen?“

Auch die Trainer, Coaches und Eltern, die sich mit diesen Themen befassen, fragen sich dasselbe und sind der Meinung, dass Kinder in der Schule über den Einfluss der Gedanken, das Unterbewusstsein und die Macht der Anziehung lernen sollten.

Jedoch steht dies bis heute in keinem Lehrplan im deutschsprachigen Raum und daran wird sich auch höchstwahrscheinlich in den nächsten Jahren nichts ändern.

Wenn ich mich umsehe, gibt es außerdem bisher nur wenige Bücher für Kinder oder Eltern zu diesen Themen.

Daher machte ich es zu meiner Mission, Kindern diese sehr wichtigen und mächtigen Techniken oder auch Naturgesetze spielerisch und natürlich, in Form von Büchern und Workshops, weiterzugeben.

Mit den zwei bereits veröffentlichten Kinderbüchern „Der Karottenbaum - Conny Pony's Abenteuer“, ein Kinderbuch über die Technik

Visualisierung und das Thema Träume verwirklichen, und „Paula Panda - Der Bambus-Zauberstab“, ein Kinderbuch über Dankbarkeit - bei beiden Büchern wirkte ich jeweils als Autor mit - konnten bereits bei über 6000 Kindern in Lesungen und Workshops mehrere Samenkörner für ein glückliches und erfolgreiches Leben gestreut werden.

Dabei stellte ich aber auch fest, dass es zwar gut und wichtig ist, wenn die Kinder diese Techniken erlernen, die Eltern jedoch ebenfalls ein immens wichtiger Bestandteil sind, um das Erlernte dann schließlich auch zu verinnerlichen.

Dafür gibt es nun dieses Buch, damit du als Vater oder Mutter die tägliche Lebensqualität deines Kindes verbessern kannst ... und zugleich auch deine eigene.

Eine Bitte schon mal vorweg: Sieh' dieses Buch nicht als Roman oder als ein Buch an, das du nur einmal liest und dann im Bücherregal verstauben lässt. Dafür ist es viel zu schade.

Sieh' es vielmehr als ein Arbeitsbuch an, mit dem du deinem Kind Schritt für Schritt durch die MindPower-Techniken und Methoden ein erfülltes Leben ermöglichen kannst.

Ein Tipp noch, wenn du bei einer Methode unsicher bist oder an einer Technik zweifelst: Bevor du sie an deine Kinder weitergibst, probiere sie einige Zeit lang an dir selbst aus, bis du die gewünschten Resultate bekommst. So erzielst du eine weitaus bessere Wirkung bei ihnen und bist zugleich auch noch ein gutes Vorbild, weil du die Technik selber anwendest.

Viel Freude beim Lesen und Erfolg beim Umsetzen!

Dein
Martin



„Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er.“

„ WENN WIR **wahren Frieden**
MÜSSEN WIR



IN DER **Welt** ERLANGEN WOLLEN,
BEI DEN **Kindern** ANFANGEN.“

Mahatma Gandhi



Meine Gedanken
sind
echte Kräfte!



MindPower lehren

Gedanken sind die mächtigste Kraft im Leben eines Kindes. Die tausenden Gedanken, die das Kind täglich denkt, beeinflussen jeden Aspekt in seinem Leben. Seine Lebenseinstellung, seine Entscheidungen, seine Persönlichkeit und wer es schließlich als Individuum sein wird – alles ist ein Produkt der Gedanken.

Wir alle wollen, dass unsere Kinder eine positive Einstellung zu ihrem Leben haben, dass sie weise Entscheidungen treffen, dass sie ein gutes Selbstbild von sich haben und dass sie sich wohl fühlen. All das ist selbstverständlich. Aber nicht so verständlich und klar ist, wie unsere Kinder das erreichen können. Ein Schulfach das sich mit „Denken und Gedanken“ befasst, steht nicht im Lehrplan. Darum liegt es an uns Eltern, unseren Kindern zu zeigen, wie mächtig ihre eigenen Gedanken sind und wie sie diese zu ihrem Vorteil nützen können.

MindPower ist heutzutage ganz selbstverständlich und wird in den verschiedensten Bereichen erfolgreich eingesetzt. Sehr viele Sportler wenden es an, wie z.B. Marcel Hirscher. Wenn wir ihn und auch andere Läufer vor dem Start eines Slalomlaufes beobachten, dann können wir sehen, wie er mit geschlossenen Augen den Lauf noch einmal durchgeht und mit seinem ganzen Körper mitfährt. Er visualisiert den gesamten Slalomlauf bevor er ihn wirklich fährt. Und genau diese Visualisierungstechnik macht dann den Unterschied aus, ob er ein paar Hundertstel schneller ist als die anderen Skirennläufer.

Weitere Beispiele sind Berühmtheiten wie Jim Carrey und Arnold Schwarzenegger, die mit Begeisterung darüber sprechen, welche großartigen Erfolge sie durch die Anwendung von MindPower erreicht haben.

Obwohl die MindPower-Praktiken bereits sehr viel Aufmerksamkeit bekommen haben, wurden sie bislang von einer sehr wichtigen und einflussreichen Gruppe unserer Gesellschaft übersehen – den Eltern. Warum auch immer, es scheint, dass es an den Eltern und Lehrern vorbeigegangen ist. Was so großartig und erfolgreich für Erwachsene funktioniert, könnte ganz einfach übernommen und an Kinder weitergegeben werden.

Viele glauben, dass MindPower-Praktiken und -Techniken nur für Erwachsene gedacht sind und dass Kinder diese nicht verstehen oder sie ihnen nicht nützen würden. Glücklicherweise ist das nicht der Fall. Kinder verstehen MindPower nicht nur sehr schnell, sondern wenden die Techniken begeistert an und blühen dabei auf.

GEDANKEN SIND ENERGIE

MindPower basiert auf wissenschaftlichen Entdeckungen, dass alles Energie ist. Die Wände in deinem Zuhause sind Energie, die Kleider die du trägst, das Buch das du gerade in Händen hältst – alles ist vibrierende Energie.

Genauso ist es mit unseren Gedanken. Gedanken sind ebenfalls Energie. Und ihr Ziel ist, sich in etwas Physischem, im Außen zu manifestieren.

Unsere Gedanken können mit einem Funken verglichen werden, der ein Potenzial des Feuers in sich trägt. Man sieht ihn oft nur kurz, nur für ein paar Sekunden. Darum hat es auch den Anschein, dass er keine große Wirkung, keine wirkliche Kraft hat und auch nicht so richtig da ist. Dadurch scheint auch ein einziger eigenständiger Gedanke nicht viel Kraft in sich zu tragen. Aber durch die Wiederholung werden unsere Gedanken gebündelt und geformt und ihre Kraft vergrößert sich um ein Vielfaches. Und je öfter ein Gedanke gedacht wird, desto stärker wird seine Energie und Kraft, welche in uns schwingt und vibriert und in der äußeren Realität die Umstände anzieht, welche den Bildern ent-

sprechen, die wir in uns tragen. Die Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen und die Gedanken, die wir denken, stehen in direkter Verbindung miteinander.

Wenn unsere Kinder verstehen, dass sie die Macht haben, durch Gedanken ihre Erfahrungen zu beeinflussen und wir sie dazu inspirieren, mit Spaß daran zu arbeiten und dieses Werkzeug zu nutzen, befähigen wir sie, schöne Momente zu erschaffen.

Erzieher und Psychologen wissen schon lange, dass das Selbstvertrauen und das Selbstbild und auch der Charakter in der frühen Kindheit entwickelt werden. Auch hier können wir durch MindPower eine massive Verbesserung herbeiführen.

EINFACH HALTEN

Kindern MindPower beizubringen ist ähnlich wie ihnen irgendetwas anderes lernen zu wollen. Kenne dich selber aus, halte es einfach und klar und präsentiere es mit Begeisterung. Nimm dir Zeit dafür. Eine Lektion in MindPower schnell zwischen Tür und Angel kann auch nach hinten losgehen und nicht den gewünschten positiven Effekt erzeugen. Wesentlich ist, dass wir Geduld haben, dass wir dranbleiben und Durchhaltevermögen zeigen. Es kann sein, dass die Erfolge nicht sofort sichtbar sind, sondern es dauert oft ein bisschen. Der wahrscheinlich effektivste Weg ist, den Spaß an den „Lektionen“ zu erwecken. Dein Kind soll Spaß daran haben mit seinen Gedanken zu spielen.

Die vier Haupttechniken von MindPower sind: Affirmation, Visualisierung, Anerkennung und negatives Eliminieren. Durch das Praktizieren dieser Techniken erkennen, realisieren und erfahren Kinder die Macht ihrer Gedanken.

Jede Technik ist in den folgenden Kapiteln genau erklärt.

„AUFNAHMEFÄHIGE MOMENTE“ ERKENNEN

Die MindPower-Techniken in diesem Buch können auch den kleinsten Kindern schon beigebracht werden. Um effektiv zu sein, sollten wir nach den Momenten Ausschau halten, in denen sie am meisten aufnahmefähig, lernfähig und bereit sind, zuzuhören. In denen sie reif sind für den nächsten Schritt und nach unserer Führung verlangen. Oder den Momenten, in denen sie nach den nächsten Informationen fragen, sie wieder ein bisschen mehr Wissen darüber erlangen wollen. Hier ist es wichtig, dass wir ihnen dann die Informationen geben, dass wir bereit sind, diese Informationen zu geben, um den innerlichen Funken zu entzünden, damit dieser ein großes Feuer wird. Dass die Kinder es dann auch umsetzen können.

Ein guter Zeitpunkt ist zum Beispiel morgens beim Frühstück. Du kannst über die Träume sprechen, die sie letzte Nacht hatten. Dies ist ein gutes Sprungbrett, um ihnen die Technik **Visualisierung** näherzubringen. Ein anderer guter Zeitpunkt ist, wenn man den Plan für den Tag macht - dies ist auch eine gute Gelegenheit für Affirmationen. Abends beim Schlafengehen ist ein guter Moment, dem Kind Anerkennung für das zu geben, was es heute geleistet hat. Es ist ebenso wichtig, dass es auch selbst die Erfolge und Leistungen anerkennt.

Solche aufnahmefähigen Momente können auch ganz unerwartet auftreten, wenn wir sie am wenigsten erwarten, wie zum Beispiel bei einer Autofahrt oder wenn man in der Warteschlange im Supermarkt steht. Beobachte dein Kind, wann es am meisten aufnahmefähig ist und wann die wertvollen Bildungsmomente sind.

BEHARRLICHKEIT

Dein Kind muss vielleicht eine Technik öfters üben, bevor es sie verinnerlicht hat oder Ergebnisse sieht. Ein anderes Mal kann es sein, dass die gewünschten Resultate sofort zu erkennen sind, was immer sehr faszinierend ist. Meistens wird es aber ein paar Tage oder Wochen oder auch länger brauchen, wenn sie die Techniken anwenden bis sie oder auch du einen erkennbaren Unterschied siehst. Da die Übungen Spaß machen und sich gut anfühlen, machen die Kinder oft sehr gerne beharrlich weiter, bis sie Resultate sehen.

MindPower ist Übungssache, nicht eine einfach momentan herbeigeführte Änderung in der Haltung oder Einstellung. Das Erlernen der Fertigkeit – wie auch bei allen anderen Dingen, die wir lernen möchten – erfordert Wiederholungen. Wiederholungen sind der Schlüssel zum Erfolg. Du lernst nicht Piano spielen in zwei bis drei Unterrichtseinheiten; genauso ist es bei MindPower. Unsere Rolle als Eltern ist es, unsere Kinder zu ermutigen und zu bestärken, die Übungen zu machen. Sei genauso beharrlich, das Kind daran zu erinnern, die MindPower-Übungen zu machen, wie beim Erinnern an das Zähneputzen. Am Anfang ist das am wichtigsten, bis das Anwenden der Techniken selbstverständlich wird.

„Hast du deine Affirmationen schon aufgesagt, Lisa?“

„Nein, hab ich vergessen.“

„Gut, dann machen wir es jetzt. Wir brauchen auch nur eine Minute dafür. Lass sie uns gemeinsam aufsagen.“

Kinder sind meistens sehr lernbegierig und begeistert, Neues auszuprobieren. Mit deiner Unterstützung und Begeisterung macht es das Experimentieren der Techniken leicht und bequem für die Kinder. Positive Anerkennung und Lob helfen sicher auch.



„ACHTE DARAUF, WONACH DU FRAGST
... DU BEKOMMST ES VIELLEICHT.“

„Manuel, ich habe bemerkt, wie schnell du heute deine Hausaufgaben fertig hattest.
Deine Affirmationen wirken wirklich gut bei dir!“

Wie wir alle, blühen Kinder durch Ermutigung und Anerkennung auf. Jedes mögliche Anzeichen für Erfolg, auch wenn es nur das Erinnern an die Übung ist, ist ein Grund zu feiern und die Bemühungen deines Kindes wertzuschätzen. Wenn wir unsere Aussagen ehrlich und aufrichtig halten, wird sich unser Kind unterstützt und ermutigt fühlen. Behalte immer im Hinterkopf, dass wir zwar der Coach sind, es aber immer noch das Spiel unseres Kindes ist. Das Ziel ist, dass unser Kind die Macht seiner eigenen Gedanken erkennt. Wenn das geschafft ist, hat es eine neue Art des Denkens etabliert und Fähigkeiten gelernt, die es durch ein Leben der Herausforderungen tragen.

DIE MACHT VON WORTEN

Die Wahl unserer Worte hilft, die Gedanken unserer Kinder in eine bestimmte Richtung zu leiten. Worte erzeugen ein Bild in den Köpfen der Kinder, nach dem sie ihre Handlungen ausrichten und dann auch meistens so ausführen. So wie Verhalten eine kinästhetischer Ausdruck unserer Gedanken und Gefühle ist (die meiste Energie und Zeit von Eltern wird darauf verwendet, das Verhalten der Kinder zu formen), so sind Worte ein verbaler Ausdruck unserer Gedanken und Gefühle. Was du dir merken kannst: Die letzten Worte, die ein Kind hört, erzeugen ein Bild in seinem Kopf, nachdem es dann auch handeln wird. Diese Bilder sind weitaus wichtiger, als die Worte die du aussprichst. Oft rufen unsere Worte nicht das gewünschte Verhalten hervor. Das kann passieren, wenn wir uns unklar ausdrücken.

Kürzlich, in einem Schwimmbad, begann ein Kind neben mir entlang des Beckenrandes zu laufen. Es sah so aus, als wollte es eine Nachricht von seiner Mutter an seine Geschwister überbringen. „Nicht laufen!“, schrie die Mutter ihrem Sohn nach. Der Junge drehte sich kurz um, schaute seine Mutter an und lief weiter. Die Mutter schrie nochmal „Ich sagte, du sollst nicht laufen!“. Der Junge blieb wieder kurz stehen, drehte sich wieder um und lief dann noch schneller weiter als vorher. Da sagte die Mutter zu sich selbst: „Ach, wann wird er es endlich lernen?“ Er lernt es. Denn das NICHT existiert einfach nicht. Er hört lediglich das Wort „laufen“, nicht „nicht laufen“. Das nicht wird einfach ausgeblendet.

Ein Beispiel: Denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten, der keinen gelben Hut trägt und nicht auf einen großen roten Ball balanciert. Was hast du gerade für ein Bild im Kopf?

Besser wäre es gewesen, wenn sie gesagt hätte: „Gehe langsam!“ oder, „Ben, bitte gehe langsam!“ Wenn wir den Namen des Kindes sagen, das ist ein kleiner Trick, haben wir sofort seine Aufmerksamkeit.

Wir müssen unseren Kindern klare Informationen geben und ihnen sagen, was wir uns für ein Verhalten wünschen, damit das Kind sofort danach handeln kann.

Hier ein weiteres Beispiel, das verdeutlicht, wie wichtig die Wahl der Worte sein kann und was sie für ein gegensätzliches Verhalten hervorrufen können, verglichen mit dem, was wir eigentlich möchten.

In der Schule in Kamerun, in der ich als Freiwilliger mitgeholfen habe, haben wir durch Spendengelder eine neue Rutsche aufgestellt, die sehr teuer war. Und wir wollten natürlich, dass die Kinder sehr gut darauf aufpassen, sodass sie nicht gleich kaputt geht und lange hält. Und da kannst du dir vorstellen wie überrascht ich war, als ich eines morgens in die Schule kam und der Direktor komplett verzweifelt zu mir sagte: „Schau dir an, was die Kinder dort mit der neuen Rutsche machen, wie sie sich darauf verhalten. Du kannst dir nicht vorstellen wie oft ich mit den Kindern schon die Regeln durchgegangen bin, Tag

für Tag. Und was hilft es? – gar nichts.“ Er zeigte mir dann die Regeln. Diese waren mit großen Buchstaben auf eine große Tafel geschrieben, damit sie auch jeder sehen kann:

Nicht auf der Rutsche streiten.

Nicht auf dem Bauch hinunterrutschen.

Nicht auf der Rutsche hochklettern.

Keine Steine auf der Rutsche herunterrutschen lassen.

Ich habe dann erneut aus dem Fenster geschaut und was sah ich da? Ein Kind kletterte gerade die Rutsche hoch während ein anderes die Steine auf der Rutsche runterpurzeln lies. Der Direktor fokussierte unabsichtlich die Gedanken der Kinder darauf, was er nicht haben wollte. Und das war genau exakt das, was er bekam.

Ich besuchte ein paar Tage später eine andere Schule ganz in der Nähe. Und da passierte genau das Gegenteil, indem sie die Kinder wissen ließen, welches positives Verhalten sie sich von ihnen wünschten. In der Halle hing ein Riesenposter auf dem stand:

In unserer Schule...

gehen wir auf dem gesamten Gelände.

teilen wir.

arbeiten wir ruhig und leise.

spielen wir miteinander.

sind wir hilfsbereit.

In dieser Schule gab es eben klare und kurze Anweisungen, die die Richtung vorgaben. Es war nicht überraschend, dass die Kinder diese Regeln befolgten und alle waren brav und lieb, auch zueinander.

Die Formulierungen und die Worte, die wir an unsere Kinder richten, sind sehr wichtig, denn bestimmte Worte lösen ein bestimmtes Verhalten aus. Zum Beispiel: „Bitte sprich leise!“, das ist klar und positiv formuliert. Wenn wir hingegen sagen „Schrei nicht!“, lehrt es zwar

„WAS DIESE KRAFT IST, VERMAG ICH NICHT ZU SAGEN.
ICH WEISS NUR, DASS SIE EXISTIERT.“

Alexander Graham Bell



dem Kind, dass es unakzeptabel ist zu schreien, aber es weiß nicht, wodurch es das ersetzen soll, was jetzt die richtige Verhaltensweise wäre. Darüber hinaus erzeugt das Wort „schreien“ ein visuelles Bild im Kopf. Folglich wird das Kind weiterhin schreien, auch wenn es weiß, dass es nicht angebracht ist, einfach weil es die einzige Verhaltensanweisung war, die es bekommen hat.

Wenn wir die Art des Bewusstseins und die Gedanken unserer Kinder verstehen, können wir ihnen viel effektiver und viel einfacher Dinge beibringen. Es wird auch selbstverständlich, dass jede Methode, die den Kindern hilft, deren Gedanken in Richtung positive Resultate zu leiten, wertvolle Werkzeuge für die Begleitung unserer Kinder sind.

MINDPOWER FÜR KINDER

MindPower ist ein unglaubliches Geschenk für Eltern und all jene, die Kinder begleiten. Es macht das Leben um einiges einfacher und gibt uns besondere Werkzeuge in die Hand, mit denen wir arbeiten können. Es ist zudem ein fantastisches, schönes Geschenk für unsere Kinder, weil sie wahrnehmbare Vorteile im Leben haben. MindPower-Kinder sind glücklicher und erfolgreicher als andere Kinder. Sie haben mehr Selbstvertrauen und meistern ihre Aufgaben in der Schule viel leichter. Sie sind gesünder, kreativer und abenteuerlustiger. Klar werden sie auch mal schlecht gelaunt sein und Schwierigkeiten werden auftreten wie bei anderen Kindern auch, aber unsere Erfahrung zeigt, dass sie sich viel schneller von diesen Rückschlägen erholen und Probleme viel schneller meistern und sie gestärkt daraus hervorgehen.

In allen Phasen der Kindheit gibt es viele Gelegenheiten, Eigenschaften zu trainieren, wie zum Beispiel eine positive Einstellung zum Leben und mehr Selbstvertrauen. Wir können ihnen zeigen, wie einzigartig sie sind und dass sie ein Wunder des Lebens und ein Wunder der Natur sind.

Tipps für das



1

Versuche die Lektionen leicht und spaßig zu halten. Regelmäßige Wiederholungen der Techniken sind der Schlüssel für erfolgreiche Resultate. Manche Kinder können Widerstand erzeugen, wenn sie die Übungen als „Arbeit“ ansehen und nicht als „Spiel“. Wähle Zeiten, die sich als geeignet anfühlen und noch mal: der Schlüssel zum Erfolg ist der Spaß am Lernen.

