

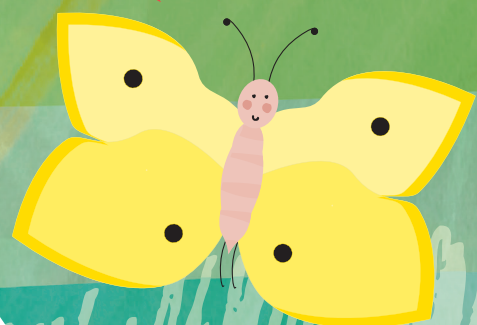
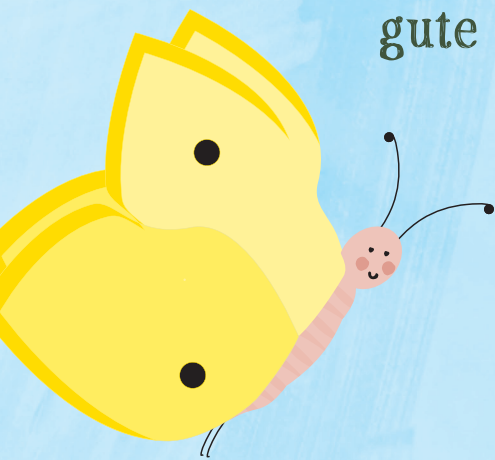


ARBEITSHEFT



Blumen im Kopf

Opa Günther pflanzt
gute Gedanken



*Komm, lass uns Blumen pflanzen bei
anderen und bei uns. Denn wir alle lieben
blühende Gärten voller Farben und Vielfalt.*

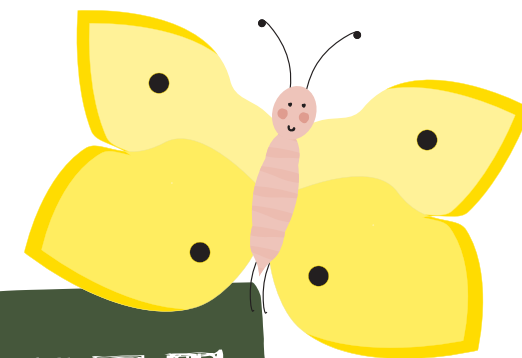
Zuerst einmal möchte ich mich bei euch bedanken für all eure wunderschönen und so positiven Rückmeldungen zu meinem Buch „Blumen im Kopf“, aber auch bei allen, die mich so sehr unterstützen – besonders bei Barbara und Armin.

Warum nun dieses Buch und Arbeitsheft?

Schon seit vielen Jahren führe ich mein „Glückstagebuch“ und es hat mich positiv verändert. Diese Veränderung hat lange gedauert, weil ich aus meinem Alltag einfach sehr viele ungesunde Denkmuster gespeichert hatte. Wir alle kennen das, stimmt's? Aber warum sollen nur wir Großen ein Glückstagebuch führen? Wie wäre es, wenn wir auch den Kindern zeigen, dass es wichtig ist, die eigenen Gedanken und Gefühle zu kennen, zu benennen. Und wie sie diese negativen Gedanken in positive wandeln können. Den Kleinen schon das Werkzeug mitgeben, wie man mit Schwierigkeiten oder starken Gefühlen im Leben umgeht, und ihnen zeigen, dass es normal ist, sich ab und an nicht gut zu fühlen. Dass es bei jedem mal regnet und dass das auch wichtig und gut ist. Jede Blume braucht auch Regen und nach Regen kommt auch immer wieder Sonnenschein.