2

Übe dich in der positiven Sprache. Du musst vielleicht ein paar Dinge neu lernen, wie zum Beispiel wie du Anweisungen gibst, wenn du dir ein bestimmtes Verhalten wünschst und du dabei auf die Wahl deiner Worte achtest. Erinnerung dich, „Liebling, gehe langsam über die Strasse“, empfiehlt dem Kind langsam zu gehen, während „Laufe nicht über die Strasse“ eine Aufforderung zum Laufen ist, da laufen die letzte Anweisung ist, die das Kind hört und somit das Bild, das es abrufen.

MindPower lehren

3

Bestärke dein Kind darin, daran zu glauben, dass alles Möglich ist. Du wirst beeindruckt sein, was alles Großartiges passieren wird, wenn du deinen Kindern die MindPower-Techniken beibringst, und auch wenn du sie selbst in deinem Leben implementierst.

4

Studiere selbst die MindPower-Techniken. Der effektivste Weg, um unseren Kinder MindPower beizubringen ist, es vorzuleben. Unsere Kinder sind biologisch darauf programmiert, ihre Realität von uns zu übernehmen. Sie ahmen jeden Gedanken oder jedes Konzept nach, das wir ausüben oder woran wir glauben. Lasst uns unseren „kleinen Nachahmern“ viele positive Beispiele zum Kopieren geben.

„ELTERN, WELCHE FÜR EINE GUTE ERZIEHUNG IHRER KINDER
SORGEN, SIND MEHR WERT ALS DIE, WELCHE SIE
BLOSS ERZEUGEN. NICHT BLOSS DAS DASEIN,
SONDERN EIN WÜRDIGES UND BEGLÜCKTES
DASEIN HABEN IHNEN IHRE
KINDER ZU VERDANKEN.“

Aristoteles



Bewusste Eltern sein

Bewusstes Elternsein beziehungsweise bewusste Kindererziehung sind die täglichen Entscheidungen, die wir bei unserer Kindererziehung treffen, mit dem Bewusstsein, mit dem Verständnis, dass wer wir sind genauso wichtig ist, wie die Art wie wir mit unserem Kind kommunizieren, wie wir mit unserem Kind interagieren. Denn beides ist entscheidend für die Entwicklung unseres Kindes. Bewusstes Elternsein ist, dass wir selbst verstehen, warum wir so handeln und so fühlen, wie wir eben handeln oder wie wir uns fühlen. Bewusstes Elternsein ist auch, dass wir ein positives Vorbild sind für unsere Kinder, welches sie nachleben und nachahmen können.

Es ist nicht immer einfach, klar. Wir dürfen hier ständig dazulernen. Und es passieren natürlich auch Fehler, aber wir müssen uns bewusst sein, dass wir auch nur Menschen sind und jeder Mensch Fehler macht. Wir dürfen nicht so stark in die Kritik gehen mit uns selbst. Wichtig dabei ist eben, dass, wenn wir Fehler machen, wir erstens den Fehler erkennen, von dem Fehler lernen, dass wir uns verbessern, dass wir etwas ändern und dass wir eben auch weitermachen, das ist der Schlüssel zu dem Ganzen. Respektiere dein Kind und respektiere vor allem auch dich selbst.

PERSÖNLICHE ARCHÄOLOGIE

„Ich schrie meinen 7-jährigen Sohn an, dass er sein Spielzeug aufräumen soll, dass er nicht so faul und verantwortungslos sein soll. Ich verlor mich kurz

„Das Leben der Eltern
ist das Buch,
in dem die
Kinder lesen.“

Augustinus Aurelius



im Moment und machte ihm unbarmherzig viele Vorwürfe. Als ich dann die Tür zuknallte, um den Effekt noch zu erhöhen, realisierte ich mit Schrecken, dass genau das mein Vater auch immer mit mir gemacht hatte. Schreien und mich klein machen. Ich war zu mein Vater geworden.“ ■ Michael

Hast du schon mal im Hintergrund die Stimme deiner Eltern gehört, wenn du mit deinen Kindern gesprochen hast? Ob es dir gefällt oder nicht, wir sind das Produkt der Erziehung unserer Eltern und wir übernehmen instinktiv das Erziehungsmodell, mit dem wir selbst aufgewachsen sind. Vor allem, wenn wir in einer Stresssituation sind, wenn die Emotionen hochkochen und wir nicht klar denken können, kommen diese alten Muster zum Vorschein. Und wir erkennen, dass wir nach den gleichen Methoden handeln, wie wir selbst behandelt wurden als Kind. Oder, was auch sein kann, dass wir so entschlossen den Erziehungsstil unserer Eltern ablehnen, dass wir das komplette Gegenteil machen und dazu tendieren überzukompensieren.

„Ich hatte nichts als Kind, sodass ich nun versuche meiner Tochter alles zu geben. Ich weiß, ich sollte das nicht tun und möglicherweise verwöhne ich sie zu sehr, aber ich kann mir nicht helfen. Ich erinnere mich immer wieder an meine karge Kindheit.“ ■ Angelika

Fakt ist, die Art wie wir erzogen wurden, beeinflusst wie wir unsere Kinder erziehen und wie wir unsere Kinder behandeln. Das passiert natürlich oft und meist auch unbewusst. Wenn die Emotionen sich hochschaukeln, kommen einfach die Muster durch, da können wir vorher ganz anders gehandelt haben oder auch eine ganz andere Intuition gehabt haben. Aber die Muster stecken so tief in unserem Unterbewusstsein, dass sie einfach rausplatzen und uns oft erst später bewusst wird, wenn die Situation vorbei ist, dass wir eigentlich anders agieren wollten. Wenn du das erkennst, ist das schon mal der erste

Schritt zur Besserung. Wenn du erkennst „Okay, da kommt ein Muster durch, dass nicht von mir ist“, dann kannst du das auch ändern.

Als Starthilfe ein paar einfache Fragen, die dir helfen, deine persönliche Archäologie und wie du erzogen wurdest, zu erforschen:

1. Wie bist du aufgewachsen? Hattest du eine strenge Kindheit oder wurdest du als etwas Besonderes behandelt?
Mit deinen einen einzigartigen Fähigkeiten die du hast?
2. Wurde dir gesagt, dass du alles sein und tun kannst, was du willst? Und dass du immer geliebt wirst, egal was du machst oder was du dir aussuchst zu werden?
3. Was passierte, wenn die Dinge nicht so gelaufen sind wie du wolltest? Machten deine Eltern positive Lösungsvorschläge oder rieten sie dir, aufzugeben oder aufzuhören?
4. Machten die Menschen in deinem Umfeld einen glücklichen Eindruck? Waren sie glücklich mit ihrem Leben?
Waren da erfolgreiche und zufriedene Vorbilder, die sich auch mit dir gefreut haben, wenn du Erfolg hattest?

Egal ob die Antworten auf die Fragen „ja“ oder „nein“ sind, die Herausforderung ist, zu verstehen, warum die Menschen in unserem Umfeld so gehandelt haben, wie sie eben gehandelt haben. Was für einen Effekt hatten diese Handlungen auf uns als Kind, und wie haben wir sie adaptiert oder verändert, im Umgang mit unseren eigenen Kindern.

„Meine Eltern ermutigten mich immer, das zu machen was ich gerne tue und machen will. Sie sagten mir, was auch immer ich werden möchte, ist ok für sie... nach einigen Jahren der Selbstfindung begann ich, im Familien-Geschäft mitzuarbeiten.“

■ Christian

„Ich habe viele liebevolle Erinnerungen an meinen Vater als er mir immer sonntagabends bei meinen Mathematik-Hausübungen half. Er war so ein unglaublich geduldiger Mensch. Nun hoffe ich, das auch bei meinen Kindern zu sein.“

■ Valerie

Persönliche Archäologie erfordert, dass du dir deine Vergangenheit genau ansiehst und dir folgende Fragen stellst: In welchen Punkten bin ich wie meine Eltern? Wo unterscheide ich mich? Welche positiven und negativen Muster wiederhole ich? Durch diesen Prozess können wir identifizieren, was in unserer eigenen Erziehung konstruktiv, aufbauend und unterstützend war und diese Methoden können wir nachahmen in der Beziehung zu unseren eigenen Kindern.

Gleichzeitig können wir auch Muster und Glaubenssätze identifizieren und von jenen loslassen, die nicht mehr zeitgerecht, wirkungslos oder verletzend sind. Unsere Intention ist immer, Verständnis und Weisheit zu erlangen, nicht sich ständig an Trauriges und Unschönes zu erinnern, was unsere Vision vernebelt. Zeige Verständnis und denke daran: auch deine Eltern sind nur Menschen und sie wollten immer nur das Beste für dich. MindPower gibt uns die Tools, welche deine Eltern nicht hatten. Es erlaubt uns, uns selbst zu verstehen und ermöglicht konstruktive Veränderung.

EIN POSITIVES VORBILD SEIN

Unsere Gedanken und Glaubenssätze, kombiniert mit unseren gewohnheitsmäßigen Handlungen, sind, was wir täglich unseren Kindern weitergeben. Wir sind das Vorbild, zu dem sie aufsehen. Das kann gut sein, kann sich aber auch als Nachteil erweisen. Es ist wertvoll, wenn wir das Verhalten vorleben, das wir uns von unseren Kindern wünschen, welches sie sich auch aneignen und nachahmen.

„KINDER HABEN NOCH NIE SEHR GUT AUF IHRE ELTERN GEHÖRT,
ABER SIE HABEN NOCH NIE VERSAGT SIE NACHZUAHMEN.“

James Baldwin



Aber auch mit den besten Intentionen senden wir unseren Kindern oft falsche Signale oder Botschaften. Zum Beispiel, wenn wir uns besorgt oder überfürsorglich fühlen, lehren wir ihnen vielleicht versehentlich, Angst vor unbekanntem Situationen zu haben, anstatt mutig voranzuschreiten. Ein anderes Mal, wenn wir uns optimistisch fühlen und die Welt erobern wollen, geben wir diese heldenhafte Einstellung weiter an unsere Kinder. Sehen wir der Tatsache ins Auge: wir alle haben diese guten und schlechten Tage. Niemand ist perfekt. Wie auch immer, sei dir bewusst, dass wir durch unsere Handlungen ein ständiges Vorbild für unsere Kinder sind.

„Eines Nachmittages, als ich mit meinem Sohn von der Schule nach Hause ging, kamen wir bei einer jungen Frau vorbei, die auf einer Decke saß und nach etwas Kleingeld fragte. Sie sah etwas verwahrlost aus und so, als ob sie schon länger nichts mehr gegessen hatte. Instinktiv gab ich ihr etwas Kleingeld in ihren Becher. Als ich das Geld gerade hineinwarf, erinnerte ich mich, wie mir meine Eltern immer sagten, dass wir andere Menschen immer mit Würde behandeln sollen. Einmal nahm mich meine Mutter mit, als sie Sandwiches an Menschen verteilte, wie diese junge Frau. Als wir weitergingen, erzählte ich meinem Sohn über die Güte meiner Mutter. Mein Sohn fragte mich dann, ob wir auch den Obdachlosen etwas zum Essen bringen könnten. Ich realisierte, welche starke Wirkung unsere Handlungen auf unsere Kinder haben. Nicht nur hat mir meine Mutter beigebracht, für die weniger Glücklichen zu sorgen, sondern nun wurde dieser positive Grundwert durch mich eine Generation weitergegeben.“

■ Marion

Wer wir sind ist der Schlüssel zu dem, was unsere Kinder werden.

Wenn wir wollen, dass unsere Kinder geduldig sind, dann müssen wir ihnen das auch vorleben. Nicht nur hin und wieder, sondern ständig. Es muss ein gefestigter Bestandteil in unserem Leben sein. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder viele Freunde haben, dann müssen wir selbst viele Freunde haben, freundlich mit ihnen umgehen, sich regelmäßig mit ihnen treffen. Wenn wir hilfsbereite oder soziale Kinder haben wollen, dann müssen wir auch sozial und hilfsbereit sein. Gandhi sagte: „Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“ Wir müssen vorzeigen, wie wir unsere Kinder in der Welt haben wollen. Da geht kein Weg daran vorbei. „Tu was ich sage und nicht was ich tue“ funktioniert einfach nicht.

„Ich beobachtete meinen 8-jährigen Sohn, als er gerade an seiner 3-jährigen Schwester rumnörgelte, weil sie so langsam ging, als wir auf dem Weg nach Hause Weg waren vom Park. Er wollte unbedingt rechtzeitig daheim sein, um seine Lieblingsfernsehserie nicht zu verpassen und meckerte weiter ständig an seiner Schwester herum. Ich ermahnte ihn, er solle gefälligst geduldiger sein. In dem Moment erinnerte ich mich an einen Zwischenfall von vorgestern, wo ich genauso ungeduldig mit ihm war, als er rumtrödelte beim Fertigmachen für die Schule. Es dämmerte mir plötzlich, dass ich mein ganzes Leben schon ungeduldig war. Ich erkannte auch, dass, wenn ich wollte, dass meine Kinder meinem guten Vorbild folgten, ich diejenige sein müsste, die sich änderte. Das war nun vor einigen Monaten und ich kann jetzt mit Stolz sagen: Ich lerne, geduldiger zu sein und erlaube mehr Zeit, wenn mein Kind sich fertig macht für die Schule. Ich fühle mich weniger gestresst und, nicht überraschend, sehe ich auch eine Veränderung im Verhalten meines Sohnes.

Taten zählen mehr als Worte.“

■ Sandra

Durch unser Selbstverständnis und wenn wir erkennen, was wir unseren Kindern vorleben, können wir unser Verhalten verändern, wenn es nötig wird. Letzten Endes müssen wir uns selbst genau betrachten, ohne zu hart zu sein oder mit unseren Stärken oder unseren Schwächen zu übertreiben, um zu sehen, was genau wir auf unsere Kinder reflektieren. Die Ironie ist oft, dass wir häufig keine Veränderung vornehmen, um unser Leben zu verbessern, aber wir ändern uns für unsere Kinder. Das ist ein weiteres Geschenk, was uns unsere Kinder geben – sie ermöglichen uns, der Beste zu sein, der wir sein können.

LEBEN IM CYBER-ZEITALTER

Es ist sicher wahr, dass die Kinder in unserem jetzigen Zeitalter mit vielen widersprüchlichen Nachrichten und Werten von den Medien bombardiert werden, manchen sehr fragwürdigen und anderen sehr limitierenden. Musik, Bücher, Magazine, Filme, Fernsehen, Internet und viele weitere Beeinflussungen haben eine positive als auch negative Wirkung. Aber trotz des umfassenden Inputs, den die Kinder erfahren, ist es unbestreitbar, dass wir die primären Rollenmodelle sind, denen sie folgen. Wenn wir das richtig machen, können wir einen großen Schritt machen und unseren Kindern helfen, bewusster und aufmerksamer zu leben und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Sprich mit deinen Kindern über Werte und über richtige und falsche Meinungen. Was bedeutet es, ein bewusster Mensch zu sein? Wie können wir unseren Beitrag in der Welt leisten und anderen Menschen helfen? Zu hoch für einen Fünfjährigen? Du wirst überrascht sein. Eben auch die kleinen und jungen Kinder können Ideen darüber einbringen, wie sie anderen helfen und einen Beitrag in der Welt leisten können. Bringe deinem Kind bei, alle Lebewesen zu respektieren und ihre Unterschiede zu schätzen. Hilf ihnen zu sehen, dass wir alle ein wichtiger Teil im großen Mosaik der Menschheit sind.

„DAS GRÖSSTE GESCHENK, DAS MEINE ELTERN MIR GEGEBEN HABEN
... WAR IHRE BEDINGUNGSLOSE LIEBE UND EINE REIHE VON WERTEN.
WERTE, DIE SIE SELBST LEBTEN
UND NICHT NUR DARÜBER SPRACHEN.“

Colin Powell



Mit den Vorteilen, die die neuen Medien und Technologien mit sich bringen, haben Kinder Zugang zu verschiedenen Meinungen, Bildern und Ideen, weit darüber hinaus, was wir erlebt haben.

Wir müssen uns nicht vor dieser Bombardierung fürchten, wenn wir unsere Kinder gut erziehen. Als Eltern können wir immer Werte weitergeben wie Ehrlichkeit, Fairness und Respekt gegenüber sich selbst und anderen. Lebe vor und ermutige was du für wichtig hältst, durch Worte und vor allem Taten. Dein Kind wird dir natürlich folgen, auch wenn es dabei manchmal ein paar Umwege geht.

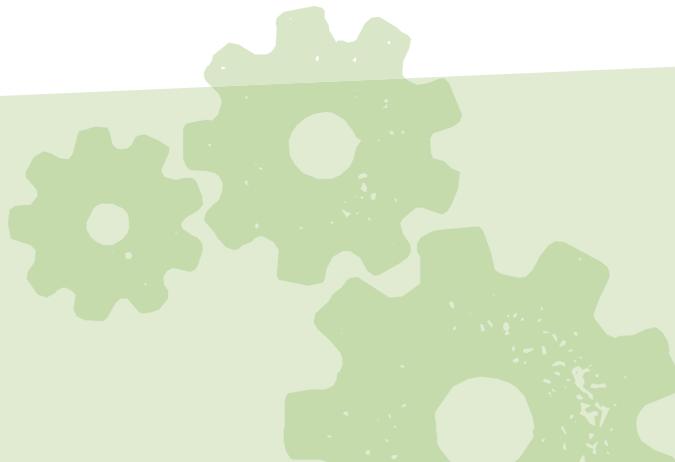


1

Nimm dir Zeit um dich zu fragen:
„Welche Gewohnheiten und Glaubenssätze halten mich davon ab, der beste Vater / die beste Mutter zu sein, der / die ich sein kann?“

2

Schreibe eine Liste von den Charaktereigenschaften, die du in deinem Kind sehen möchtest und neben diesen Eigenschaften notiere dir, welche du ihm vorlebst. Sind da Unstimmigkeiten? Erinnerung dich, Kinder übernehmen vor allem das, was wir ihnen vorleben. Ihre Entwicklungsmöglichkeiten formen sich gerade. Sie sind bereit, alles zu glauben und zu werden, darum gib ihnen das beste Vorbild, das du ihnen geben kannst.



bewusste Eltern zu sein

3

Finde Möglichkeiten, deinen Kindern zu zeigen, wie sie glücklich sein können und in ihrem eigenen Leben Erfüllung erfahren. Teile deine Gefühle über Erfolge beim Abendessen mit, sei es von deiner Arbeit, deinen Hobbys, deinem Zuhause oder Freunden und Familie. Was Kinder erkennen und sich merken ist, wie glücklich und gestärkt sie durch das Leben schreiten. Es ist nicht die Tätigkeit, die Position, die wir in einem Unternehmen haben, oder der Betrag den wir verdienen, was unsere Kinder beeindruckt. Es ist der Ausdruck von Fröhlichkeit, Erfolg und Zufriedenheit, den wir ausstrahlen und vorleben, der einen großen Einfluss auf unsere Kinder hat.

4

Schau dir die anderen Vorbilder im Leben deines Kindes an. Wenn du eine bestimmte Charaktereigenschaft entdeckst, die du gerne bei deinem Kind sehen möchtest, und ein guter Freund z.B. diese im Überfluss hat, kann dieser Mensch ein Mentor für dein Kind sein. Finde Möglichkeiten, um deinem Kind positive Vorbilder in deiner Familie und der Gemeinschaft vorzustellen.



„ALLES WAS WIR SIND,
IST EIN RESULTAT DESSEN,
WAS WIR GEDACHT HABEN.“

Buddha

Anerkennung

In unserem stressigen Alltag ist es oft so, dass wir unsere Kinder erst dann wahrnehmen, wenn sie sich schlecht benehmen, wenn sie Fehler machen, wenn sie eine schlechte Note nach Hause bringen, wenn sie mit ihren Geschwistern streiten oder wenn sie zu laut sind. Da können wir sicher sein, dass wir zur Stelle sind und sie zurechtweisen. Aber genauso sollten wir auch das Positive anerkennen. Dabei nicht nur das angepasste Verhalten, sondern besonders die einzigartigen Qualitäten unseres Kindes und die immer präsente Güte und dass sie immer sie selbst sind.

Kinder sind von Natur aus positiv und erfreut darüber, wer sie sind. Aber Kritik oder Verhöhnung von Eltern, Lehrern oder Freunden kann auch beim stärksten Kind Selbstzweifel hervorrufen. Kinder haben über einen ganzen Tag verteilt unzählige Erfolge und da sollten wir uns auch die Zeit nehmen, diese zu würdigen, zu feiern und anzuerkennen. Es ist unmöglich, unserem Kind zu viel Anerkennung zu geben, wenn es ehrlich und aufrichtig gemeint ist.

GEWÖHNLICHE KINDER SIND AUSSERGEWÖHNLICH

Anerkennung ist eine Technik, die unser Kind wertvoll und besonders fühlen lässt. Wir erreichen das, wenn wir den Fokus der Kinder dort hinführen, wo sie gerade erfolgreich sind oder in der Vergangenheit waren. Durch dieses Erinnern werden automatisch das Selbstwertgefühl und auch das Selbstvertrauen gesteigert. Die Kinder haben so auch mehr Mut, neue Herausforderungen mit Begeisterung anzugehen.

„WIR SORGEN UNS STÄNDIG DARUM,
WAS AUS UNSEREM KIND EINMAL WERDEN WIRD
UND VERGESSEN DABEI,
WIE GROSSARTIG ES JETZT IST.“

Martin Hahn



„Mama, Sebastian sagt ich bin blöd und ich male wie ein Baby!“, weint der vierjährige Simon in seinem Zimmer. „Oh mein lieber Simon“, antwortet seine Mutter als sie ins Zimmer kommt, „es scheint so, als hätte dein großer Bruder einen schlechten Tag und lässt das an dir aus. Ich sagte erst vor kurzem zu deinem Lehrer, wie entzückt ich über deine schönen Bilder bin, die du jede Woche mit nach Hause nimmst. Die Farben bei diesem Bild sind sehr betont, (sie zeigt auf ein Bild auf der Wand) und so klar - ich fühle mich glücklich, wenn ich es nur ansehe. Ich habe so viel Glück mit so einem begabten Künstler zusammenleben zu dürfen!“ (und sie umarmt Simon kräftig).

Ein Kind, das bedingungslos geliebt wird und Anerkennung erfährt, fühlt sich sicher, es fühlt sich stark und es hat eben auch den Mut, in unbekannte und unvorhersehbare Situationen hineinzugehen. Seine Kreativität, Intelligenz und seine emotionale Entwicklung wird aufblühen. Es wird sich als besonders und wertvoll betrachten und das Selbstvertrauen haben, Herausforderungen zu wagen, die im Moment größer sind als es selbst, was wiederum bewirkt, dass es innerlich enorm wachsen wird.

Mit Anerkennung können wir schon vor der Geburt anfangen und weitermachen ab dem Tag, wenn das Kind geboren ist, ein ganzes Leben lang. Heiße dein Kind willkommen in der Welt; sage ihm wie besonders es ist und wie sehr du es liebst.

Lade die Menschen ein, die eine wichtige Rolle spielen werden im Leben des Kindes, um ihre Anerkennung gegenüber dem Neugeborenen auszusprechen, es mit Eigenschaften zu segnen, die es unterstützen und weiterbringen im Leben. Das Gehirn des Babys wird in Zukunft auf diese Informationen zurückgreifen können. Das Unterbewusstsein wird all die Liebe und positive Energie aufnehmen.

Der Effekt, den unsere Gedanken, Gefühle und Worte auf das Unterbewusstsein unseres Kindes haben, darf nie unterschätzt werden. Dies ist eine unfassbare Möglichkeit für Eltern, positive und nachhaltige Gefühle, wie ein starkes Selbstwertgefühl, Liebe und ihre Einzigartig-

keit in ihrem Kind zu prägen. Wir können das Selbstbild formen, das der Kritik standhalten kann, das Rückschläge meistert, keine Angst vor Problemen hat und Herausforderungen annimmt.

EIN POSITIVES SELBSTBILD ERSCHAFFEN

Das Selbstbild eines Kindes wird sehr früh geformt und ist meist im Alter von sieben bis acht Jahren schon fertig. Dabei sammelt sich eine ganze Menge an Glaubenssätzen und Annahmen an, die verinnerlicht werden und die sich Kinder einprägen und daraus resultiert, wie sich das Kind selbst sieht und wie es auf die sich ständig verändernde Umwelt reagiert. Das Selbstbild wird natürlich schwanken wie Ebbe und Flut, während das Kind aufwächst und sich entwickelt, aber das Fundament wird in den jungen Jahren gebildet.

EMILIA'S LISTE

Emilia's Schultag war fast vorüber. „Bevor ihr alle gleich nach Hause geht“, sagte der Lehrer, „möchte ich noch Sophie für die hervorragende Leistung beim landesweiten Schwimmwettbewerb gratulieren, die sie gestern erbracht hat. Sie belegte den ersten Platz in ihrer Altersgruppe.“ Jeder klatschte und Sophie sah sehr glücklich drein. „Ich möchte auch noch Tommy alles Gute wünschen für das Jugend-Tennismeisterschaftsspiel morgen“, fügte der Lehrer noch hinzu. „Wir sind alle sehr stolz auf euch beide! Nun könnt ihr alle nach Hause gehen und ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende!“

Emilia ging mit ihrer Freundin Julia nach Hause. „Willst du mit zu mir nach Hause zum Spielen kommen, Julia?“, fragte Emilia. „Tut mir leid, Emi, heute kann ich nicht“, antwortete Julia, „ich muss heute Gitarre üben.“ Emilia betrat ihr Haus, warf ihre Schultasche in die Ecke und suchte ihre Mutter, welche sie im Wohnzimmer fand und die gerade

mit der Oma telefonierte. „Ist das nicht wundervoll!“, sagte ihre Mutter. „Jakob muss ein sehr guter Schachspieler sein, um in die Topgruppe in seiner Altersklasse zu gehören.“

Emilia nahm sich etwas Orangensaft aus dem Kühlschrank und setzte sich an den Esstisch. Als ihre Mutter mit dem Telefonieren fertig war, ging Emilia langsam in das Wohnzimmer, ließ sich auf die Couch plumpsen und sagte zu ihrer Mutter: „Mama, alle sind in etwas gut, außer mir. Julia ist gut im Gitarre spielen, Sophie kann gut schwimmen und Tommy ist wahrscheinlich der beste Tennisspieler in unserer Schule. Und auch mein Cousin Jakob ist nun im besten Schachteam. Ich bin in nichts gut!“

„Warte mal!“, schrie ihre Mutter auf, „du bist gut in vielen Sachen. Wie wär’s, wenn du all die Dinge aufschreibst, die du wirklich gut kannst während du hier sitzt.“

Emilia fühlte sich komplett niedergeschlagen – ihr fiel nicht eine Sache ein. Schlussendlich bat ihre Mutter etwas Hilfe an. „Emi, am Saubermachtag warst du die Einzige, die sich daran erinnerte den Müll hinauszutragen. Ohne dich würde der Müll noch immer hier sein. Das kannst du auf deine Liste aufschreiben.“ Emilia dachte nicht daran, dass das Hinaustragen des Mülls so eine große Sache wäre, aber sie schrieb es auf. „Eine andere Sache, in der du sehr gut bist ist, dass du immer weißt, wenn ich müde bin und Hilfe brauche oder auch eine Umarmung wenn ich mal nicht so gut drauf bin. Das ist etwas sehr Besonderes für mich, weil das nicht jeder wahrnimmt.“

„Ach, ich wusste gar nicht, dass das so etwas Besonderes ist“, dachte sich Emilia und schrieb es ebenfalls auf.

„Jetzt bist du dran Sachen herauszufinden, worin du gut bist“, sagte ihre Mutter. Emilia dachte einen Moment nach und schrieb dann auf:

Ich bin gut im Radfahren.

Ich bin gut im freundlich sein.

Ich bin gut im Pferde zeichnen.

Ich bin gut

Ich bin gut darin, mich zu erinnern meine Haustiere zu füttern.

Am Ende fielen ihr 12 Dinge ein, in denen sie richtig gut ist.

„Ich bin eigentlich ganz gut in vielen Dingen“, dachte Emilia stolz über sich und erzählte es ihrer Mutter.

„Sehr gut, mein Engel“, sagte Emilia’s Mutter. „Warum klebst du die Liste nicht an die Wand neben deinem Bett und wenn du dich wieder mal nicht so gut fühlst, kannst du auf die Liste schauen, die dich an die Dinge erinnert, in denen du wirklich gut bist.“

ANERKENNUNGS-LISTE

Du kannst die Geschichte von Emilia’s Liste deinem Kind vorlesen oder selbst eine erfinden. Sobald dein Kind erkannt hat, dass jeder Mensch einzigartige Fähigkeiten und Eigenschaften hat, kannst du es fragen, ob es selbst eine Liste schreiben möchte mit all den Dingen, in denen es gut ist. Du kannst dabei eventuell ein paar Vorschläge machen, falls nötig, am besten ist es aber natürlich, wenn dein Kinder selber darauf kommt. Hier ein paar Fragen, wenn ihm gerade nichts einfällt:

- Was denkst du macht dich zu einem großartigen Menschen?
- Was sind die Dinge die du machst, die deinen Freunden / anderen Menschen / deiner Familie / deinen Klassenkameraden helfen?
- Was kannst du schon ganz alleine?
- In welchen Dingen wirst du ständig besser, weil du sie täglich machst oder übst?
- Für welche Dinge lieben dich andere Menschen?

Vater: Wenn ich mich richtig erinnere, hast du letzte Woche eine Urkunde für das Piano Konzert bekommen.

Was sagt dir das?

Johannes: Stimmt. Dritter Platz. Ich glaube, ich bin ziemlich gut im Piano spielen, huh?

Vater: Ich würde das auf jeden Fall so sehen. Hast du das schon auf deine Liste aufgeschrieben? Und was ist mit dem Projekt, an dem du schon den ganzen Nachmittag arbeitest?

Johannes: Mein MK7 Wasserflugzeug? Weißt du, mein Lehrer hat gesagt, dass ich der beste Modellbauer in der Klasse bin. Das schreibe ich ganz oben auf meiner Liste hin.

Und so weiter...

Nachfolgend ein paar spaßige und abwechslungsreiche Aktivitäten, um Anerkennung auf verschiedene Art und Weisen anzuwenden. Mit deinen Kindern zusammen, integriere jede Technik angepasst an die individuelle Persönlichkeit und den Lernstil des Kindes. Mit den natürlichen Stärken zu arbeiten macht die Übungen viel angenehmer und erfolgreicher.

Dein Kind ist beispielsweise ein visueller Lerner und somit ein natürlicher und achtsamer Beobachter. Es muss das zu Lernende von daher mit eigenen Augen sehen. Eine andere Möglichkeit ist, dass dein Kind ein auditiver Lerner ist. Es ist verbal talentiert und ein leidenschaftlicher Zuhörer. Es lernt über Gesprochenes, Geräusche und Musik. Oder aber dein Kind ist ein Kinästhetischer Lerner. Das bedeutet, es lernt über Gefühle, das Tasten und generell ist sein ganzer Körper im Lernprozess involviert. Meistens lernen Kinder über eine Kombination aus diesen Stilen, wobei einer immer etwas hervorsteht. Jedes Kind ist anders und auf seine Art und Weise ein Genie. Wenn wir das verstehen, können wir unseren Kindern helfen, ihr volles Potential auszuschöpfen.

„MANCHMAL NEHMEN DIE KLEINSTEN DINGE
DEN GRÖSSTEN PLATZ
IN UNSEREN HERZEN EIN.“

Winnie Puuh



Eine Liste von deinen Kindern mit all ihren Fähigkeiten und Erfolgen, egal ob kleine oder große Erfolge, ist eine großartige Erinnerung für sie. Einfache tägliche Errungenschaften, die wir normalerweise als gegeben oder selbstverständlich ansehen, können genauso auf der Liste hinzugefügt werden. Ein großes und buntes Transparent mit den positiven Eigenschaften deines Sohnes oder deiner Tochter ist eine mächtige Botschaft und hat eine starke Wirkung. Eine Anerkennungsliste hängt man am besten dort auf, wo sie jeder sieht, oder z.B. im Schlafzimmer neben dem Bett. Du kannst auch ein mobiles Poster gestalten oder auch eine kleine Box, die immer mitgenommen werden kann.

RUHMESHALLE

Jedes Kind kann seine eigene Ruhmeshalle haben, wo vergangene Erfolge ihre Anerkennung finden. Nimm einfach ein leeres Buch oder Fotoalbum und klebe Fotos ein, mit einem kleinen Text dazu. Beim Zubettgehen kann durch diese „Ruhmeshalle“ geblättert werden und auch Geschichten oder Anekdoten dazu erzählt werden.

„Als du noch ein Baby warst, hast du jedes Mal gelächelt, wenn du gesehen hast, dass ich dich anschaue.“

„Als du gelernt hast zu gehen, warst du immer so mutig und tapfer. Egal wie oft du hingefallen bist, du bist immer wieder aufgestanden und hast es weiter probiert. Du bist ein sehr hartnäckiger Mensch, der so lange weitermacht, bis er sein Ziel erreicht hat.“

„Als du vier warst, bist du immer auf das Klettergerüst am Spielplatz geklettert. Nichts und niemand konnte dich aufhalten.“

ÜBERRASCHUNGS-ANERKENNUNGSLISTE

Die Überraschungs-Anerkennungsliste ist ein einfacher Weg, um Kinder auf die Einzigartigkeiten anderer Menschen aufmerksam zu machen. Zum Beispiel: Dein Ehemann arbeitet in letzter Zeit viel und auch lange, um ein wichtiges Projekt abzuschließen. Nimm deine Tochter zur Seite und sage zu ihr:

„Du hast sicher bemerkt, dass dein Papa in letzter Zeit richtig viel und hart arbeitet und manchmal war er auch ein bisschen grantig. Warum überraschen wir ihn nicht mit einer Anerkennungsliste und legen sie dann auf seinen Schreibtisch? Lass uns aufschreiben, warum er der beste Papa in der ganzen Welt ist.“

Dies hilft den Kindern immens sich auf die positiven Eigenschaften von anderen zu fokussieren. Nebenbei macht es auch viel Spaß, vor allem aber ist die Vorstellung über den Überraschungseffekt spannungserregend, wenn der glückliche Empfänger die Liste findet. Du kannst mit deinen Kindern eine Liste für Oma, Opa, Lehrer, Freunde, Onkel, Tanten gestalten - für alle, mit denen die Kinder in Kontakt sind. Das Schönste an dieser Methode ist sicher die emotionale Reaktion der Empfänger.

ELEFANTENOHREN ANERKENNUNG

Als Vater oder Mutter wirst du schon erkannt haben, dass kleine Kinder „große Ohren“ haben. Sie lieben es, Erwachsenen-Gesprächen zu lauschen und sie spitzen sofort ihre Ohren, sobald sie ihren eigenen Namen hören. Wir können dies schamlos ausnützen. Wenn wir gera-

de glauben, dass unser Kind zuhört, es die Ohren wieder gespitzt hat, geben wir ihm in unserem Gespräch mal etwas Wertvolles zu hören. Im Gespräch mit z.B. der Oma oder dem Nachbarn, schenke deinem Kind Anerkennung, erwähne seine Erfolge, besondere Leistungen im Buchstabieren, Sport, etc. und auch wie stolz du auf dein Kind bist. Dies kann besonders nützlich sein, wenn es deinem Kind möglicherweise schwerfällt, direkte Komplimente zu akzeptieren.

ANERKENNUNGSSPIEL

Dieses Spiel ist sehr gut geeignet für Geburtstagspartys oder wenn mehrere Kinder am Nachmittag zusammenkommen oder in einer Spielgruppe.

Die Kinder bilden einen Kreis und in der Mitte steht ein Hut. Jeder schreibt auf einen kleinen Zettel seinen Namen, faltet ihn zusammen und gibt ihn in den Hut hinein. Danach ziehen die Kinder nacheinander einen Namen, halten diesen aber geheim. Dann stellen sie eine besondere oder bewundernswerte Eigenschaft von diesem Kind pantomimisch nach.

Beispiel: Maria zieht Markus Namen aus dem Hut und Markus ist gut im Skifahren. Maria stellt dann in der Mitte des Kreises diese Eigenschaft pantomimisch dar, oder dass Markus gesund und fit ist. Die anderen Kinder müssen dann erraten, welche Eigenschaft oder Fähigkeit es ist, sowie den Namen der Person.



- Anerkennung steigert die Motivation
- Anerkennung verbessert das Selbstbewusstsein
- Anerkennung gibt Kindern Selbstvertrauen
- Anerkennung lehrt den Kindern, ihren Entscheidungen zu vertrauen
- Anerkennung entwickelt Verantwortung

ANERKENNUNG – BEISPIELE

- Du hast ein gutes Gedächtnis.
- Ich schätze sehr, dass du dich ganz alleine daran erinnerst hast, den Hund zu füttern.
- Ich schätze sehr, wie geduldig du heute warst als wir so lange beim Arzt warten mussten.
- Ich schätze sehr, dass du dich erinnerst hast, deinen Wecker zu stellen.
- Ich schätze sehr, wie nett du heute zu deinem kleinen Bruder warst, als es ihm nicht gut ging in der Früh.

EIN TIPP: Sei aufmerksam, ehrlich und übertreibe nicht. Anerkennung muss aufrichtig und ernst gemeint sein. Kinder haben einen sechsten Sinn und merken sofort, wenn du unehrlich bist. Die wunderbare Psychologie der Menschheit ist, dass, je öfter Kinder Anerkennung für eine bestimmte Eigenschaft bekommen, desto motivierter werden sie indirekt, diese Eigenschaft zu verbessern.

Tipps, für die



1

Habe eine Balance und Kreativität, wenn du deinen Kindern Anerkennung gibst. Die Wertschätzung unserer Kinder ist nicht nur für herausragenden Leistungen oder wie gut sie etwas tun.

Beteiligung, Einsatz und Freude sind genauso wichtig und verdienen dieselbe Anerkennung.

2

Anerkennung hilft, dass sich dein Kind im Jetzt gut fühlt. Bringe regelmäßig die Aufmerksamkeit deines Kindes auf die vergangenen und gegenwärtigen Leistungen. Erinnerung es, dass es bereits in vielen Bereichen erfolgreich ist, egal wie es sich gerade fühlt. Zu oft lassen kleine Rückschläge unsere Kleinen an sich selber zweifeln, aber mit permanenter wohlwollender Stärkung ihrer positiven Eigenschaften und Fähigkeiten, sind sie sehr schnell wieder in einer guten Stimmung.

Anwendung von Anerkennung

3

Sei kreativ mit deinen Methoden für Anerkennung. Nur eine Methode anzuwenden ist bei weitem nicht so effektiv, wie wenn du verschiedene Wege nützt, um das Selbstvertrauen deines Kindes zu steigern.

4

Wertschätze auch regelmäßig dich selbst. Nicht nur gibst du dadurch ein gutes Vorbild für dein Kind, sondern es bestärkt dich auch, wenn es dir mal nicht so gut gehen sollte. Erinnerung dich immer wieder, dass wir bei allen Herausforderungen und Schwierigkeiten immer noch liebende und unterstützende Eltern sind.

„GEDANKEN SIND TATSACHEN UND ALLES,
WAS WIR DENKEN, IST WIRKLICHKEIT.“

Prentice Mulford



Affirmationen

Unser Verstand ist wie ein Computer, der alle Informationen verarbeitet, die wir ihm eingeben. Unsere Glaubenssätze, unsere Erwartungen hängen davon ab, was wir regelmäßig denken, von den Suggestionen, die wir uns regelmäßig geben. Genauso ist es bei unseren Kindern. Kinder haben täglich über tausend Gedanken. Affirmationen - kurze Statements, die leise oder laut wiederholt werden - können diese Gedanken in die richtige Richtung leiten zu einem bestimmten Zweck oder Ziel.

Für kleine Kinder, die noch nicht sprechen können, können die Eltern das Aufsagen der Affirmationen übernehmen. So werden sie nicht nur positiv gestärkt, sondern auch ihr Wortschatz wird gebildet. Kleine Kinder lieben es, von Menschen, denen sie vertrauen, die sie lieben und die sie auch respektieren, Positives über sich zu hören, wie zum Beispiel wie wertvoll sie sind und von ihren positiven, guten Fähigkeiten. Wenn dann die Kinder heranwachsen, lernen sie mit der Zeit, diese Affirmation auch selbst zu nutzen, um ein gewünschtes Resultat zu erreichen.

EIN BEISPIEL: Wenn dein Kind sich Sorgen über den bevorstehenden Mathetest macht, kannst du deinem Kind beibringen, dass es wiederholt: „Ich werde den Test sehr gut machen... Ich werde den Test sehr gut machen... Ich werde den Test sehr gut machen...“ Diesen positiven Satz ein paar Minuten ständig aufgesagt, lenkt den Verstand, das Bewusstsein auf das „gut machen“. Das Bewusstsein verschiebt sich von Angst zu Selbstvertrauen. Affirmationen regen auch an zu handeln. Als Resultat durch die positive Stimulation, sagt der Verstand zu deinem Kind, dass er vielleicht noch weitere dreißig Minuten lernen soll,

bevor er zu Bett geht. Das Wichtigste dabei aber ist, dass bei den Gedanken deines Kindes überwiegend „gut machen“ vorkommt und er das Beste von seiner Leistung erwartet.

Wenn Kinder sich deprimiert, ängstlich oder besorgt fühlen, wie das jeder Mal tut, hängt das immer von den Gedanken ab, die sie gerade denken. Negative Gedanken, wie zum Beispiel „Niemand mag mich“ oder „Ich werde den Test nicht bestehen“ kommen zu den Kindern fast immer als autoritäre Nachrichten, die dazu noch ein mentales Bild erzeugen. Es ist wie eine nervige innere Stimme, die sagt „Ich werde versagen“ oder „Niemand mag mich“.