Dieses Arbeitsheft soll aber auch uns Erwachsenen zum Nachdenken anregen, damit wir Positives in die Welt bringen und mit Worten und Taten Blumen pflanzen. Manchmal reicht es, einem Fremden im Vorbeigehen ein warmes Lächeln zu schenken. Wie Mutter Teresa so schön sagte:
„Wir werden nie wissen, wie viel Gutes ein einfaches Lächeln vollbringen kann.“

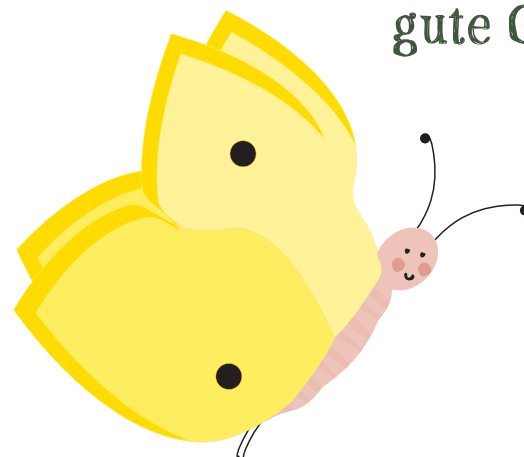
Viel Spaß euch beim Basteln und Malen.
In Liebe, Lisa



ARBEITSHEFT

Blumen im Kopf

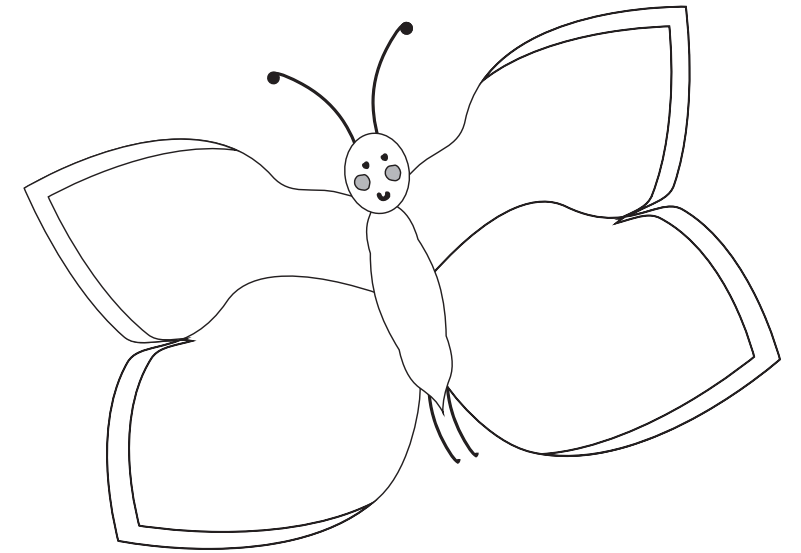
Opa Günther pflanzt
gute Gedanken



Opa Günther ist ein sehr weiser Mann und er liebt die Blumen – vor allem die in seinem Garten. Er sieht sich um und freut sich an den Schmetterlingen, die über den Blüten tanzen. Zufrieden beobachtet er rote Marienkäfer und schaut den kleinen Ameisen zu. Opa Günther freut sich über die gelbe Sonne am Himmel und das saftig grüne Gras.

Aufgabe: Sieh dich heute 10 Minuten in deinem Garten, im Park oder in deiner Straße um und beobachte die Natur. Was fällt dir auf? Was ist schön? Wenn du Lust hast, male die Bilder bunt an. Was hast du heute noch gesehen? Möchtest du es hier hinmalen?

Blumen im Kopf



Johanna weint so sehr, als schwebte eine Regenwolke über ihrem Kopf.
In ihrem Kopf scheint gerade keine Sonne – ein Sturm ist aufgezogen.