Wir können unseren Kindern helfen, ihre Zweifel und Ängste zu überwinden, indem wir die Macht der Worte nutzen, aber auf eine konstruktive Art und Weise. **Der Schlüssel ist, ihnen zu zeigen, wie sie die negativen Worte in ihrem Kopf in positive Aussagen umwandeln können. Das ist exakt das, was Affirmationen machen.**

Wir können unseren Kindern Affirmationen ganz einfach erklären, indem wir den Kindern das Beispiel geben, dass der Verstand so wie ein Aufnahmegerät ist, welches immer angeschaltet ist und jeden einzelnen unserer Gedanken aufnimmt. Egal welche Gedanken wir haben, ob glückliche oder traurige, positive oder negative, sie werden aufgenommen. Wenn wir uns jetzt zum Beispiel in einer Situation befinden, die uns an eine negative Erfahrung in der Vergangenheit erinnert, spielt uns der Verstand diese alten Aufnahmen vor. Wir können zwar die unangenehmen Erfahrungen, die in der Vergangenheit passiert sind, nicht mehr ändern, aber was wir auf jeden Fall verändern können, wenn eine ähnliche Situation wieder auftritt, ist, wie wir auf diese reagieren, also unsere Reaktion auf diese Situation. Das können wir unter anderem mit positiven Affirmationen machen, indem wir diese alten, negativen Glaubenssätze auf unserem Aufnahmegerät durch positive Affirmationen überschreiben. Dein Kind wird begeistert sein, wenn es merkt, dass es die Macht hat, seine Gedanken einfach mit Worten ändern zu können und du kannst es ermutigen,

dies in den verschiedensten Situationen auszuprobieren.

Ein weiterer Bonus von Affirmationen ist, dass durch das ständige Wiederholen dieser aufbauenden Statements, gute und positive Gefühle in den Kindern hervorgerufen werden. Affirmationen können in fast jeder Situation angewendet werden, meist mit bemerkenswerten Resultaten.

„Meine Tochter Elisa hatte Schwierigkeiten beim Lesen. Um sie zu unterstützen, übte ich mit ihr die Aussprache und Laute der Buchstaben, kaufte ihr sehr einfach geschriebene Bücher, damit ihr Selbstvertrauen steigt, und bestärkte sie, dass sie regelmäßig übt. Aber anstatt, dass es mit der Zeit besser wurde, hatte ich das Gefühl, dass es noch schlechter wurde. Auch übte sie immer widerwilliger und verlor immer mehr die Freude am Lesen. Ich erkannte dass, obwohl ich in guter Absicht versuchte, meiner Tochter zu helfen, zu ihr aber die Nachricht unausgesprochen rüber kam, dass sie eine schlechte Leserin sei (denn Kinder, die gut im Lesen sind, brauchen nicht ständig üben, üben, üben, oder lesen Bücher für Kleinkinder).

Schließlich fragte ich mich selbst, was ich mir bei meiner Tochter für ein Ergebnis wünschte. Ich wollte, dass sie gut lesen kann. Ich entschied mich dann für zwei Schritte, um das mit ihr zu erreichen.

Erstens würde ich so tun, als könne sie bereits gut lesen (und versuche wieder das Selbstvertrauen zu steigern, was ich unbewusst etwas zerstört habe). Zweitens würde ich Affirmationen einsetzen, um positive Glaubenssätze in ihrem und auch meinem Unterbewusstsein zu installieren. Die Affirmation war „Elisa, du kannst sehr gut lesen.“

Als Elisa am Nachmittag von der Schule nach Hause kam, fragte ich sie, ob sie als Hausübung etwas lesen müsse. Sie murmelte sichtlich nicht begeistert „Ja“. „Großartig“, sagte ich, „ich würde dich sehr gerne lesen hören. Du kannst sehr gut lesen.“

Sie sah mich ganz erstaunt an, da dies normal nicht meine übliche Aufforderung war, gemeinsam die Lese-Hausübung zu machen, aber sie sagte nichts. Während dem Lesen verhielt ich mich ruhig und kommentierte ihr Lesen nicht, sondern hörte ihr einfach beim Lesen zu, auch ohne sie aufzufordern, schneller zu lesen. Ich sagte ihr lediglich die Worte, die sie nicht wusste und nach denen sie mich fragte.

Nach etwa zwanzig Minuten sagte ich „Sehr gut gemacht, Elisa. Du kannst sehr gut lesen.“ Ich machte einen Haken in ihr Hausübungsbuch und schrieb dazu „Gut gemacht“, was ich ihr zeigte. „Sag deiner Lehrerin, dass ich das geschrieben habe“, sagte ich. Ich konnte sofort erkennen, dass sie sich freute und auch ihr Selbstvertrauen wieder etwas gestiegen ist.

Nächsten Tag in der Früh erinnerte ich Elisa nochmal, dass sie ihrer Lehrerin meinen Kommentar zeigen solle. Ich machte das ganze erneut am Abend. Und es war eine Steigerung in ihren Lesefähigkeiten zu erkennen (ich musste mir zwar noch ein paar mal auf die Lippen beißen, um sie nicht zu korrigieren), aber ich konnte am Ende ganz ehrlich sagen „Du hast dich um einiges verbessert, Elisa. Du kannst sehr gut lesen.“ Erneut schrieb ich in ihr Hausübungsheft „Elisa kann sehr gut lesen.“ „Zeig das deiner Lehrerin“, sagte ich. Ihr kleines Gesicht strahlte.

Am nächsten Tag kam sie singend nach Hause „Ich kann sehr gut lesen!“ - Sie machte ein Lied daraus. Das Lesen üben war diesen Abend ein richtiges Vergnügen für mich. Elisa überraschte mich mit ein paar mehrsilbigen Wörtern, die sie schon lesen konnte. Nicht nur verbesserte sich ihre Lesegeschwindigkeit, auch unsere Beziehung zueinander wurde besser. Es war großartig. Ich wiederholte jedes Mal nach dem Lesen die Affirmation (ohne es zu übertreiben) und sie bastelte sich selbst auch ein kleines Schild (eine Affirmationskarte), die wir an der Wand aufhängten. Nun, einige Jahre später, kann sie ... du errätst es sicherlich - „sehr gut lesen.“

■ Carla

POSTER-POWER

„Meine Tochter Lea glaubte, dass sie nicht viele Freude habe. So gestaltete ich ein Poster mit „Lea hat viele Freunde“ und klebte es an ihren Badezimmerspiegel. Ich ermutigte sie auch zu sagen „Ich habe viele Freunde.“ Ein paar Tage später erzählte sie mir von Freunden, die sie innerhalb und außerhalb der Schule kennengelernt habe. Freundschaften entstanden plötzlich wie aus dem Nichts. Beiden waren wir begeistert, wie großartig die Affirmationen geholfen haben.“

■ Sandra

Affirmation können nicht nur ausgesprochen werden; es können auch Poster oder große Schilder mit den Affirmationen gestaltet und dann an einer Wand angebracht werden. Starte am besten gleich jetzt! Hole dir Farbstifte und Papier und lasse deiner Kreativität freien Lauf.

Du kannst auch ein Whiteboard im Kinderzimmer aufhängen, auf dem die „Affirmation des Tages“ hinaufgeschrieben wird. Es gibt unzählige Möglichkeiten wie du Affirmationen zu einem Teil des Lebens deines Kindes machen kannst. Drucke sie auf T-Shirts, gestalte ein Lied mit Affirmationen als Text, das das Kind dann immer wieder singen kann, wenn es unter der Dusche steht oder gerade mal nichts zu tun hat. Sprich die Affirmationen laut aus beim auf und ab hüpfen auf dem Trampolin.

Gedruckte oder auch geschriebene Affirmationen sind sehr gute Erinnerungshilfen, vor allem dann, wenn die Kinder es am meisten brauchen. Wenn sie gerade schlecht drauf sind oder sie jemand in der Schule geärgert hat, dann helfen die Poster und Karten, dass sie sich wieder besser fühlen.

AFFIRMATIONEN FÜR DICH UND DEIN KIND, mit denen ihr arbeiten könnt:

- Ich habe immer Glück.
- Jedes Problem hat eine Lösung.
- Ich fühle mich glücklich.
- Ich treffe immer gute und richtige Entscheidungen.
- Mir widerfahren ständig gute Dinge.
- Ich bin gut im Ich-selbst-sein.
- Menschen sind glücklich, wenn sie mich sehen.
- Ich liebe mein Leben.
- Ich liebe mich selbst.
- Ich bin einzigartig.
- Ich tue und gebe immer mein Bestes.
- Ich bin gut ... im Fahrradfahren, Mathematik, etc.

- Ich habe viele Freunde.
- Ich bin gut im Sport.
- Ich bin hilfsbereit.
- Ich bin ein liebenswürdiger Mensch.
- Ich bin ein guter Zuhörer.
- Ich stelle Fragen.
- Ich bin voll mit guten Ideen.
- Meine Vorstellungskraft ist fabelhaft.
- Ich bin sehr kreativ.
- Ich kann alles schaffen, wenn ich meine Gedanken danach ausrichte.
- Ich bin voll mit Selbstvertrauen - ich kann das.
- Ich glaube an mich selbst.

AFFIRMATIONEN FÜR GESUNDHEIT:

- Ich bin gesund und stark.
- Mein Körper ist mein bester Freund.
- Ich fühle mich großartig.
- Ich bin ruhig und entspannt.
- Ich fühle mich ruhig und entspannt.
- Jeden Tag werde ich besser und besser.

Erinnere deine Kinder, dass sie die Affirmationen laut aufsagen können oder leise nur in ihrem Kopf. Auch, dass sie die einzelnen Wörter in den Affirmationen betonen können, zum Beispiel „Ich **habe** immer **Glück**.“ oder „**Ich** habe **immer** Glück.“ Es macht Spaß damit zu spielen und manche Wörter mit ganz viel Begeisterung auszusprechen. Wir können unseren Kindern natürlich passende Affirmationen anbieten. Letzten Endes muss sich die Affirmation aber immer gut für das Kind anfühlen. Oft genügt es schon, wenn ein oder zwei Wörter ausgetauscht werden oder die Zeit verändert wird, damit die Affirmation eine stärkere Wirkung für sie hat.

Diese Anpassung passiert meist natürlich und von selbst, wenn sie die Affirmation ständig wiederholen und aufsagen.

Wenn sich dein Kind für eine Affirmation entschieden hat, finde Möglichkeiten, wie du diese Affirmation zurück sagen kannst, z.B.: „Du bist ein großartiger Fußballspieler, Daniel“ oder wenn du dich gerade mit deinem Partner oder einem Freund in der Anwesenheit deines Kindes unterhältst und du erwähnst „Daniel ist so ein großartiger Fußballspieler.“

Wichtig ist, sein Kind nicht als ein „Problemkind“ abzustempeln und Formulierungen verwenden wie: „Du bist immer so unartig“, oder andere limitierende Aussagen. Dies sind genauso Affirmationen, die sich stark im Unterbewusstsein einprägen und verankern und zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden und du bekommst höchstwahrscheinlich dann genau das Verhalten, was du eigentlich vermeiden willst. Mache auch keine limitierenden Aussagen, wenn dein Kind nicht anwesend ist oder denke schlecht über dein Kind. Worte und Gedanken sind Energie. Sobald du einen negativen Gedanken über dein Kind hast oder wenn du diese aussprichst, wird diese Energie an dein Kind geschickt und die Kinder spüren das. Wir sind alle miteinander verbunden, alles ist eins. Denke daran, auch jedes „Problemkind“ ist einzigartig und hat seine besonderen Fähigkeiten und die gilt es herauszufinden und mit positiven Affirmationen zu bestärken.

Sei ein Vorbild. Nutze selbst in verschiedenen Situationen Affirmationen. Dein Kind wird somit inspiriert, dasselbe zu tun, besonders wenn es noch sehr klein ist und alles nachahmt und nachplappert. Gib dabei auch Acht, was du zu dir selbst sagst, was du dir selbst einprogrammierst.

Dazu fällt mir ein Beispiel ein. Die Betreiberin und Betreuerin des Waisenhauses, neben dem ich in Kamerun wohne, sagt sehr oft im Gespräch einfach so: „It's not easy oh - Es ist nicht einfach.“ Als ich dann mit ein paar Kindern vom Waisenhaus angefangen habe Spanisch zu lernen, fiel mir auf, dass ein Mädchen diese Aussage auch immer sagt „It's not easy oh“ - wie ihre Betreuerin.

Die Kinder nehmen alles unbewusst auf und die Aussagen, die wir insbesondere sehr oft laut wiederholen, prägen sich am meisten ein. Wir müssen daher sehr aufpassen, was wir regelmäßig von uns geben.

Im Fall von dem Kind aus dem Waisenhaus ist die Aussage noch einigermaßen ok, da bei „Es ist nicht einfach“ das „nicht“ meist vom Verstand überhört wird.

Sollte dein Kind sich in einer stressigen Situation befinden oder vor einer großen Herausforderung stehen, erinnere es daran: „Kannst du hier vielleicht eine Affirmation benutzen?“ oder „Welche Affirmation kannst du hier anwenden?“

Lobe und erkenne es an, wenn dein Kind Affirmationen nutzt. „Es freut mich sehr, dass du deine Gedanken für dich arbeiten lässt, Sarah.“ Und, wenn Affirmationen anfangen zu funktionieren, was sie unumstritten tun werden, gehe sicher, dies zu feiern und den Erfolg zu zelebrieren. „Diese Affirmationen wirken sehr gut für dich, Niklas. Sehr gut gemacht!“

Die Affirmationstechnik gibt deinem Kind ein sehr einfaches aber sehr mächtiges und sehr wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, welches es ein ganzes Leben lang nutzen kann. Und mit Übung wird es für dein Kind zu einer automatischen Gewohnheit, sodass es positive Affirmationen in den verschiedensten Situationen nutzt, was zu einer positiven Einstellung führt und auch sein Selbstvertrauen stärkt.

Tipps, für die



1

Halte die Affirmationen kurz und einfach. Eine kurze Aussage ist viel effektiver und erzielt eine bessere Wirkung.

2

Affirmationen müssen ständig und regelmäßig wiederholt werden, bis sie der erste Gedanke werden, den dein Kind über eine bestimmte Situation hat. Bestärke dein Kind darin, dass es die Affirmationen immer und immer wieder abspult. Manchmal hilft es auch, wenn du sie gemeinsam mit deinem Kind auf sagst. Ein paar Minuten am Tag genügen da schon. Beim Baden, zum Zubettgehen, oder während der Autofahrt sind großartige Momente, um mit deinen Kindern mit Affirmationen zu arbeiten. Die Schlafengehenszeit ist eine ganz besonders gute Gelegenheit. Eine entspannende Kopfmassage gepaart mit passenden Affirmationen schickt dein Kind in einen liebevollen und positiven Schlaf.



Anwendung von Affirmationen

3

Du musst die Affirmation am Anfang nicht glauben, wenn du sie aufsagst. Zwing dich auch nicht dazu, sie für wahr zu halten. Denn das genaue Gegenteil ist der Fall. Allein nur durch das ständige Wiederholen hat es ganz von selbst eine Wirkung. Versuche es nie zu erzwingen. Bleib gelassen und singe, schreie sie laut heraus oder sprich deine Affirmation ganz leise, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, ob diese nun wahr oder nicht sind. Die Magie von Affirmationen ist, dass sie ganz automatisch funktionieren, ohne dass wir daran glauben müssen.

4

Formuliere die Sätze immer positiv und so, dass sie auf die Lösung gerichtet sind, nicht auf das Problem. Zum Beispiel, wenn dir dein Kind sagt „Ich bin dumm“, dann kannst du dies mit einer neuen Affirmation ersetzen, wie z.B. „Ich bin klug“ oder „Ich kann alles“. Lasse dein Kind aber nicht wiederholen „Ich bin nicht dumm“, weil der Verstand das „nicht“ überhört und sich trotzdem auf die negative Qualität fokussiert.

„ALLE ERFOLGREICHEN MÄNNER UND FRAUEN SIND GROSSE TRÄUMER.
SIE STELLEN SICH VOR, WIE IHRE ZUKUNFT SEIN WIRD,
VOLLKOMMEN IN JEDER HINSICHT,
UND DANN ARBEITEN SIE JEDEN TAG AN IHRER ENTFERNTEN VISION,
DIESEM ZIEL ODER ZWECK.“

Brian Tracy



Visualisierung

Visualisierung ist eine Technik, bei der im Kopf mental Bilder erzeugt werden, von dem was wir haben, tun oder sein möchten. Die Technik ist hervorragend für Kinder geeignet, da es für sie einfach ist, sich Dinge vorzustellen. Diese Technik richtig eingesetzt, kann für sie außergewöhnliche Ergebnisse liefern, sei es um einen Test zu bestehen, oder um neue Freunde zu finden.

„Ich war so besorgt über meinen nächsten Mathetest. Letztes Mal war ich so schlecht, obwohl ich eigentlich wusste, wie die Aufgaben zu lösen sind. Ich glaube, ich war einfach nervös oder so. Dieses Mal gab mir Mama eine Übung, wo ich mir die Dinge in meinem Kopf vorstellen sollte. Jede Nacht, für eine Woche bis vor dem Test, stellte ich mir in meinem Kopf vor, wie ich ganz ruhig und gelassen den Test mache und alle Aufgaben richtig löse. Manchmal machte ich das auch am Morgen. Ich mag es zu visualisieren; das ist irgendwie cool. Als ich den Test machte, fühlte ich mich viel besser verglichen zum letzten Mal. Und weißt du was? Ich bekam eine ‚1‘“

■ Carmen, 10 Jahre

Kinder phantasieren generell sehr viel, haben die wildesten Vorstellungen, tagträumen und projizieren sich an die unmöglichsten Orte. Die Vorstellungskraft in Kindern ist hochentwickelt und sie genießen es, sie anzuwenden, somit ist das Näherbringen der Technik Visualisierung sehr einfach. Es geht hierbei nicht so sehr darum, ihnen die Technik großartig zu erklären und was sie tun sollen, sondern ihre

bereits vorhandene und ausgeprägte Vorstellungskraft zu lenken und zu führen, sodass sie sich positive Ergebnisse vorstellen, anstatt negative.

Du kannst ihnen ganz einfach demonstrieren wie effektiv der Verstand die Bilder akzeptiert, die wir ihm vorgeben. Setzt euch gemeinsam auf das Sofa und übt miteinander „Bilder malen im Kopf“. Schließt beide eure Augen und macht ein kleines Spiel daraus.

Papa: „In meinem Kopf, Anna, sehe ich, wie du auf einem großen rosa Elefanten reitest.“

Anna: „Ich auch, Papa. Seine Haut ist ganz schrumpelig und Joni ist auch dabei!“

Papa: „Richtig, Anna, und was macht Joni?“

Anna: „Er tanzt auf dem Kopf des Elefanten.“

Kleinere Kinder stellen sich oftmals ein Kätzchen oder Hündchen vor. „Kannst du fühlen, wie es deine Hand abschleckt?“ Für größere Kinder kann es eine Fantasiereise ins Weltall sein mit einem Raumschiff, wo auf alle Schalter im Cockpit geachtet wird, die einen durch das All brausen. Geht dabei richtig ins Detail.

Was Kinder dabei sehr schnell lernen ist, wie vielseitig und flexibel ihr Vorstellungsvermögen ist und dass es alle Bilder anzeigt, die wir ihm vorschlagen.

VISUALISIERUNG – SPIELE

Hier ist ein weiteres, sehr einfaches Spiel, das du mit deinem Kind spielen kannst, um zu zeigen, wie durch ein bisschen Visualisierung die Leistung verbessert und gesteigert werden kann.

Lasse dein Kind mit den Zehenspitzen an einer Linie stehen. Dann soll dein Kind so weit aus dem Stand springen, wie es nur kann. Markiere den Punkt, wo die Zehenspitzen gelandet sind. Sage nun zu deinem Kind, dass du nun etwas Magie anwenden wirst. Lasse dein Kind nun mit offenen oder geschlossenen Augen in seiner Vorstellung noch einmal springen, aber dieses Mal viel weiter. Dein Kind soll sich die Markierung vom ersten Sprung im Kopf vorstellen und dann, dass es danach viel weiter landet und du eine neue Markierung zeichnest. Und dann lasse dein Kind noch einmal hüpfen. Verlässlich ist der zweite Sprung immer weiter. Einfach magisch.

Das Ziel ist, deinem Kind zu zeigen, wie seine Vorstellungskraft helfen kann, um positive Dinge möglich zu machen. Dein Kind wird sehr schnell eine Verbindung schaffen zwischen dem Spiel und den zukünftigen Herausforderungen. Jedes Mal, wenn dein Kind ein neues Ziel in Angriff nimmt, wird es die Erfahrung abrufen, wie seine Visualisierung in der Vergangenheit erfolgreich zu positiven Resultaten verholfen hat.

DAS ZEIGEFINGER-SPIEL

Du stehst aufrecht mit beiden Füßen auf dem Boden und drehst dich lediglich mit deinem Oberkörper, so weit es nur geht. Dabei sind deine rechte Hand und dein Zeigefinger nach vorne ausgestreckt, als würdest du auf jemanden zeigen. Nachdem du dich soweit wie nur möglich gedreht hast (deine Füße bleiben dabei fest am Boden), merkst du dir den Punkt, wohin dein Zeigefinger zeigt.

Drehe dich zurück und stelle dir nun in deinem Kopf vor, wie du dich erneut drehst, du zu dem Punkt kommst von vorhin, aber dieses mal drehst du dich noch weiter, viel weiter als beim ersten Mal. Öffne die Augen und drehe dich erneut mit deinem Oberkörper soweit du kannst.

Erneut, ohne Ausnahme, wirst du viel weiter kommen.

Es gibt da ein sehr gut dokumentiertes Experiment von dem Psychologen Ellen Richardson. Studenten einer Basketball Mannschaft wurden in drei Gruppen eingeteilt, um die Treffgenauigkeit zu testen. Es wurde ein erster Test durchgeführt, bei dem die Anzahl der Treffer jeder Gruppe aufgeschrieben wurden. Danach gab er der ersten Gruppe die Aufgabe, dass sie jeden Tag für einen Monat in die Turnhalle kommen und „Körbe werfen“ trainieren sollten. Die zweite Gruppe wurde angehalten, nichts zu machen und die dritte Gruppe bekam eine ganz andere Aufgabe zum Üben. Sie kamen kein einziges Mal in die Turnhalle, stattdessen sollten sie in ihrem Zimmer zu Hause visualisieren, wie sie in der Turnhalle trainierten. Für eine halbe Stunde jeden Tag „sahen“ sie sich selbst, wie sie in der Turnhalle „Körbe werfen“ trainierten. Dabei trafen sie immer besser und sie verbesserten sich dramatisch. Sie wiederholten dieses innere „Training“ jeden Tag. Nach einem Monat wurden die drei Gruppen erneut getestet.

Die erste Gruppe (die, die jeden Tag in der Turnhalle trainierte) verbesserte ihre Trefferquote um vierundzwanzig Prozent. Die zweite Gruppe (die, die nichts machte) zeigte keine Verbesserung. Und die dritte Gruppe (die, die nur in ihrer Vorstellungskraft trainierte) verbesserte sich genauso stark wie die erste Gruppe, welche wirklich trainiert hatten.

Diese Auswirkung ist für uns und unsere Kinder auf den ersten Blick unfassbar. Visualisierung gibt unseren Kindern ein Werkzeug, mit dem sie ihre Gedanken für positive und greifbare Resultate in eine Richtung lenken können. Aber nicht nur das, es ist eine Technik, die immer und überall angewendet werden kann.

BILDER MALEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Jeden Abend vor dem Schlafengehen kannst du „Bilder malen“ in dem Kopf deines Kindes, indem es die Augen schließt und du eine Geschichte mit deinem Kind in der Hauptrolle erzählst. Es kann etwas

Alltägliches sein, wie auf den Spielplatz zu gehen, oder etwas Besonderes in der näheren Zukunft, wie der erste Schultag oder ein bevorstehender Urlaub.

Versuche dabei, so viele Sinne wie möglich anzusprechen. Welche Farben sind zu sehen, welche Geräusche zu hören, wie schmeckt was, oder was kann dein Kind riechen und fühlen? Der Schwerpunkt liegt natürlich darauf, wie erfolgreich dein Kind eine bestimmte Situation meistert. Du kannst das natürlich auch während des Tages machen. Bei der Autofahrt, im Wartezimmer beim Arzt oder in der Warteschlange im Supermarkt kannst du die Visualisierungstechnik mit deinem Kind üben. Dies ist ein sehr einfacher und sanfter Weg, wie dein Kind diese mächtige Technik lernen kann und auch, wie es diese in bestimmten herausfordernden Situationen für sich nutzen kann.

Alles, was sich dein Kind regelmäßig mit seiner Vorstellungskraft ausmalt, wird für gewöhnlich auch eintreten.

Die neunjährige Valerie kam eines Abends hüpfend und voller Freude von ihrem Turmspringunterricht nach Hause. „Hey Papa, rate mal, Ich hab heute einen Rückwärtssalto geschafft, zum allerersten Mal!“

„Sehr gut, Val!“, antwortete Papa, „Ich wusste, dass du es schaffst!“ „Naja, letzte Woche hatte ich noch ganz viel Angst, da raufzugehen und es zu versuchen. Aber diese Visualisierungsübungen helfen irgendwie wirklich. Jede Nacht sah ich ein Bild von mir in meinem Kopf, wie ich einen guten und schönen Rückwärtssalto mache. Ich fühlte mich so richtig gut und glücklich, wenn ich es mir vorstellte. Heute Nacht dachte ich wieder sehr darüber nach. Und wow, ich bin einfach da hochgegangen und hab es einfach gemacht. Jeder applaudierte und feuerte mich an.

Es war einfach großartig.“

„Solange deine Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln,
wenn sie größer werden,
schenk' ihnen Flügel.“

Khalil Gibran



Es gibt zwei wichtige Punkte, die zu beachten sind, wenn du die Visualisierungstechnik verwendest. Der erste Punkt ist, dass wir uns die Umstände und die Situation so real wie nur möglich vorstellen und dass es auch jetzt gerade passiert. Visualisierung ist kein Ausdruck eines Wunsches für etwas, was du dir erhoffst in der Zukunft zu tun.

Du erzeugst Bilder in deinem Kopf mit deiner Vorstellungskraft, wie du dich siehst, dass du es gerade jetzt tust. Oder du siehst es direkt durch deine eigenen Augen, wie etwas in diesem Moment passiert. Zum Beispiel: Valerie sah sich nicht irgendwann in der Zukunft vielleicht mal einen Rückwärtssalto machen. In ihrem Kopf sah sie, wie sie ihn bereits erfolgreich ausgeführt hat.

Zweitens, verbinde die Bilder mit Gefühlen und Emotionen. Lasse dich gehen, verliere dich in den Bildern. Je öfter die Bilder auf diesem Weg wiederholt werden, desto stärker prägen sie dein Unterbewusstsein. Das wird dann die Vorlage dafür, was dir für Umstände widerfahren werden.

BILDER GEGEN GRUSELIGE TRÄUME

Christian, mein fünfjähriger Sohn, lernte die „Bilder zu ändern“ von seinen Albträumen. Wenn er erzählte, dass er wieder einen gruseligen Traum hatte, setzten wir uns zusammen und veränderten das Ende zu einem fröhlichen und positiven. Dann malte Christian noch ein Bild von dem positiven Traum und klebte es an die Wand neben seinem Bett, wo er es immer wieder sah. Dies wurde zu einer Gewohnheit, und nun weiß er bereits, dass er jederzeit einen unheimlichen Traum mit einem positiven Bild in seinem Kopf austauschen kann.“

■ Lars

„Wir müssen
unseren Kindern beibringen,
mit offenen Augen zu träumen.“

Harry Edwards



VISUALISIERUNG FÜR HÜLLE UND FÜLLE

Diese Visualisierung kann entweder mit offenen oder geschlossenen Augen gemacht werden. Bevor du beginnst, lasse dein Kind zunächst ein Bild von sechs Behältern zeichnen - Form und Größe können selber gestaltet werden. Sollte dein Kind so ein Bild bereits gemalt haben, kann es das Bild wieder nutzen.

Dann kannst du den folgenden Text deinem Kind vorlesen, mit einer langsamen und ruhigen Stimme:

„Schließe deine Augen oder betrachte das Bild. Beginne dich zu entspannen. Atme ein paar Mal tief ein ... und wieder aus. Entspanne dich mit jedem ein- ... und ausatmen. Atme weiter in diesem langsamen und entspannenden Rhythmus. Du fühlst dich mit jedem Atemzug immer und immer ruhiger und entspannter.“

Du kannst jederzeit aufhören, aber lasse dich jetzt in die Bilder für Hülle und Fülle ein. Jedes Mal, wenn du das hier hörst, werden die Bilder immer klarer und viel stärker für dich.

Entspanne dich und genieße es.

Stelle dir nun die Sonne vor, die auf deinen gesamten Körper strahlt. Du spürst die Wärme ihrer Strahlen und das schöne, klare, weiße Licht, das deinen ganzen Körper anstrahlt. Du fühlst dich ruhig und entspannt und sehr glücklich.

Auf einem Regal über deinem Kopf sind die Behälter, die du gezeichnet hast, gefüllt mit wunderbaren Dingen, die dir passieren können. Der erste Behälter ist gefüllt mit Freundschaft. Stelle dir vor, dass der Inhalt dieses Behälters auf dich herabregnet, wie in der Dusche oder ein warmer Regen, mit vielen wunderbaren Freunden.

„Der wahre magische Zauberstab
ist des Kindes eigener Verstand.“

Jose Ortega Y Gasset



Der nächste Behälter ist gefüllt mit Liebe und Güte. Stelle dir vor, dass dich der Inhalt dieses Behälters überströmt mit Leben und Freundlichkeit, Liebe und Güte, dein ganzes Leben lang.

Stelle dir nun den nächsten Behälter beschriftet mit „guter Gesundheit“ vor, der auf deinen ganzen Körper herabregnet. Fühle die gesamte gute Gesundheit, die deinen ganzen Körper durchdringt.

Als nächstes überströmt dich der Behälter, der gefüllt ist mit Taschengeld. Der Behälter mit Taschengeld ist immer bis zum Rand gefüllt und bringt dir immer eine Menge Geld, wann immer du es brauchst.

Nun regnet der Behälter mit Glück über dich herab. Glück läuft über deinen Kopf und durchfließt deinen ganzen Körper.

Ein letzter Behälter ist noch auf dem Regal über dir, und es ist der Behälter aus Hülle und Fülle. Fülle bedeutet Überfluss von allem, was du willst. Stelle dir vor, diesen Behälter der Fülle aufzufüllen und dann über deinen Kopf regnen zu lassen. Überfluss von allem, was du willst. Dein gesamtes Leben lang wirst du alles im Überfluss haben, weil du fühlen kannst wie Hülle und Fülle auf dich herabregnen und dich beschenken mit guten Dingen.

Gut gemacht... wenn du dich bereit fühlst, öffne langsam deine Augen ... und genieße die Entspannung und das gute Gefühl in dir. Lobe dich selbst dafür, dass du mitgemacht hast und dich eingelassen hast auf die Reise für Hülle und Fülle. Du erschaffst deine eigene Realität und gestaltest dein Leben mit der Kraft deiner Gedanken.“

Es ist egal, ob du oder dein Kind es Visualisierung, Bilder malen oder magisches Denken nennt. Der entscheidende Punkt ist, dass es funktioniert. Wenn dein Kind einmal in diese Technik eingeweiht ist und es mehrere erfolgreiche Erfahrungen damit gemacht hat, wird es ganz von selbst die Technik in der Zukunft einsetzen.

Tipps, für die



Stelle sicher, dass dein Kind sich sein Ziel so vorstellt, als würde es gerade jetzt passieren. Überprüfe das Vokabular und die Bilder, die du benutzt, die die „Jetzt-Energie,“ verstärken.

Etwas zu visualisieren was in der Zukunft passieren wird, bleibt immer in der Zukunft. Visualisiere es als realen Moment im „Jetzt“. Ein kleiner aber sehr entscheidender Punkt mit großer Wirkung.

2

Dein Kind kann mit offenen oder geschlossenen Augen visualisieren. Beide Methoden funktionieren sehr gut und es ist nur eine Frage dessen, was einen mehr anspricht. Dein Kind wählt einfach eine der beiden Alternativen. Manche Kinder haben auch eher stärkere Gefühle als detailreiche Bilder.

3

Wichtig bei der Visualisierung ist immer das Ergebnis des Zieles, und wie es das bereits erreicht hast.

Konzentriere dich auf das Endresultat ohne dich zu sehr mit den Details zu beschäftigen, wie das Ziel erreicht werden könnte.

Anwendung von Visualisierung

4

Animiere dein Kind, dass es so viele Details und Gefühle in die Visualisierung einbringt wie möglich. Eine Visualisierung zu machen, ist eine erheiternde Erfahrung. Es fühlt sich gut an. Du kannst das auch als Gradmesser nehmen, wie dein Kind die Visualisierungsübungen macht. Fühlt es sich gestärkt und gut danach, macht es alles richtig.

5

Erinnere dein Kind daran, die Visualisierung immer wieder regelmäßig zu wiederholen. Jedes Mal wenn es die Visualisierung wiederholt, werden die Bilder klarer und stärker. Wiederholung fokussiert die Gedanken des Kindes auf das positive Ergebnis. Es baut ebenso Selbstvertrauen auf, was dazu führt, dass die Kinder positive Entscheidungen treffen, die zur Verwirklichung der Ziele beitragen.

Jedes Problem
hat eine Lösung.



Keine Probleme ... nur Möglichkeiten

Kinder haben die einzigartige Angewohnheit, alles als „wahr“ zu akzeptieren, was sie mit Überzeugung und Selbstsicherheit präsentiert bekommen. Nachdem die ersten zehn Jahre unserer Kinder das Fundament für ihre individuelle Persönlichkeit bilden, ist dies die Zeit, um ihnen bestärkende Prinzipien beizubringen, die sie gut durch das Leben tragen.

Kindern sollte beigebracht werden, dass sie an Herausforderung mit Mut und Selbstvertrauen herangehen. Vorübergehende Rückschläge und Fehler sollten sie nicht entmutigen, wenn sie positive Glaubenssätze über sich selbst und die richtigen Techniken haben.

Ein fundamentaler Glaubenssatz in unserem ‚MindPower für Kinder Programm‘ ist, „Es gibt keine Probleme, nur Möglichkeiten.“ Ist das wahr? Nun, hier ist das Paradoxe, es ist wahr, wenn wir daran glauben. Es ist wie das alte Beispiel: Ist das Glas halbleer oder halbvoll? Es kommt allein auf die Sichtweise an. Beide Sichtweisen sind richtig und auch gültig. Aber aus MindPower-Perspektive ist es immer halbvoll. Warum? Erstens, weil wir es als halbvoll sehen können und zweitens, weil es uns immens beeinflusst, wie wir denken und wie wir uns fühlen.

Unsere Sichtweise beeinflusst unser Denken, Fühlen und unsere Glaubenssätze die wir haben. Diese Glaubenssätze formen die Brille mit der wir die Welt betrachten. Als bewusste Eltern erkennen wir, wie

wichtig es ist, unseren Kindern positive Glaubenssätze mitzugeben. Glaubenssätze, die unsere Kinder liebevoller, kreativer und stärker machen. Unser Glaube beeinflusst unser Handeln und wie wir handeln so gestalten wir unsere Realität.

Im ‚MindPower für Kinder Programm‘ haben wir auch herausgefunden, dass Kinder richtig aufblühen, wenn sie den Glaubenssatz verinnerlicht haben, dass es keine sogenannten Probleme gibt, sondern nur Möglichkeiten.

**Kinder lieben es, zu wissen,
dass es für jedes Problem eine Lösung gibt.**

Wir bringen ihnen bei, dass viele Lösungen existieren, wenn sie ihre Kreativität nutzen. Wir machen jedem Kind bewusst, wie wichtig es ist, kreativ und proaktiv zu sein und wie sehr es Spaß macht nach einer Lösung zu suchen, wo man zuerst glaubt, dass es keine gibt.

Der Erfinder Buckminster Fuller war ein Meister im Probleme lösen. Er erzählte immer wieder eine Geschichte über eine bedeutungsvolle Erfahrung, die er im Alter von nur vier Jahren machte. Er bekam seine erste Brille. Bis dahin erschien ihm alles verschwommen und unklar, aber als er seine neue Brille aufsetzte, war auf einmal alles kristallklar. Von diesem Ereignis bis zu seinem Tod in seinen Achtzigern schrieb er seine Hartnäckigkeit im Suchen nach unmöglichen und innovativen Lösungen für Probleme diesem Moment zu. „Ich lernte im Alter von vier Jahren, dass, wenn ein schwieriges Problem vor dir ist für das es scheinbar keine Lösung gibt, du mit Beharrlichkeit eine Lösung irgendwann klar sehen wirst.“ Was für ein mächtiger Glaubenssatz, den er mit nur vier Jahren lernte!

Wir als Eltern können in unseren Kindern denselben Glaubenssatz installieren. Sie verdienen es, zu wissen, dass, welches Problem auch immer sie gerade erfahren, es dafür Lösungen in Hülle und Fülle gibt. Jedes Problem hat eine Lösung und eine Möglichkeit in sich zugleich.

DER DUMMKOPF AUF DEM HÜGEL

Ein Einsiedler lebte am Rande eines Waldes in der Nähe eines kleinen Dorfes. Die Dorfbewohner dachten, er sei ein Dummkopf, weil er immer in so komischen Metaphern sprach. Sein Name war Joe.

Eines Tages kam ein fremder, kranker Mann zu seinem Haus. Joe lud den Mann in sein Haus ein und pflegte ihn so lange, bis er wieder gesund war. Der Mann war so dankbar, dass er Joe ein Pferd schenkte.

Als die Dorfbewohner davon gehört hatten, gratulierten sie Joe.

„Joe, du hast so großes Glück! Du bekommst einfach ein Pferd geschenkt!“ „Wer weiß ob es Glück ist?“, antwortet Joe, „Vielleicht ist es auch Pech“. „Pech?“, lachten sie. „Wie kann es nur Pech sein? Du hattest kein Pferd; jetzt hast du eines. Das ist Glück. Was für ein Dummkopf“, dachten sie, „er erkennt nicht einmal Glück, wenn es ihm widerfährt“.

Joe nahm seine letzten Ersparnisse und kaufte einen Sattel. Dann, eines Tages, lief das Pferd davon. „Oh, was für ein Pech“, sagten die Dorfbewohner, als sie hörten was geschehen war. „Jetzt hast du einen Sattel und kein Pferd“. „Wer weiß, ob es Pech ist. Vielleicht ist es großes Glück“, antwortete Joe vergnügt.

„Glück?“, lachten sie. „Unmöglich, dass das Glück ist. Das ist eine Tragödie für dich“. „Wer weiß?“, sagte Joe.

Einige Tage später kam das Pferd wieder zurück und brachte andere wilde Pferde mit sich. Joe trieb die Pferde schnell in seinen Stall und bald wussten alle im Dorf Bescheid, dass Joe jetzt drei Pferde hatte. Die Dorfbewohner eilten herbei, um es mit ihren eigenen Augen selbst zu sehen. „Welch großes Glück!“, sagten sie zu Joe. „Du hast jetzt drei Pferde“. Du kannst zwei verkaufen und eines für dich selbst behalten“.

„Wer weiß ob es Glück ist?“, sagte Joe. „Vielleicht ist es Pech, was passiert ist“.

„Pech?“, lachten sie und dachten „Was für ein großer Dummkopf“.

„EIN PESSIMIST SIEHT DIE SCHWIERIGKEITEN IN JEDER MÖGLICHKEIT,
EIN OPTIMIST SIEHT DIE MÖGLICHKEITEN IN JEDER SCHWIERIGKEIT.“

Winston Churchill



Eines Tages, als Joe versuchte auf einem der wilden Pferde zu reiten, wurde er auf den Boden hinuntergeworfen und brach sich seinen Fuß. „Was für ein Pech“, sagten die Dorfbewohner als sie von dem Unglück hörten. „Wer weiß?“, sagte Joe „Vielleicht ist es großes Glück, dass ich mir meinen Fuß gebrochen habe“. „Glück?“, sagten die Dorfbewohner und lachten laut. „Du hast dir deinen Fuß gebrochen. Das ist offensichtlich ein großes Unglück“.

Eine Woche später mussten alle gesunden Männer des Dorfes auf eine lange Reise gehen und ihre Familien für sehr lange Zeit verlassen. Nur Joe durfte Zuhause bleiben, weil er einen gebrochenen Fuß hatte.

Diese Parabel kann noch unendlich weitergeführt werden. Was sie unseren Kinder klar zeigt ist, egal welche Situation sie im Moment erfahren, es kann sich ganz schnell wieder in unvorhersehbare Umstände ändern oder umkehren. Dies ist eine wichtige Lektion, wenn gerade die Dinge nicht so laufen, wie wir sie gerne hätten.

DAS GLÜCKLICHERWEISE / UNGLÜCKLICHERWEISE SPIEL

Dies ist eins meiner Lieblingsspiele, das ich sehr gerne und oft mit den Kindern in Kamerun spiele. Es werden Phantasie-Probleme erfunden und dann kreative Lösungen dafür gesucht. Ein riesen Spaß für Groß und Klein, die Lösungen von den Kindern sind sehr oft einfach brilliant. Entweder fängst du oder dein Kind mit einer Einleitung in eine Geschichte an:

Es war einmal vor langer Zeit, als eine Familie einen Ausflug in den Wald machte.

Unglücklicherweise ... begann es zu regnen.

Glücklicherweise ... erinnerte sich die jüngste Tochter an den Regenschirm.

Unglücklicherweise ... hatte der Regenschirm große Löcher

und der Regen kam durch.

Glücklicherweise ... wusste der Bruder, wie man Regenschirme repariert.

Unglücklicherweise ... vergaß er aber sein Werkzeug zuhause.

Glücklicherweise ... und so weiter und so fort.

Wechsle dich mit deinen Kindern ab im Phantasieprobleme erfinden und Lösungen entwickeln.

Ermutige dein Kind, eigenständig Antworten und eine Lösung zu finden, auch wenn es scheint, das es keine gibt. Sei nicht der Problemlöser, der immer sofort eine Lösung parat hat. Wann mal ein Familienmitglied vor einem schier unlösbaren Problem steht, ist sein Denken ziemlich sicher zu eng und eingeschränkt. Eine hilfreiche Erinnerung ist hier für uns alle „Sei kreativ, lass MindPower für dich arbeiten und die Lösung zu dir kommen.“

Über die „unzählige Lösungen“-Technik immer und immer wieder.