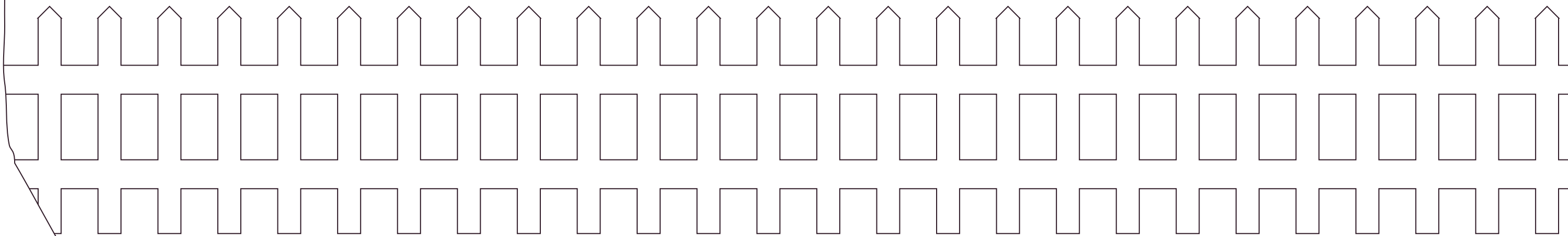
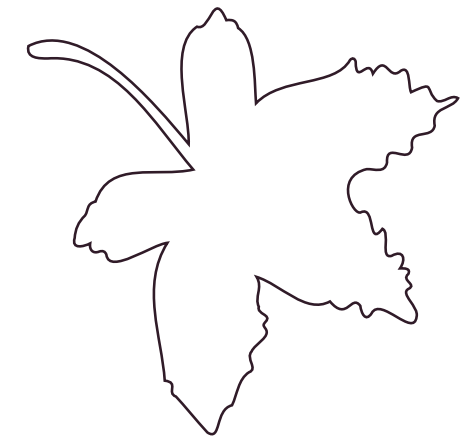
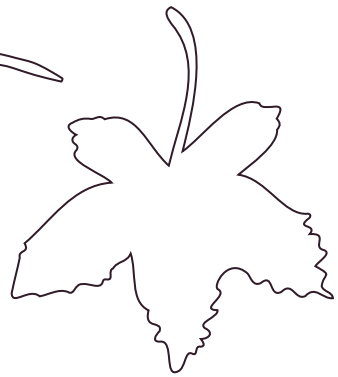
Aufgabe: Johanna wurde geärgert und ist daher sehr traurig. Es scheint, als würde eine kleine Regenwolke über ihr schweben. Welche Dinge verursachen in deinem Kopf kleine Regenwolken? Male oder schreibe in die kleinen Wölkchen, was dich ab und zu traurig macht. Male den Regenbogen und die Wölkchen so bunt an, wie du möchtest.



»Das Leben steckt voller bunter
Blumen und warmer Sonnenstrahlen.
Manchmal regnet es, aber Blumen
brauchen Wasser, damit sie wachsen
können. Deshalb ist der Regen etwas
Gutes.«