EIN PAAR GUTE AFFIRMATIONEN:

- Ich treffe immer die richtige Entscheidung.
- Viele Lösungen existieren.
- Ich bin schlau und kreativ.
- Jedes Problem hat eine Lösung.

Ein paar Minuten diese Affirmationen können einen immensen Unterschied ausmachen in der Einstellung des Kindes.

RISIKEN EINGEHEN

Wir sollten unseren Kindern erlauben, dass sie Risiken eingehen können, soweit sie natürlich nicht lebensgefährlich sind. Auch sollten wir ihnen erlauben, Fehler zu machen, denn von Fehlern lernen wir

einfach am meisten. Widerstehe dem Drang, dein Kind vor schwierigen Situationen zu bewahren, die es schon selbst meistern kann. Klar machen und treffen dabei unsere Kinder nicht immer weise Entscheidungen, wo wir uns sprichwörtlich aufs Hirn greifen würden. Aber es ist Teil des Lernprozesses. Als liebevolle Eltern müssen wir sie diese dürftigen Entscheidungen treffen lassen, weil sie daraus lernen, dass sie dann später weisere und bessere Entscheidungen treffen.

„WENN DU WILLST, DASS DEIN KIND WEISE ENTSCHEIDUNGEN TRIFFT, GIB IHM DIE MÖGLICHKEIT VIELE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN - INKLUSIVE EINIGEN UNKLUGEN.“

■ Barbara Coloroso

FEHLER MACHEN

Fehler machen ist ein Bestandteil unseres Lebens. Tatsächlich ist „etwas manchmal falsch machen“ ein normaler Teil der Kreativität. Wir sollten uns selbst und auch unsere Kinder immer wieder daran erinnern, dass es gut ist, Fehler zu machen. Erst wenn Kinder unterscheiden können zwischen dem Verhalten eines Menschen und dem Menschen selbst, dann können sie die Fehler von den anderen und auch die eigenen tolerieren.

Autor John Maxwell betont in seinem Buch *Failing Forward* (Aus Fehlern lernen), dass der Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Menschen in direkter Verbindung damit steht, wie sie mit Fehlern schon in jungen Jahren umgehen. „Fehler und Misserfolge“ rät er „sollten immer als etwas vorübergehendes betrachtet werden und als ein Zwischenschritt zum Erfolg.“

Im Prozess des Zurückkommens von Rückschlägen können wir unsere Kinder an ihre Stärken erinnern und sie ermutigen, dass „manchmal etwas falsch machen“ schon viel berühmten Menschen geholfen hat, sehr erfolgreich zu werden.

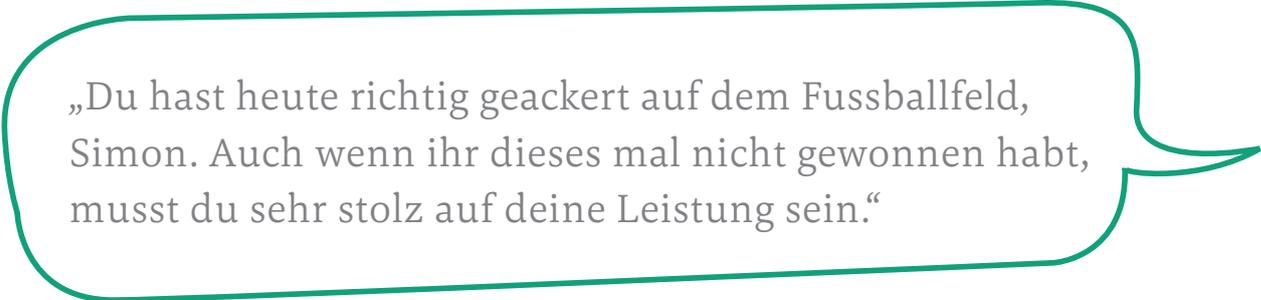
„AN UNSERE KINDER ZU GLAUBEN UND IHNEN ERMÖGLICHEN,
IHRE EIGENEN ANTWORTEN ZU FINDEN,
SIND ZWEI DER WERTVOLLSTEN GESCHENKE,
DIE WIR IHNEN GEBEN KÖNNEN.“

Laura Davis und Janis Keyser



Thomas Edison hat über zehntausend „Fehler“ gemacht, als er die Glühbirne erfand. Zehntausend Versuche! Was für eine Beharrlichkeit! Er dachte nie über sich selbst, er sei ein Versager. Ganz im Gegenteil, er sagte mal zu einem guten Freund, der ihm eigentlich Trost spenden wollte, „Warum, ich habe keine Fehler gemacht oder versagt. Ich habe nur zehntausend Wege gefunden, wie die Glühbirne nicht funktionieren kann.“ Vielleicht hast du auch eigene Erfahrungen, wo du etwas falsch gemacht hast bevor du es richtig gemacht hast, die du mit deinen Kindern teilen kannst.

Unseren Kindern beizubringen, gute Problemlöser zu werden und innovative Lösungen zu entwickeln, beginnt damit, dieses Verhalten zu bestärken. Es ist einfach und normal Kinder zu loben, wenn sie erfolgreich sind. Aber wenn sie ernsthafte Fehler machen, gehe auch sicher, dass du deinem Kind die Anerkennung gibst für den Entschluss neue Lösungen für sein Problem zu erforschen. Dies ist eine herausragende Leistung in sich selbst für dein Kind. Erfolge in der Zukunft bauen auf den Erfolgen von heute auf. Wir wollen auch die Bemühungen anerkennen, nicht nur die Ergebnisse und Resultate.



„Du hast heute richtig geackert auf dem Fussballfeld, Simon. Auch wenn ihr dieses mal nicht gewonnen habt, musst du sehr stolz auf deine Leistung sein.“

Kein Problem und keine vorübergehende Schwierigkeit sollte Kindern im Weg stehen, dass sie die Fähigkeit entwickeln, kreative Lösungen und Antworten zu finden. Durch das ständige Problem lösen wird unsere Kreativität stark trainiert. Jedes Problem in eine Möglichkeit zu transformieren kann eine Gewohnheit werden. Das Selbstvertrauen der Kinder schnallt in die Höhe, wenn ihnen bewusst wird, dass sie jede Herausforderung meistern können. Wir als „MindPower Eltern“ können ihnen dabei helfen, dies zu glauben. Diesen Glaubenssatz ihnen beizubringen und immer wieder zu bestärken unterstützt sie dabei herausragende Lösungsfinder zu werden.

Tipps, zum



1

Die Glaubenssätze, die Kinder entwickeln über sich selbst und über ihre Fähigkeiten, sind die, für die wir sie ermutigen zu üben und die wir in unserem Alltag vorleben. Probleme in Möglichkeiten umzuwandeln ist eine starke Gewohnheit und wird verstärkt durch Übung.

2

Widerstehe der Versuchung deinem Kind die Lösungen und Antworten ihrer Probleme vorzugeben. Lass sie an ihren eigenen Lösungsfinden Fertigkeiten arbeiten. Du wirst oft überrascht sein, von ihren innovativen Ansätzen. Im Notfall kannst du immer noch eingreifen, aber zu neunzig Prozent wird dein Kind es selber schaffen, was extrem gut ist für sie.

3

Jedes mal, wenn dein Kind ein persönliches Problem löst, anerkenne seine Fähigkeit Lösungen zu finden. Je mehr du diese Fertigkeit des Lösung finden würdigst, desto begeisterter wird dein Kind an diesem Verhalten arbeiten.

Finden von Lösungen



4

Wenn die perfekte Lösung existieren würde, wie würde sie aussehen? Manchmal hilft es das Problem von hinten aufzuarbeiten, damit dein Kind den Weg und die nötigen Schritte zur Lösung erkennen kann.



5

„Schlaf eine Nacht darüber.“ Das Unterbewusstsein arbeitet vierundzwanzig Stunden am Tag und hat Zugang zu Informationen, welcher unser Verstand nicht hat. Rate deinem Kind beim schlafen, die Affirmation vorm einschlafen zu wiederholen „Mein Verstand bringt mir die Antwort heute Nacht während ich schlafe.“ Es ist erstaunlich, wie schnell oft die Antwort zu uns kommt, wenn wir loslassen.

DEIN KÖRPER HÖRT ALLES,
WAS DEIN KOPF SAGT.



Gesunde Körper

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder gesund sind und dass sie sich nicht jede Krankheit mit nach Hause nehmen, die gerade im Umlauf ist. Glücklicherweise hilft uns MindPower dieses Ziel zu erreichen. Wenn wir unseren Kindern beibringen, dass sie die natürliche Fähigkeit ihres Körper wertschätzen, die Gesundheit aufrechtzuerhalten, kombiniert mit dem regelmäßigen Üben der MindPower Techniken, erlaubt es unseren Kinder Glaubenssätze zu implementieren, die die Gesundheit fördern.

Sie beginnen ihre Gedanken auf „gesund sein“ auszurichten und das ist der erste Schritt für ein Gesundheitsbewusstsein.

DEN KÖRPER WERTSCHÄTZEN

Unser Körper hat einen unglaublichen Heilungsmechanismus eingebaut, entworfen, um maximale Gesundheit aufrechtzuerhalten oder jede Krankheit zu besiegen, die auftaucht. Ein Beispiel: wenn sich ein Kind in den Finger schneidet, fließen sofort heilende Blutzellen zu der Schnittwunde. Manche dieser Blutzellen bekämpfen mögliche auftretende Infektionen. Andere stoppen die Blutung und das alles passiert ganz automatisch. Wir müssen das nicht anordnen und sagen „Hey Blutzellen, ich habe mich geschnitten, fließt mal jetzt dorthin zur Wunde und heilt die Wunde.“ Unser Körper ist immens effizient. Er ist erstaunlich und wunderbar zugleich. Er weiß genau, wie er sich selbst reparieren und heilen kann. Kratzer und Schnittwunden heilen immer. Immer. Es ist wie Magie. Verkühlungen, Masern, Mumps, gebrochene Arme, verstauchte Knöchel, Zahnschmerzen, die Liste geht

Es ist geheilt und wieder gut.
Genauso wie Papa gesagt hat!



unendlich weiter, bestätigen wie sich der Körper selber heilen kann und die Gesundheit wiederherstellt und aufrecht erhält. Wir können diese Beispiele als Möglichkeit nutzen um unseren Kindern zu zeigen, wie stark unser Körper ist.

„Mammi, ich hab mich geschnitten.“
„Lass uns ein Pflaster draufkleben.“
„Es tut weh.“
„Ich weiß, Liebling, aber weißt du was, dein Körper ist so gesund und stark, dass er die die Wunde komplett heilen wird.“
„Bist du sicher?“
„Du wirst schon sehen.“

Als bewusste Eltern wollen wir, dass unsere Kinder ihre Körper wertschätzen und gesunde Glaubenssätze haben. Wir sollten ihnen helfen, ihre Körper zu beobachten und ihre fabelhaften Körper zu feiern, anstatt mit ihnen einfach Mitleid zu haben. Ein paar Tage später, wenn der Verband entfernt wird, kannst du erneut dein Kind darauf hinweisen, wie wunderbar der Körper sich wieder selbst geheilt hat. Wie magisch dieser Heilungsprozess von statten geht. Keine Maschine, keine Tablette oder keine Impfung kann, was der Körper kann. Sich selbst zu heilen.

Jedesmal, wenn ein kleiner Unfall passiert oder eine unbedeutende Krankheit auftritt, kannst du diese Möglichkeit nutzen um „Gut, dass sich dein Körper wieder schnell selber heilt.“ Und das macht er immer und immer wieder. Der Körper weiß, wie er sich selbst heilen kann. Wir würden dumm sein, wenn wir dieses Wunder der Selbstheilung unbeachtet und nicht gebührend würdigen würden. Anerkenne immer die Fähigkeit deines Kindes sich auf natürliche Weise von einer Krankheit zu erholen. Konsequenz und Ausdauer ist hier der Schlüssel. Nach einer Weile entwickelt sich von selbst ein immens

starker Glaubenssatz in unserem Kind, dass alles schnell und einfach heilt. Nachdem es dies unzählige Male gesehen hat - warum sollte es nun daran zweifeln?

Auch während einer Krankheit können wir unsern Körper loben für seine Fähigkeit sich selbst zu heilen. Mache dein Kind aufmerksam darauf, wenn der Körper gelegentlich krank ist, dass sich da der Körper selbst repariert. Bei einer Erkältung arbeitet der Körper besonders hart daran Infektionen zu reinigen, damit er danach wieder gesund ist. Wenn er das nicht machen würde, hättest du viel größere Probleme. Die Grippe aktiviert unser Immunsystem und die weißen Blutkörperchen strömen aus um jeden Virus zu verschlingen. Wir können uns so glücklich schätzen, dass unser Körper uns immer hilft und beschützt. Auch während einer Krankheit können wir unseren Körper loben für seine Fähigkeit sich selbst zu heilen.

GESUNDHEITS-BEWUSSTSEIN

Kannst du dich noch erinnern, wie begeistert du warst, als du gesehen hast, wie eine verwelkte Pflanze wieder zum Leben erwachte, als du sie gegossen hast? Wir machen genau das selbe, wenn wir positive Gedanken denken und unseren Körper wertschätzen. Konsequente Gedanken über Gesundheit ist wie eine Pflanze mit Wasser gießen. Es macht unseren Körper gesund. Genauso, wenn wir unseren Körper loben. Deinem Kind sollte beigebracht werden, dass seine Gedanken ein kraftvoller Gesundheitscocktail sind. Lasst uns den Kindern lehren, dass positive, erfreuliche Gedanken Wunder wirken für ihre Stimmung und für ihr gesamtes Wohlbefinden.

Halte Ausschau nach Möglichkeiten sie daran zu erinnern, was für einen starken und gesunden Körper sie haben. Wie ein Haus Ziegel für Ziegel gebaut wird, wird das Gesundheitsbewusstsein mit Gedanken für Gedanken aufgebaut. Diese Analogie können wir auch mit unseren

Kindern teilen.

Jedesmal wenn dein Kind auf die Toilette geht, ist es der Körper, der Abfall, Überflüssiges und Verunreinigungen ausstößt. Lass sie wissen, dass dies ihre Körper gesund und stark hält. Wir können dabei auch immer eine Affirmation benützen. Jedesmal wenn wir nahrhafte Lebensmittel essen, macht uns das gesund. Jedesmal wenn wir Sauerstoff einatmen, macht uns das gesund. Jedesmal, wenn wir laufen und uns bewegen, macht uns das gesund. Jedesmal, wenn wir positive Gedanken denken, macht uns das gesund. Jedesmal, wenn wir schlafen und rasten, macht uns das gesund. Wir tun hunderte Aktivitäten, die uns gesund machen. Mit all diesen positiven Aktivitäten, warum sollten wir da nicht gesund sein? Du und dein Kind könnt euch diese gesundheitsfördernde Aktivitäten immer wieder bewusst machen und auch anerkennen.

Kinder übernehmen oft sehr schnell und einfach unsere Erwartungen, oft auch ohne sie auszusprechen. Kinder sind hier viel intuitiver und bewusster, als wir in diesen Dingen. Nichts zieht Krankheiten besser an, als unsere Angst, dass unsere Kinder diese bekommen. Und, Gott bewahre, sollten wir diese auch noch aussprechen - „Werde ja nicht krank,“ oder „Bitte fang dir diese Erkältung nicht ein.“ Ein guter Mind-Power Leitsatz ist: **worauf du dich fokussierst, ziehst du auch an.**

Eine gute Freundin rief mich vor kurzem in voller Panik an, da eine Grippewelle in der Schule die Runde machte. Sie hatte panische Angst, dass ihr Sohn sich ansteckte. Anstatt ihn zu bestärken darin, wie gesund und stark er ist, ermahnte sie ihn „Werde ja nicht krank. Sei vorsichtig. Teile nicht die Wasserflasche mit anderen. Greife niemanden an.“ Ihr Sohn übernahm natürlich ihre Angst und beide begannen „Grippe-Gedanken“ zu denken. Erwartungsgemäß, steckte er sich an und bekam die Grippe und konnte die Schule für eine Woche nicht besuchen. „Nun gut, er würde sich die Grippe wahrscheinlich sowieso geholt haben.“ wirst du vielleicht sagen. Nicht unbedingt. Kinder die ein starkes Gesundheitsbewusstsein haben und regelmäßig positive Gedanken über ihre Gesundheit haben, fangen sich viel we-

„DER VERSTAND IST DER BESTE HEILER.“

Hippokrates



niger, Erkältungen, Grippe oder andere Krankheiten ein, als die, die diese nicht haben bzw. tun. Zahlreiche Studien zeigen, welche positiven Auswirkungen Affirmationen und Visualisierung auf die Gesundheit haben, genau so wie Gebete, eine andere Form von positiver Energie. Kinder, denen die MindPower Techniken beigebracht werden, fühlen sich inspiriert sich selber zu helfen.

Ari kam etwas früher von der Schule nach Hause, da er sich nicht gut fühlte. Sein Bruder und seine Schwester hatten eine schlimme Magenverstimmung und verbrachten die letzten Tage mit Übelkeit und Fieber. Ari dachte sich, dass er diese Verstimmung möglicherweise auch bekam.

Aber dann erinnerte er sich an die Visualisierung, die er im ‚MindPower für Kinder Programm‘ lernte. Es war die Visualisierung für Gesundheit, wo du dir eine heilende Energie über deinem Kopf vorstellst, die du dann in deinen Körper hineinziehst und ins Zentrum der Erde, um deinen Körper zu reinigen und ihm wieder Energie zu geben.

Ari machte gleich die Visualisierung und fokussierte sich darauf zehn Minuten. Später am Abend machte er sie erneut. Seine Mutter war erstaunt über seine Konzentration und Entschlossenheit. Ari bekam die Verstimmung nicht und erkannte die Macht seiner Gedanken seinen Körper gesund zu halten.

Er war der einzige in seiner Familie, der gesund blieb.

VISUALISIERUNG FÜR GESUNDHEIT

Hilf deinem Kind, dass es sich gemütlich macht, indem es sich hinlegt oder aufrecht auf einem bequemen Stuhl sitzt. Leite es an, normal zu atmen, entweder mit offenen oder geschlossenen Augen, während du ihm folgende Heilungsvisualisierung vorliest:

„Stelle dir vor, dass über deinem Kopf ein Ball aus weißem Licht ist, wie eine kleine weiße Sonne. Er ist voller Energie. Atme tief ein und stell dir vor, etwas von diesem weißen Licht über die Oberseite deines Kopfes in deinen Körper hineinzuziehen, und dass sich das weiße Licht in allen Zellen deines Körpers ausbreitet. Atme langsam wieder aus. Atme wieder tief ein und fühle wie dieses Licht Energie in jede Zelle bringt.

Atme aus und schicke dieses Licht durch deinen Körper nach unten, aus deinen Füßen heraus, und hinunter in den Mittelpunkt der Erde. Atme wieder tief ein und ziehe wieder etwas mehr weißes Licht von dem Ball über deinem Kopf in jede Zelle deines Körpers.

Atme das Licht aus zusammen mit allem, was dein Körper nicht mehr braucht. Atme tief ein und fühle wie das Licht neue Energie bringt und jede Zelle in deinem Körper reinigt. atme jetzt aus und schicke die Energie nach unten aus deinem Körper, durch deine Füße und in den Mittelpunkt der Erde.

Stell dir nun vor, wie du unter einem Wasserfall aus Licht stehst. Es ist wie eine magische Dusche die dir Energie bringt und dich sauber macht. Du fühlst dich außerordentlich gesund. Du siehst auch außerordentlich gesund aus.

Atme jetzt tief ein und bringe das weiße Licht in einen Teil deines Körpers, der gerade Heilung benötigt. Dies regt die Zellen an schneller zu heilen. Atme Schmerzen oder Beschwerden jetzt aus. Atme die gute Energie wieder ein. Atme aus, und schicke die Beschwerden durch deine Füße nach unten in den Mittelpunkt der Erde. Dein ganzer Körper fühlt sich aufgeladen mit guter Energie und ist randvoll mit Gesundheit.

Jetzt am Ende sieh ein Bild von dir auf deiner inneren Filmleinwand wo dein ganzer Körper fit, stark und gesund zu sehen ist.

Gut gemacht! Wenn du dich bereit fühlst, öffne langsam deine Augen und genieße die Entspannung und das gute Gefühl in dir. Du erschaffst deine eigene Realität und gestaltest dein Leben mit der Kraft deiner Gedanken.

Diese Visualisierung findest du als Audiodatei auf mindpowerkids.com/extras

LASS IHRE KÖRPER ZU IHNEN SPRECHEN

„Wenn dein schmerzender Fuss sprechen könnte ... was würde er uns sagen?“ Unseren Kindern beizubringen auf ihre Körper zu hören ist der effektivste Weg um die Kommunikation zwischen dem Verstand und dem Körper zu fördern. Der Gedanke daran, einen Dialog zu starten mit einem schmerzenden Bein, mag vielleicht für uns Erwachsene als etwas seltsam erscheinen. Für ein Kind allerdings, wird es möglicherweise als etwas ganz natürliches sein zu tun. An intuitive Arbeit muss immer mit aller Ernsthaftigkeit herangegangen werden, egal wie fremd und neu diese sein mag. Kinder merken sofort ob „Mama glaubt daran, dass es funktioniert,“ oder „Mama zweifelt daran.“

„Meine Füße tun so weh, es ist so, als würden sie weinen,“ jammert Tommy.

„Tommy, was glaubst Du, versuchen sie Dir zu sagen,“ fragt Mama.

„Sie sagen, wir wollen eine Pause, wir wollen uns ausruhen“, antwortet Tommy. Mama grinst und sagt „Gut, auch die stärksten Sportler müssen ihre Füße mal ausruhen nach drei Stunden Fußballspielen und den ganzen Nachmittag Skateboardfahren.“

Die Mutter lag richtig, sowie auch Tommy. Ein anderes mal würde sich die Mutter vielleicht zu viel Sorgen machen und sich mehr auf den Schmerz fokussieren als auf die Heilung. Die meisten Wehwehchen und Schmerzen sind so kurzweilig, dass je weniger wir uns mit ihnen beschäftigen, desto schneller sind sie auch wieder weg. Natürlich, wenn das Problem und die Schmerzen anhalten, solltest du auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Je besser dein Kind seinen Körper kennt, vertraut und auch liebt, desto glücklicher und gesünder wird es sein.

HEILEN MIT AFFIRMATIONEN

Bestärke dein Kind mit der Affirmation „Du bist sehr gesund.“ Lass es dankbar sein für seine Gesundheit. Bekomme auch du ein Gesundheitsbewusstsein. Ihr könnt miteinander die Affirmation üben „Ich bin wirklich gesund.“

Diese Art von Affirmationen können täglich aufgesagt werden. Sie können auch ausgedruckt werden auf einem Anerkennungsposter, damit es dein Kind jeden Tag sieht und somit sich das ganze noch tiefer einprägt. Schilder, Poster und tägliche Affirmationen sind ein magischer Cocktail um eine sich anzeichnende Erkältung oder Fieber abzuwehren.

Valerie, sieben Jahre alt, kam eines Tages schniefend nach Hause und kündigte an, „Mama, ich bekomme eine Erkältung.“
„Nein, das tust du nicht, meine Liebe.“ entgegnete ich.
„Du hast doch nur ein paar mal geschnieft. Du bist so gesund und stark, dass dein Körper die Erkältung ganz einfach abwehren wird.“
„Wirklich?“ antwortete sie noch nicht ganz überzeugt.
„Du wirst schon sehen.“ sagte ich voller Selbstvertrauen.
„Und, ich werde mit dir morgen ins Kino gehen, um deine gute Gesundheit zu feiern.“
„Wirklich ... jetzt mitten unter der Woche?“

Mitten in der Woche ins Kino zu gehen machen wir normalerweise nicht, aber ich wollte sie ermuntern und bestärken gesund zu sein. Wir wiederholten miteinander ein paar Minuten Affirmationen „Ich bin gesund und stark.“ und Valerie, mit den Gedanken morgen ins Kino zu gehen, machte dies mit voller Begeisterung.

Diese Nacht hörte ich, wie sie immer wieder vor sich hersagte „Ich bin gesund und stark.“, ohne sie aufzufordern. Sie wiederholte die Affirmationen auch gleich als erstes, nachdem sie aufwachte am Morgen.

Wie versprochen gingen wir am Abend ins Kino und das ganz ohne einen einzigen mal zu schniefen.
Diese Erfahrung lehrte uns die Macht von Affirmationen.

■ Gabriele, MindPower Mutter

Unterschätze niemals die Macht der Worte und der visuellen Bilder um den Körper zu unterstützen seine Gesundheit aufrecht zu halten oder wieder zu erlangen. Die MindPower Techniken geben dir ein einfaches und mächtiges Werkzeug um Krankheiten vorzubeugen und dass dein Kind gesund bleibt.

Tipps, um das



1

Halte Ausschau nach Möglichkeiten, wo du die gute Gesundheit deines Kindes feiern kannst. Ermuntere und bestärke sie darin, dass sie über sich selbst denken, dass sie gesund und stark sind. Führe und begleite sie dahin, dass sie Glaubenssätze über einen gesunden und starken Körper verinnerlichen.

2

Minimiere die Aufmerksamkeit, die dein Kind für kleine auftretende Unfälle und Krankheiten bekommt. Zu oft stehen Verbände auf Wunden und Gipsverbände auf Gebrochenem im Fokus der Aufmerksamkeit. Kranke oder verletzte Kinder bekommen oft Anerkennung aufgrund ihrer Situation. Unlimitiertes Fernsehen, extra Gefälligkeiten und Aufmerksamkeiten sind nur ein paar Dinge, wie wir ungewollt die Krankheit bestärken. Erinnerung dich, Verhalten, welches belohnt wird, wird wiederholt; wir sollten einen Weg finden um unser Mitgefühl auszudrücken ohne ein unliebsames Verhalten und eine unwillkommene Konditionierung zu verherrlichen.

Gesundheitsbewusstsein zu fördern

3

Belohne gute Gesundheit, wie du es auch für ein gutes Verhalten tun würdest. Eine Möglichkeit ist, als Eltern einen „Gesundheitsurlaubstag“ von der Schule zu geben einmal im Monat. Dein Kind bekommt einen Tag frei, weil es „so gesund ist“ und ihr unternimmt etwas Schönes miteinander. Die Botschaft hier ist, dass es nicht krank sein muss um einen Tag frei von der Schule zu bekommen.

4

Ermutige und bestärke dein Kind darin regelmäßig Gesundheitsaffirmationen zu benutzen und sich selbst als gesund zu sehen. Visualisiere und wertschätze exzellente Gesundheit jeden Tag. Eine tägliche Dosis von Gedanken und Erwartungen über gesund sein ist ein wunderbarer Gesundheitscocktail. Jeder Tag kann mit der Affirmation beginnen „Ich bin gesund und stark.“ Ein Gesundheitsbewusstsein wird aufrechterhalten durch die regelmäßige Anwendung der MindPower Techniken.

„ES IST EINFACHER UND WEISER
EIN GLÜCKLICHES KIND GROSSZUZIEHEN,
ALS EINEN ERWACHSENEN ZU REPARIEREN.“

Christina Bublick



Negatives eliminieren

Negative Gedanken können wie aus dem Nichts auftauchen und über alles Mögliche sein. Auch das positivste Kind kann sich mal Sorgen machen oder beunruhigt sein. Wenn wir uns Sorgen machen, projiziert uns der Verstand in eine Situation in der Zukunft und wir stellen uns vor, was nicht alles schiefgehen könnte.

Negatives kann auch von vergangenen unangenehmen Erfahrungen hervorgerufen werden. Situationen, in denen wir versagt haben oder verletzt wurden. Wenn wir uns auf diese Art von Gedanken einlassen, entzieht uns das unvermeidlich Energie.

Sorgen und Ängste werden sehr oft zu selbsterfüllenden Prophezeiungen und wir bekommen das, was wir am meisten fürchten. Dies ist die grausame Realität von negativen Gedanken. Die Bilder, die regelmäßig in uns verweilen, positiv sowie negativ, reflektieren die Umstände, die wir in unser Leben ziehen. So ist das Üben, um negative Gedanken zu eliminieren, ein sehr erstrebenswerter Prozess.

Sprich mit deinen Kindern über den Unterschied zwischen negativen und positiven Gedanken. Frage sie, welche Vorteile, wenn überhaupt, negatives Denken hat. Vielleicht finden sie auch welche. Höre genau zu, kommentiere und korrigiere jegliche falsche Vorstellungen. Gemeinsam stimmt ihr dann überein, dass positives Denken immer besser ist.

Sobald ihr hier alle auf dem gleichen Nenner seid, ist der Part des Beibringens einfach und macht auch Spaß. **Kinder wollen positive Gedanken denken; ihnen muss nur gezeigt werden, wie. Lass dein Kind verstehen, dass der Verstand sein bester Freund ist.**



Begeisterung

Glücklich sein
Freude

Wut

Angst

Frustration

„DEIN VERSTAND WIRD DIR DABEI HELFEN, JEDES ZIEL ZU ERREICHEN, DAS DU DIR STECKST. ER IST SO KREATIV UND MÄCHTIG, DASS ER JEDEN GEDANKEN DENKT, DEN DU IHM VORGIBST.“

EMOTIONALES COACHING

„An einem Vormittag, als ich meine Dreijährige gerade vom Kindergarten abgeholt hatte, war ich sehr beschäftigt damit, das Mittagessen vorzubereiten. Ich stellte einen Teller Pasta in die Mikrowelle, um sie aufzuwärmen. Als ich gerade die Tür zumachen wollte, fragte mich meine Tochter, ob sie diese Aufgaben übernehmen könne. Widerwillig mein Momentum des schnellen Essenzubereitens zu unterbrechen, oder sie hochzuheben, damit sie die Mikrowellentür erreicht, sagte ich: „Das nächste Mal“, und schloss die Tür. Sofort flossen die Tränen. Mit dem herzerreißendsten Jammern schluchzte sie: „Ich durfte im Kindergarten nicht der „spezielle Helfer“ sein und jetzt darf ich das hier auch nicht!“

■ Ric

Kinder sehen und fühlen die Welt durch andere Augen als wir Erwachsenen und ihre emotionale Spannweite ist unglaublich. Ein Kleinkind kann von totaler Ekstase zu qualvollem Heulen und zurück zur Zufriedenheit gehen, und all das innerhalb eines Wimpernschlags. Aber auch ein Zehnjähriger kann wegen etwas, das wir als kleine Verwirrung betrachten würden, in eine tiefgründige emotionale Krise fallen. Emotionen und Gedanken gehen Hand in Hand. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder glücklich sind und positive Gedanken denken, dann müssen wir ihnen helfen, dass sie ihre Emotionen verstehen. Emotionen sind wie Wellen auf dem Ozean. Sie erheben sich und fallen wieder. Manchmal sind sie stürmisch, manchmal ganz ruhig. Diese emotionalen Wellen sind nur vorübergehend, ändern sich immer.

Unsere Herausforderung als Menschen besteht darin, diese Wellen wie ein professioneller Surfer zu reiten, anstatt überschwemmt und hinuntergedrückt zu werden. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass nach der heftigsten und der wildesten Welle immer ein ruhiger und friedlicher Platz in uns ist.

Emotionales Coaching bedeutet, dass unsere Kinder die Emotionen erkennen und sie auch benennen können und verstehen, was sich hinter dem Gefühl versteckt - Trauer, Angst, Wut. All diese Emotionen haben ihre Wurzeln in vergangenen Erfahrungen. Kommunikation und seine Gefühle zu teilen können hier helfen. Allmählich wird dein Kind die Auslöser von seinen Emotionen und den Unterschied zwischen Gefühlen, Gedanken und Handeln zu verstehen lernen.

Der nächste Schritt ist, dass sie durch deine Hilfe entdecken, dass sie immer wählen können, was sie Denken und auch dass sie immer die Wahl haben, wie sie auf Enttäuschungen und Herausforderungen im Leben, aber auch Erfolge und Triumphe reagieren.

Ermutige dein Kind Folgendes zu sagen,
„Ich habe die Wahl. Ich kann mich durch diese Situation beunruhigen lassen; Ich kann mich verärgert / traurig / ängstlich / verwirrt / rachsüchtig, etc. fühlen, aber ich muss es nicht.
Stattdessen kann ich wählen, mich optimistisch / glücklich / meiner selbst sicher, etc. zu fühlen.
Jede Situation gibt mir die Wahl.“

Unseren Kindern das Verständnis über ihre Gefühle und die Auswirkungen ihrer Gedanken beizubringen, hilft ihnen bei ihrem emotionalen Wachsen. Sei geduldig und verständnisvoll. Manche Lektionen müssen oft mehrmals gelernt werden. Emotionen sind unbeständig. Wenn wir als Erwachsene bestürzt sind und sagen „Ich kann nicht klar

denken“, wenn Emotionen unsere Logik aus der Bahn werfen können, wie ist es dann erst bei unseren Kindern, deren Emotionen wild umherhüpfen? Schlussendlich wird unser Emotionales Coaching Früchte tragen und das Kind wird immensen Nutzen davon haben. Es ist manchmal harte Arbeit und hin und wieder werden wir uns fragen, ob sie es endlich irgendwann lernen werden, aber mit Geduld und Verständnis werden sie es. Es ist gewiss den Aufwand wert.

Eine besonders gute Zeit, um mit unseren Kinder über ihre Gefühle zu sprechen, ist beim Zubettgehen oder bei der Autofahrt. Viele Kinder wählen das Zubettgehen, um endlich „herunterzufahren“ und ihre Gefühle in einem geeigneten Rahmen zu teilen. Während des Tages sind sie „zu sehr beschäftigt, um sie zu fühlen.

Ein einladender Satz wie „Erzähl mir über deinen Tag...“ kann überraschendes hervorbringen.

EIN TIPP: Zähle im Kopf bis zwölf bevor du dich einbringst. Wir Erwachsenen neigen oft dazu, die Lücken der Stille auszufüllen, während das Kind einfach gerade überlegt, wie es sich ausdrücken soll.

NEGATIVE GEDANKEN SIND WIE UNKRAUT IN UNSEREM GARTEN

Ein einfacher Weg unseren Kindern zu erklären, wie sie negative Gedanken eliminieren können, ist, den Verstand mit einem Garten zu vergleichen. Kinder verstehen diese Analogie sehr einfach und es ermutigt sie, sorgfältige Gärtner zu sein.

Unser Verstand ist wie ein Garten. In unserem Garten wachsen Blumen und Unkraut. Blumen sind die positiven Gedanken und es gibt viele verschiedene Arten davon, genauso wie es viele verschiedene Blumen gibt. Jede ist anders, sieht und riecht anders. Das selbe ist mit negativen Gedanken; es gibt viele verschiedene Typen von diesen negativen Gedanken, und sie sind wie Unkraut. Unkraut überwältigt die

Blumen, wenn es zu viel wird. Also, **so wie ein Gärtner das Unkraut in dem Garten ausreißt, sortieren wir die negativen Gedanken in unserem „inneren Garten“ aus.** Es ist gut, jeden Tag ein bisschen an seinem Garten zu arbeiten. Es lässt uns glücklich und selbstbewusst fühlen.

Der erste Schritt, um negative Gedanken zu eliminieren, ist, unseren Kindern zu helfen, den Unterschied zwischen positiven und negativen Gedanken zu erkennen. Ein einfacher Anhaltspunkt ist, sich selbst zu fragen: „Wie fühle ich mich?“ Positive Gedanken lassen uns gut und glücklich fühlen. Negative Gedanken lassen uns unsicher, traurig und unglücklich fühlen. Wie fühlen wir uns? Das ist der Schlüssel. Unsere Gefühle sagen uns viel.

Wann auch immer sich dein Kind traurig, verängstigt oder frustriert fühlt, kann es sich fragen: „Denke ich gerade negative oder positive Gedanken?“ und wenn es negative Gedanken denkt, kann es diese ändern. Es ist so einfach. Wir können jeden Gedanken jederzeit ändern. Unser Verstand ist unser privater Garten und wir sind die Gärtner.

Mutter: „Kannst du mir ein Beispiel für einen negativen Gedanken geben?“

Kind: „Hmm.. Ich mache nichts richtig.“

Mutter: „Das ist aber sehr negativ. Wie fühlt es sich an?“

Kind: „Furchtbar.“

Mutter: „Siehst du, deine Gefühle können ein Kompass sein, um dir diese negativen Unkraut-Gedanken zu zeigen. Nun, wie wärs mit ein paar positiven Gedanken?“

Kind: „Ich liebe mich selbst.“

Mutter: „Sehr schön. Du bist sehr gut darin, den Unterschied zwischen negativen und positiven Gedanken zu erkennen. Wie fühlst du dich, wenn du positive Gedanken hast?“

Kind: „Gut und glücklich.“

Mutter: „Wunderbar. Warum würde also jemand negative Gedanken haben, wenn er nicht muss?“

Kind: „Weiß ich nicht.“

Mutter: „Weil negative Gedanken, wie das Unkraut, aus dem Nichts auftauchen können, wenn du sie am wenigsten erwartest. Als glückliche und schlaue Gärtner, halten wir immer Ausschau, um sicherzugehen, dass keine negativen Unkraut-Gedanken zurückgekommen sind. Es ist gut, jeden Tag ein bisschen Unkraut auszuzupfen.“

ABSOLUT SICHERE TECHNIKEN, UM NEGATIVE GEDANKEN AUSZUZUPFEN

DER SCHALTER

Diese Technik zeigt den Kindern, dass sie immer eine Option bei ihren Emotionen haben. Sollte die erste Reaktion deines Kindes sein, sich bei einer ungünstigen Situation schlecht zu fühlen, muss es nicht so bleiben. Wenn also dein Kind in dieser Emotion bleibt, lasse es wissen, dass es einen unsichtbaren Schalter in seinem Kopf hat, welcher positive Gedanken und Gefühle einschalten kann.

Wenn dein Kind also in der Negativität feststeckt, erinnere es daran: „Es ist Zeit den Schalter einzuschalten.“

Positiv-Schalter an!

Es ist wichtig, dass dein Kind lernt, seine Emotionen unter Kontrolle zu bringen oder gegebenenfalls zu ändern, bevor es wichtige Entscheidungen trifft oder überhastet handelt.

Die „Schalter-Technik“ ist dafür da, negative Emotionen in positive Gedanken und Energie zu transformieren.

Dabei geht es nicht darum, zu versuchen die Situation zu verändern; die Situation bleibt die Gleiche. Was sich ändert sind unsere Reaktion, Gedanken und Gefühle.

„SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG,
DIE DU DIR WÜNSCHT.“

Mahatma Gandhi



KONSTRUKTIVE AKTIVITÄT

„Aber Papa, es kommen gerade keine positiven Gedanken.“

Versichere deinem Kind dass, wenn der Schalter eingeschaltet ist, positive Gedanken kommen werden, aber manchmal müssen wir geduldig sein und ganz genau hinhören. Wir haben immer positive Gedanken in uns, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Du kannst deinem Kind raten, während es wartet, vielleicht das Spielzeug beiseite zu legen und Papa beim Autowaschen zu helfen. Deinem Kind etwas anderes zu tun und zu denken zu geben, verschiebt den Fokus weg vom Problem und ist oftmals ein effektiver Weg, um die negative emotionale Energie in eine konstruktive physische Aktivität umzuwandeln. Natürlich, die Vollendung einer Aufgabe generiert wieder zusätzliche positive Gefühle.

DIE „KANONENKUGEL“ METHODE

Bevor du beginnst, lass' dein Kind ein paar mal tief durchatmen und dabei entspannen. Sprich nun den untenstehenden Text deinem Kind vor und führe es durch die Visualisierung. Dein Kind kann dabei die Augen schließen oder auch offen behalten.

Stell' dir vor, dass all das Negative in deinem Kopf zu einer schwarzen Kanonenkugel geformt wird. Gib die Kanonenkugel in die Kanone. Feuere die Kanone ab und schieße die Kugel hoch in den Himmel bis in das Meer hinaus. Sieh' zu, wie die Kugel auf dem Wasser aufkommt und im Meer versinkt, bis du sie nicht mehr siehst und sie verschwindet. Stell' dir vor, du bist Kapitän eines Segelschiffes (oder Piratenschiffes), und wenn der negative Gedanke zurückkommt, schickst du ihn zurück in die Kanone und feuertest diese erneut ab. Das macht großen Spaß. Stell' dir vor, wie die Kanonenkugel tief im Meer ver-

sinkt, bis auf den Meeresgrund, ganz, ganz tief, dort, wo sie hinsoll. Du kannst dir auch vorstellen, wie sie mit einem dumpfen Schlag aufkommt und in einem schleimigen Schlamm für immer verschwindet!

Wenn die Kinder die Kanonenkugel einmal verstehen, lieben sie diese Methode und schießen ständig die negativen Gedanken weg.

DIE „GEDANKENGEGENTEIL“-METHODE

Wirke einem negativen Gedanken mit dem genauen Gegenteil entgegen. Wenn dein Kind einen negativen Gedanken hat, wie z.B. „Ich habe keine Freunde“, ermutige es, das Gegenteil zu denken: „Ich habe viele Freunde“.

Wir können alle Gedanken denken, die wir uns aussuchen, auch wenn sie (noch) nicht real sind. Wähle also einen Gedanken, der das genaue Gegenteil vom Negativen besagt. MindPower-Techniken trainieren unseren Verstand dies zu tun.

Dein Sohn macht sich Sorgen darüber, beim bevorstehenden Test schlecht abzuschneiden? Was ist das genaue Gegenteil? Den Test mit einer sehr guten Note zu bestehen. So bestärke ihn darin, diese Gedanken zu denken.

Wenn du dich ein paar Minuten auf den neuen, positiven Gedanken konzentrierst, verabschiedet sich der negative. Wir können nur einen Gedanken auf einmal denken. Manchmal musst du den negativen Gedanken öfter verjagen, wie eine lästige Fliege, die immer und immer wieder auf deinem Arm landet. Aber erinnere dein Kind daran, dass es viel schlauer und mächtiger ist als einer dieser negativen Gedanken.