Opa Günther

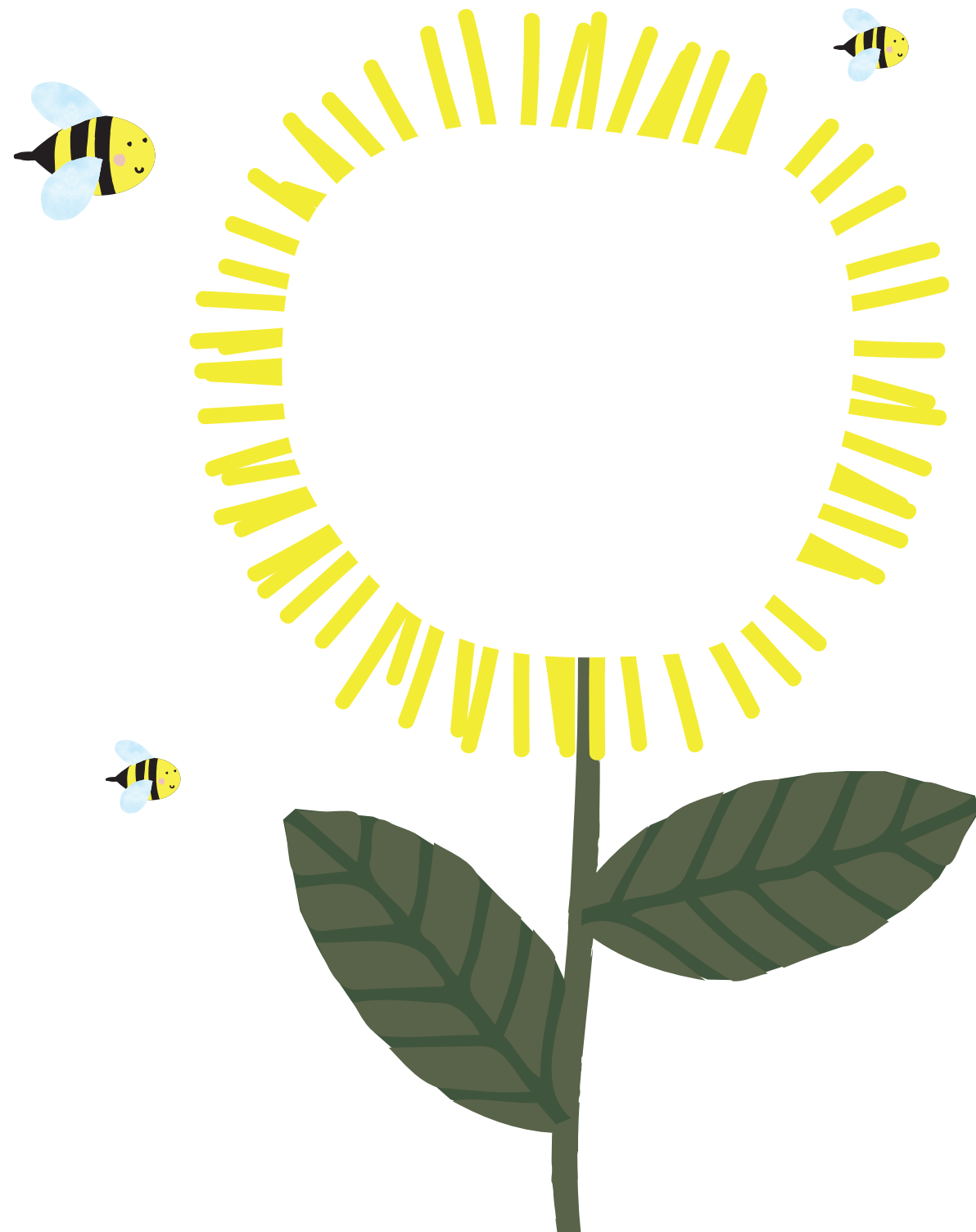
Aufgabe: Schließe deine Augen und stelle dir einen wunderschönen Garten vor. Nutze die leere Seite, um ihn zu malen. Vielleicht ist es ein aufgeräumter, vielleicht aber auch ein ganz wilder Garten. Wie sieht dein Garten aus?



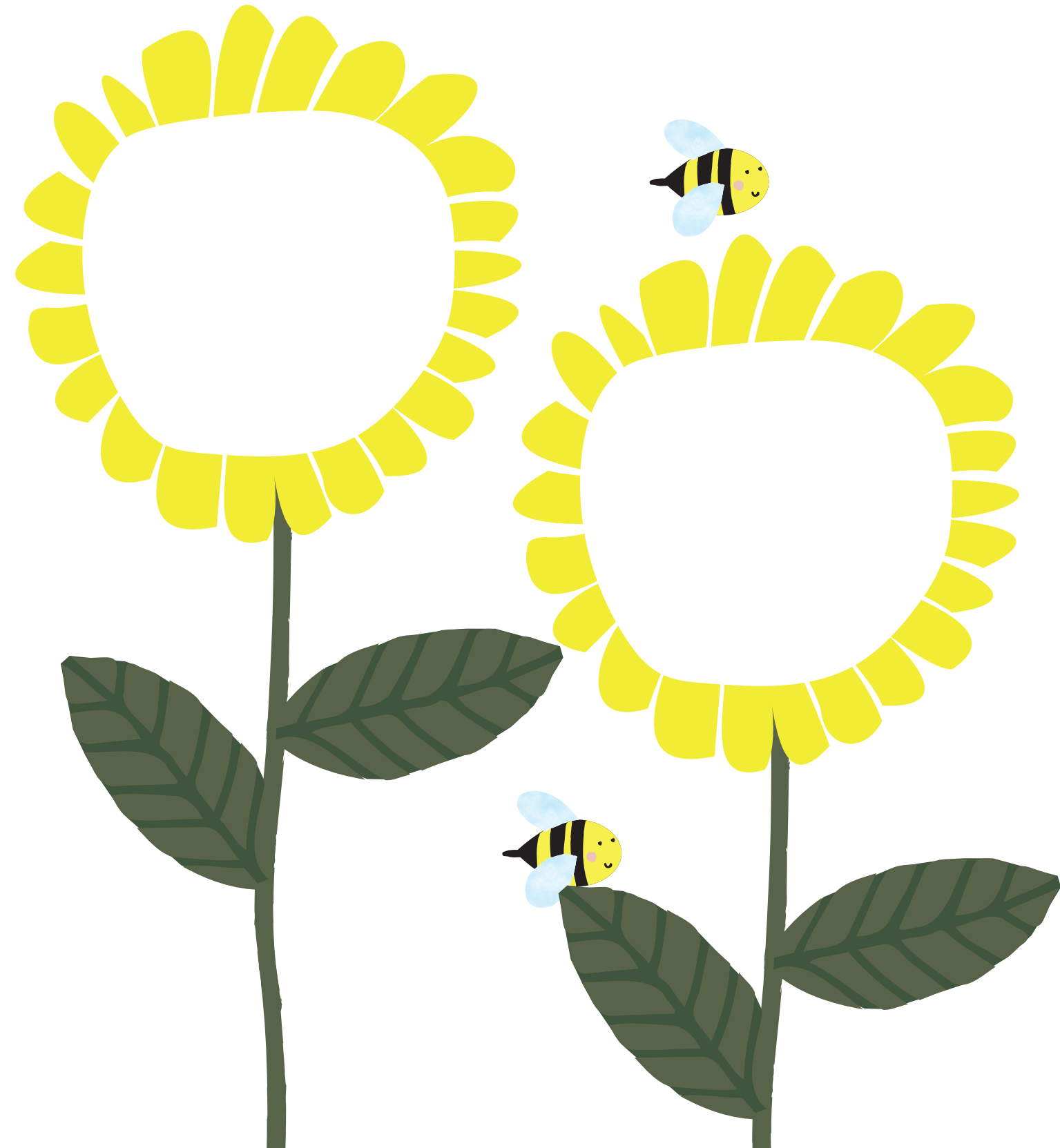
»Aber wie geht denn das mit diesen Blumen im Kopf?«

»Immer dann, wenn dir etwas gut gefällt oder du dich freust, dann pflanzt du eine Blume. Oder wenn du vor Freude ganz laut lachst, etwas Gutes tust oder für etwas dankbar bist, dann lässt du deinen Garten größer und schöner werden.«

Aufgabe: Pflanze Blumen in deinem Kopf. Du hast schon deinen wunderschönen Garten gezeichnet. Nun pflanzt du ein paar schöne Blumen darin. Male in die drei Blumen drei Dinge, für die du sehr dankbar bist.