DEIN EIGENES „ENERGIESCHILD“ ERSCHAFFEN

Ein „Energieschild“ ist eine unsichtbare Schutzhülle, die von deinem Kind ausgestrahlt wird. Es ist eine Metapher für persönliche Kraft, starken Willen und entschlossene Zielstrebigkeit. Im Folgenden wird beschrieben, wie du ein „Energieschild“ erschaffen kannst.

Bevor du startest, finde einen ruhigen und bequemen Platz für dein Kind. Bitte dein Kind nun dreimal tief ein- und auszuatmen und die Augen zu schließen. Du kannst den folgenden Text nutzen oder eigene Worte verwenden.

Ich atme tief ein ... und wieder aus. Ich bin ruhig und entspannt. Ich atme noch einmal tief ein ... und wieder aus. Ich fühle meine Zehen ... Ich fühle meine Beine und ich bin total entspannt .. Ich fühle meinen Bauch ... Ich bin entspannt ... Ich fühle meine Arme und Hände .. Ich fühle meine Schultern und meinen Nacken ... Ich bin entspannt .. Ich fühle meinen Kopf .. Ich bin entspannt .. Ich spüre meinen gesamten Körper ... Ich fühle mich sehr wohl.

Nun stelle ich mir vor, an einem magischen Ort zu sein .. Es kann eine Insel sein, eine magische, wunderschöne Insel. Diese Insel ist die Insel der Gelassenheit, weil hier niemand jemals verärgert oder unglücklich ist, sondern alle glücklich und zufrieden sind.

Ich kann auf dieser Insel viele besondere Dinge tun. Ich sehe mich selbst einige dieser besonderen Dinge tun, wie im Wasser schwimmen oder vielleicht mit Freunden spielen, und leckeres Essen essen. Ich fühle den Frieden und den Spaß dieser Insel der Gelassenheit. Alles ist glücklich, schön und friedlich.

Ich stelle mir vor, dass rund um meine ganze Insel ein großes, dickes Schutzschild ist. Ich sehe es klar vor meinem geistigen Auge. Ich kann

es mit meinem Körper spüren. Dieses Energieschild lässt nur gute Dinge herein .. Liebe und glückliche Gedanken und freundliche Menschen. Nichts kann durch dieses Schild zu mir kommen, es sei denn ich lade es zu mir ein.

Das Energieschild ist sehr mächtig. Stürme aller Art können um mich herum toben, aber ich bin auf der Insel der Gelassenheit und ich bin völlig geschützt, weil ich ein Energieschild habe.

Ich habe auch ein sehr starkes Energieschild um meinen Körper herum. Ich stelle mir ein glitzerndes, unsichtbares Energieschild rund um meinen ganzen Körper vor.

Nur für eine Sekunde stelle ich mir vor, dass jemand etwas unfreundliches zu mir gesagt hat, etwas grausames und verletzendes. Vielleicht hat mich jemand angeschrien. Ich beginne mich verletzt und verärgert zu fühlen ... aber plötzlich .. erinnere ich mich an mein Energieschild. Mein Energieschild ist um mich herum und lässt all die unfreundlichen Bemerkungen abprallen. Die verletzenden Worte werden vom Energieschild gestoppt; das Geschrei macht mir gar nichts. Ich bleibe ruhig und selbstbewusst.

Ich bin ruhig, entspannt und selbstsicher. Mein Energieschild bleibt immer bei mir und ist völlig unsichtbar .. aber sehr mächtig. Jedes Mal, wenn ich in einer Situation bin, die mich stören könnte, kann ich mein Energieschild einschalten und sehe mich lächelnd und selbstsicher dahinter.

Ich fühle mich ruhig und selbstbewusst in jeder Situation. Es fühlt sich großartig an. Wenn ich ruhig und selbstsicher bin, tue ich immer genau das Richtige. Ich sehe, wie schön klar und lebendig die Bilder in meinem Kopf sind; wie kräftig und hell die Farben sind. Ich merke, wie ich sogar die Farben noch kräftiger und heller aufdrehen kann, wie im Fernsehen.

Wenn ich mich bereit fühle, beginne ich meine Zehen und Finger zu bewegen. Ich strecke sanft meinen Körper und denke an mein Energieschild.

Ich öffne langsam meine Augen ... und genieße die Entspannung und das gute Gefühl in mir. Ich lobe mich selbst dafür, dass ich mitgemacht habe und mich eingelassen habe auf die Reise zu meinem eigenen Energieschild. Ich erschaffe meine eigene Realität und gestalte mein Leben mit der Kraft meiner Gedanken.

Energieschilder sind sehr gut zum Schutz vor Beschimpfungen oder Sticheleien, oder einfach, damit Kinder sich zuversichtlich und inspiriert fühlen.

Beides, negative sowie positive Muster, schlagen tiefe Wurzeln, sobald das Kind zu einem jungen Erwachsenen herangereift ist. Auch ein Fünfjähriger wird gut entwickelte Denkgewohnheiten haben, wenn wir ihm beibringen, wie er negative Gedanken eliminieren kann. Dies unseren Kindern früh beizubringen, ist eines der wertvollsten Dinge, das wir als Eltern tun können.

Mit Übung werden sie bald lernen, negative Gedanken in ihrem frühen Stadium zu erkennen. Sie werden ebenso schnell herausfinden, warum sie gerade so fühlen, wie sie sich gerade fühlen und, dass die Gedanken für diese Gefühle verantwortlich sind. Mit der Fähigkeit, Gedanken zu entfernen, die Kinder sich schlecht fühlen lassen, beginnen sie positiver zu denken, sich besser zu fühlen und das immer, wenn sie es wollen.



Tipps, um

1

Sei zur Stelle und lasse dich auf dein Kind ein, wenn es seine Sorgen ausdrückt. Bringe ihm bei, wie es diese lästigen, negativen Gedanken in eine positive Erwartungshaltung umwandeln kann. Anhaltende Negativität kann sich im Unterbewusstsein festsetzen und zu einem ernsthaften Problem werden, wenn es ungehindert weitergeht - also wollen wir es früh und effektiv beseitigen. Ein negativer Gedanke hat nur so viel Macht, wie wir ihm geben.

2

Sei Vorbild und zeige deinen Kindern, wie auch du diese Techniken nutzt, um Zweifel und Negativität loszuwerden. Kinder sind sehr einfühlsam und sie lernen ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen, wenn sie sehen, dass auch du deine Gefühle teilst.

3

Wenn sich dein Kind Sorgen macht, empfehle eine der Techniken. Zum Beispiel: „Johannes, warum formst du nicht eine Kanonenkugel und schießst sie auf den Meeresgrund?“ oder „Sandra, erinnere dich an den Schalter.“ Hilfreiche Erinnerungen können oftmals den Unterschied ausmachen.

Negatives zu eliminieren

4

Kinder müssen nicht immer glücklich und fröhlich sein. Alltägliche Unruhen und Krisen werden immer wieder mal auftreten. Negatives zu eliminieren ist nicht dazu da, Kinder von jeder emotionalen Schwierigkeit zu bewahren. Viel mehr geht es darum, ihnen Methoden beizubringen, die sie nutzen können, wenn es nötig ist. Um die Wahrheit zu sagen: Hin und wieder mal Dampf abzulassen kann gut für alle sein. Oft wird so alles geklärt und kann ein Anstoß für eine positive Änderung sein.

5

Früh gesunde emotionale Gewohnheiten bei unseren Kindern aufzubauen, gewährleistet, dass sie öfter positive Emotionen wählen als umgekehrt. Affirmationen, Ziele visualisieren und gute Eigenschaften von den Kindern wertschätzen sind alles Techniken, die die Kinder befähigen, eine Haltung voll mit Hoffnung und Vertrauen zu aktivieren. Eine positive Erwartungshaltung und ein gesundes Selbstbild halten gewiss das Negative auf einem Minimum.



„DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS
IST ANZUFANGEN.“

Mark Twain

Die Zukunft unserer Kinder beginnt jetzt

Unseren Kindern MindPower beizubringen ist keine isolierte Interaktion zwischen Eltern und Kind, Lehrer und Schüler, oder Onkel und Nefte/Nichte. Es ist ein revolutionärer Akt. Jedes Mal, wenn wir es üben, werden wir Mitschöpfer in einer spannenderen Art und Weise Kinder zu stärken. Tausende benutzen dieses System und bevor wir uns versehen, werden unsere Kinder es ihren Kindern weitergeben. Das ist eine mächtige Bewegung.

Schlussendlich ist der Platz unserer Kinder in der großen weiten Welt. Ihre Bestimmung bei der Geburt ist es, uns zu verlassen, um sich als Erwachsene in die Welt hinauszuwagen und ihr eigenes Leben zu kreieren. Wir hoffen, dass sie durch unsere Begleitung ihre Talente, Fähigkeiten und Intelligenz entdeckt haben, um alles zu werden, was sie sich aussuchen.

Unser stärkster Wunsch ist es, dass sie glücklich sind. Die Welt jedoch hält so viel mehr für sie bereit, dass sie Chirurgen, Erfinder, Installateure, Poeten und Führungskräfte der nächsten Generation werden; und dass ihr Genie, welches seit Geburt an in ihnen steckt, erwacht und das volle Potential entfaltet.

Als bewusste Eltern wissen wir, dass das Fundament der Matrix unseres Kindes unter unserer Verwaltung erschaffen wird. Eine Begeisterung für das Leben, ein gesundes Selbstbild, eine positive Haltung, Empathie für andere, kreative Lösungen finden, die Fähigkeit bei Rückschlägen wieder aufzustehen – all das kann in unseren Kindern

entwickelt und genährt werden. Wenn wir unsere Kinder auf die MindPower-Art und Weise erziehen, leisten wir der Gesellschaft einen riesen großen Dienst.

ES LIEGT AN JEDEM VON UNS

Nachdem du bald am Ende dieses Buches angelangt bist, frage ich dich: Bist du bereit, diese neue Art des Denkens anzunehmen und vor allem anzuwenden? Du bist überzeugt von der Macht der Gedanken und du willst das Leben deines Kindes positiv beeinflussen, weißt aber nicht so richtig wo du anfangen sollst? Mache einen Schritt nach dem anderen. Mit Übung steigt auch das Verständnis dafür, dass Gedanken die Fähigkeit haben, alle möglichen Veränderungen in deinem und dem Leben deines Kindes herbeizuführen und ganz selbstverständlich werden.

In Wirklichkeit werden die Kinder das Umschalten im Denken viel schneller hinbekommen als wir, da sie noch keine jahrzehntelange Konditionierung erfahren haben wie wir. Als Eltern können wir die Glaubenssätze und Werte genauer betrachten, die wir uns wünschen, dass unsere Kinder erkennen und dann können wir daran arbeiten, dass sie diese Erkenntnisse erlangen. **Unsere Kinder werden von unserer Vision von Wohlstand, Selbstvertrauen und Großzügigkeit profitieren. Unsere Sorgfalt wird Früchte tragen.**

MINDPOWER FÜR KINDER FUNKTIONIERT!

Die altbewährten Techniken, die in diesem Buch beschrieben wurden, waren nachweislich bei tausenden von Kindern erfolgreich und sie funktionieren auch bei deinen! Als der Mentor deiner Kinder für MindPower, hast du nun die Tools, um ihnen zu helfen, zu positiven, verantwortungsbewussten und erfolgreichen Menschen heranzu-

wachsen, denen es möglich ist, alle Ziele zu erreichen, von denen du - als du klein warst - geträumt hast.

Jede Generation entwickelt sich intellektuell und spirituell durch die Werte, die sie von der vorhergehenden Generation weitergegeben bekommen hat. **Wir säen Samen für das Morgen unserer Kinder durch unsere Handlungen im Jetzt.** Im großen Ganzen des sich entfaltenden Universums, bleibt keine Handlung ohne Konsequenzen.

Alles was wir tun, macht einen wichtigen Unterschied aus, wenn wir unsere Kinder als bewusste Eltern erziehen. Die Auswirkungen unserer Erziehung gehen weit über unsere Kinder hinaus. Es berührt jeden Menschen, mit denen sie in Kontakt kommen. Es wird ihre Kinder beeinflussen und die Kinder der Kinder.

Wir haben nun mehr als Hoffnung für unsere Kinder; wir haben ein System, mit dem wir sie stärken können. Das Schicksal des Planeten liegt in den Händen von diesen jungen Menschen. Jeder von uns hat als Bewohner dieses „globalen Dorfes“ beides, die Ehre und die Pflicht, unsere Kinder auf ihr Erwachsenenleben vorzubereiten.

Lasst uns alle zusammenarbeiten, um eine Generation zu fördern von selbstbewussten, klaren Denkern, die daran glauben, dass die Welt Kind für Kind verändert wird.
Dies ist unsere Mission.

* Setze das Potenzial deines Kindes frei und hilf ihm, seine besten Ergebnisse zu erzielen *

Goal Mapping ist ein System für Erfolg. Es wurde entwickelt, um das Potenzial deines Kindes freizusetzen und ihm zu helfen, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Es hilft deinen Kindern, klarer darüber zu werden, was sie im Leben erreichen wollen und stärkt sie mit einem Erfolgssystem, das ihnen helfen wird, diese Ziele und Zielsetzungen zu erreichen.

Goal Mapping funktioniert durch die Aktivierung des gesamten Gehirns eines Kindes durch die Verwendung von sowohl Wörtern als auch Bildern. Das System besteht aus zwei Teilen. Teil 1, Die 7 Magischen Schlüssel, das ist eine Erfolgsphilosophie aus positivem Denken, Selbstmotivation und persönlicher Verantwortung. Teil 2

ist die 7 Schritte des Goal Mapping – Traum, Ordnung, Zeichnen, Warum, Wann, Wie und Wer – der Prozess bei der Erstellung der Goal Map.

Beide Teile des Systems arbeiten zusammen, um deinem Kind zu

helfen, eine Goal Map zu erstellen, über das, was es erreichen will. Entscheidend ist, dass es deinem Kind auch hilft zu verstehen, warum es das will, wie es das erreichen wird und von wem es Hilfe benötigen wird.



www.happy-kids.com/goalmapping

* Das „natürliche Lernen“ wieder erlernen *

Wir haben als Kind diese Art des natürlichen Lernens alle betrieben. Dann wurden wir gebildet – uns zu bilden stand im Mittelpunkt – und das „natürliche Lernen“ wurde vergessen.

Es ist nicht notwendig zu lernen wie „natürliches Lernen“ funktioniert; wir tragen es ja in uns und können uns ganz leicht wieder daran erinnern.

Dieses Webinar hilft dir dabei, das „natürliche Lernen“ bewusst zu machen. Direkt danach kannst du für dich (und auch mit deinem Kind) „natürliches Lernen“ praktizieren.

immer weiter
mit **Leichtigkeit** Raum
gebend
der natürlichen Struktur folgend
Weitergeben und feiern nach-
spürend **Miteinander**
nachforschend

www.happy-kids.com/natuerlich-lernen

* Ganzheitliche Persönlichkeits- entwicklung für Kinder *

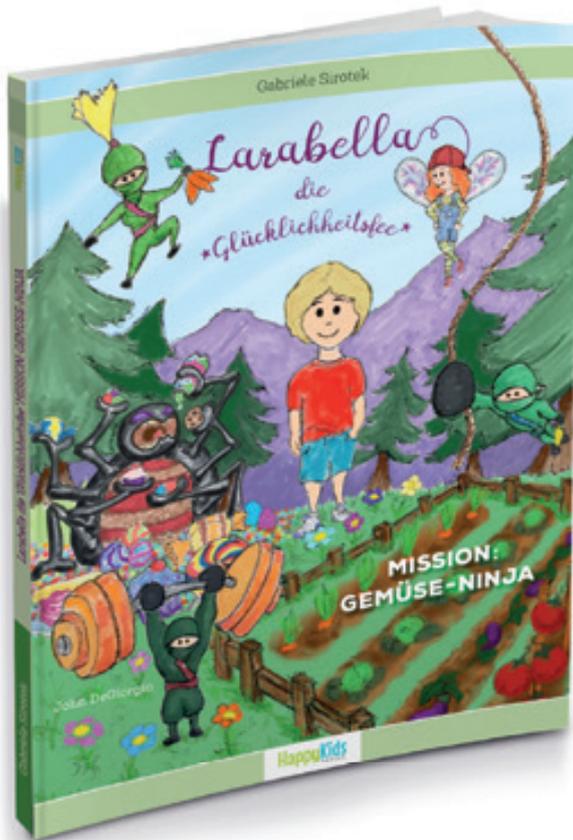
Kinder sind das Wertvollste, was wir auf Erden vorfinden, denn sie sind unsere Zukunft. Wenn du in deinen Kindern die Samen für Liebe, Glück und Erfolg säen willst, findest du im Happy Kids Podcast viele spannende, unterhaltsame Geschichten, Tips, Techniken und Interviews mit besonderen Persönlichkeiten zu Themen wie Motivation, Entfaltung der Potentiale und Fähigkeiten, geistige und mentale Naturgesetze, Ernährung und vieles mehr, um dir die Informationen zu geben, die DU brauchst, um deinen Kindern zu ermöglichen, noch glücklicher zu werden und ihre Potentiale und Fähigkeiten zu entfalten und das beste Leben zu führen, was möglich ist.



www.happykidspodcast.com

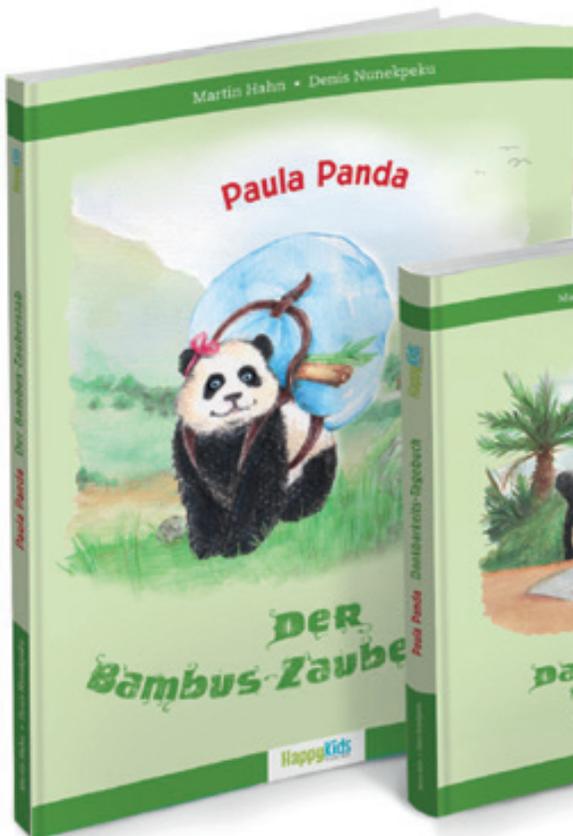
BESONDERE KINDERBÜCHER

FÜR KINDER AB 5 JAHRE



Larabella die *Glücklichkeitsfee* -
Mission: Gemüse-Ninja
Eine Geschichte über ausgewogene
Ernährung und Gesundheit
(Vor)Lesebuch

[www.happy-kids.com/
larabella](http://www.happy-kids.com/larabella)



Paula Panda – Der Bambus-Zauberstab
Eine spannende und lustige Geschichte
über Dankbarkeit.
(Vor)Lesebuch / Dankbarkeits-Tagebuch



www.happy-kids.com/paulapanda

* Happy Kids Hangout *

Happy Kids Hangout – die Schule wird zu einem Treffpunkt und Lernort, wo Kinder spielen und dadurch auf natürliche Weise lernen, wachsen und ihre Potentiale entfalten. Ohne Lehrplan können sie ihren Impulsen folgen und frei entdecken, was in ihnen steckt.

Neben dem freien spielen und lernen wird es viele Angebote, speziell zu den fünf Lebensbereichen – **Lebensinn/Business, Gesundheit, Persönlichkeit/Spiritualität, Beziehungen, Finanzen** – geben, die die Kinder freiwillig wahrnehmen können.

Unser Ziel ist, dass Kinder ihre Herzensangelegenheit, ihre Mission, den Zweck ihrer Existenz finden und das auch als Erwachsene leben können.

Der Projektstandort dieses Treffpunktes und Lernortes ist Buea, Kamerun, Afrika. Dort geben wir jenen Kindern die Möglichkeit, natürlich zu lernen und zu wachsen, die in keine Regelschule gehen können, da es sich ihre Eltern finanziell nicht leisten können.





DAMIT WIR DAS SCHAFFEN UND DEN ERSTEN HAPPY KIDS HANGOUT ERRICHTEN KÖNNEN, BRAUCHEN WIR DEINE HILFE!

Du kannst uns über folgende Möglichkeiten finanziell unterstützen:

SPENDENKONTO

Kontoinhaber: Liebe volle Begegnung & Mensch Sein

IBAN: AT15 3299 0000 0402 2109

BIC/SWIFT: RLNWATWWZWE

Lösungswort: Happy Kids Hangout

 **bitcoin**



 **PayPal**

hangout@happy-kids.com

Wir freuen uns auch über deine persönliche Unterstützung vor Ort mit deinen Fähigkeiten, deinem Wissen und deiner Tatkraft.

Mehr zu unserem Happy Kids Volunteer-Programm und mehr zum Projekt findest du unter:

www.happykidshangout.com

Aloha wau iā `oe.

E mihi wau.

E kala mai ia`u.

Mahalo.