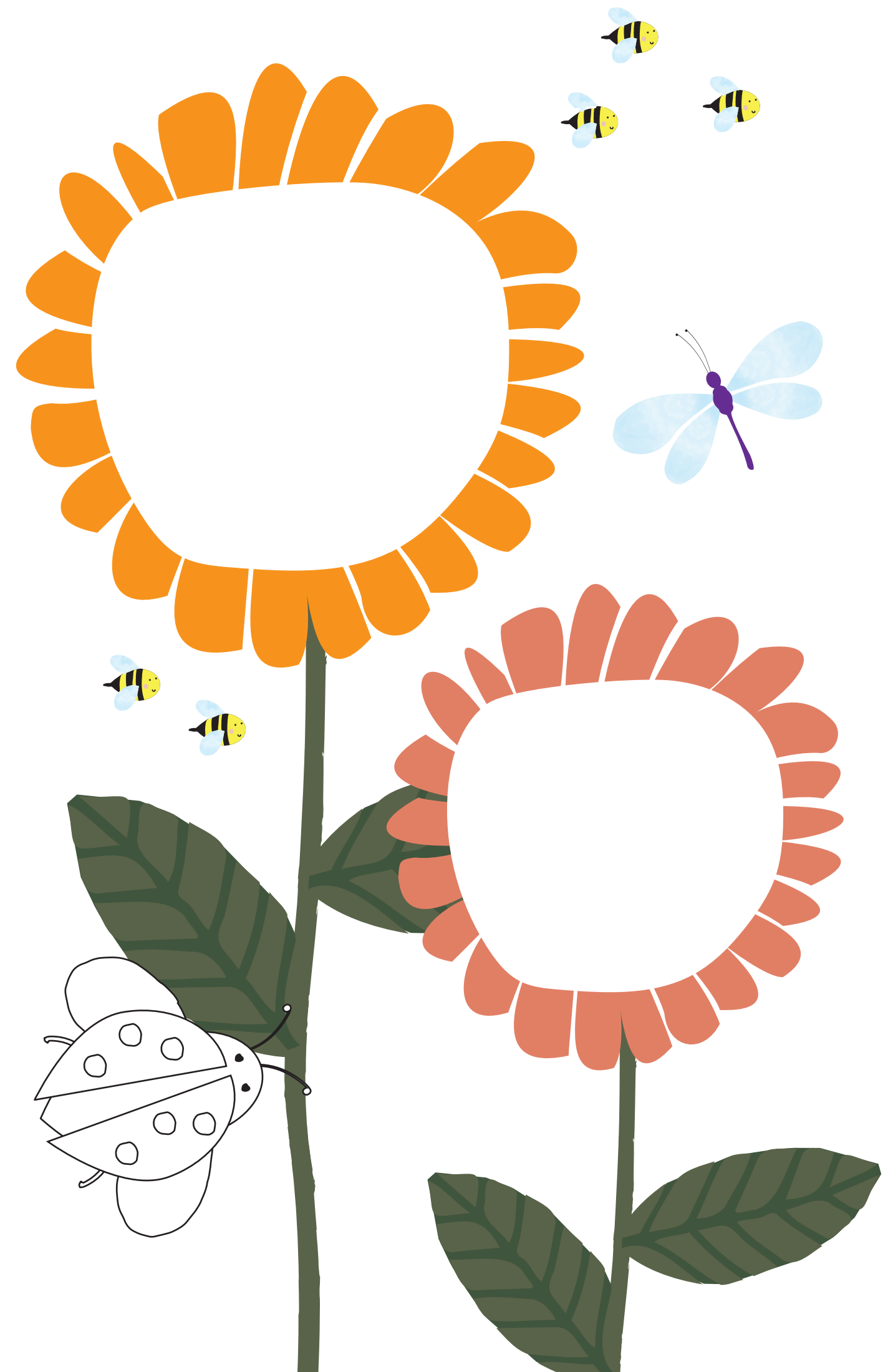
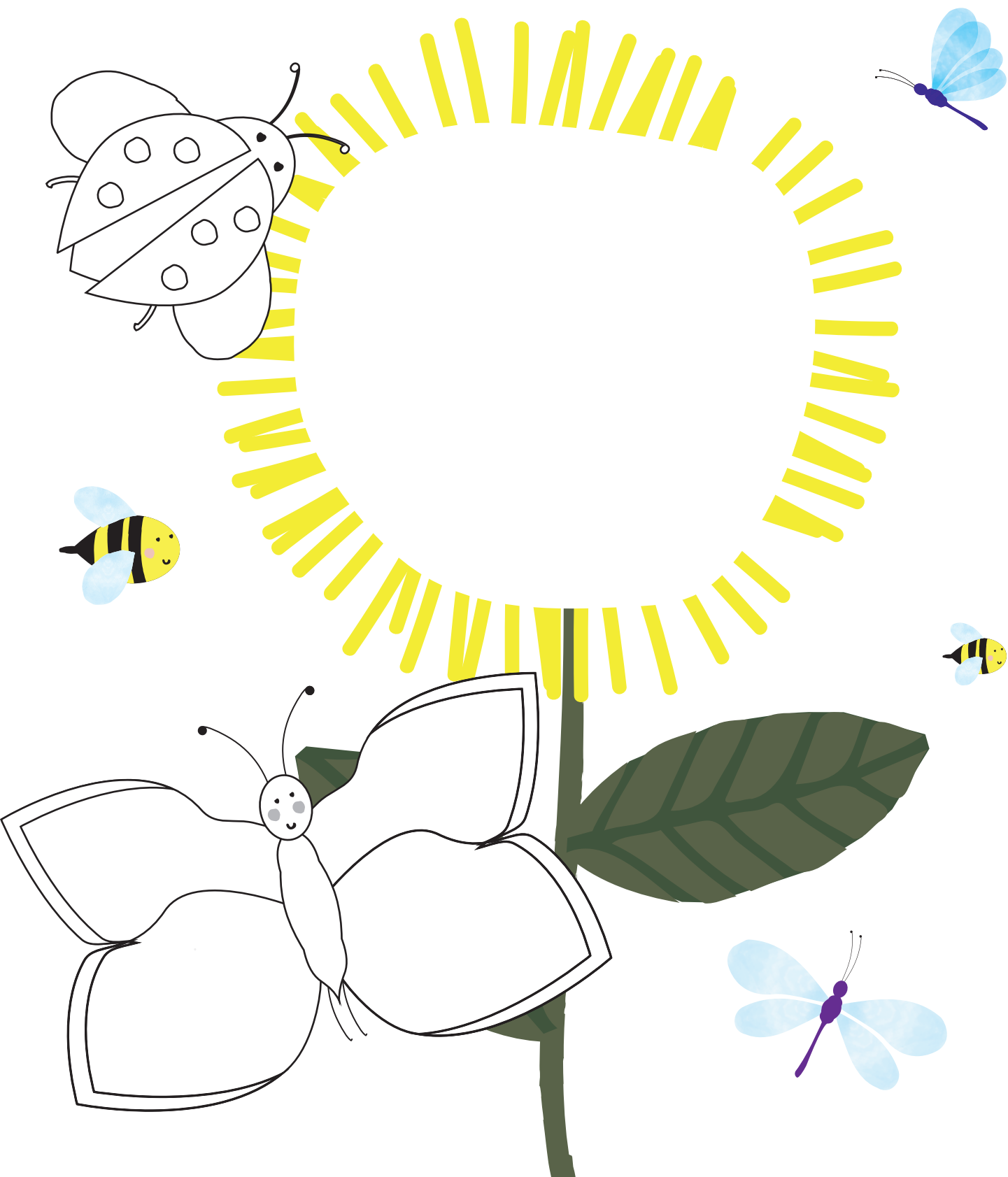


Weißt du, was Dankbarkeit bedeutet? Also, wenn du ein tolles Geschenk zum Geburtstag bekommst, dann freust du dich und sagst Danke. Manche Geschenke, die bekommst du jeden Tag und merkst es gar nicht. Wenn du gesund bist und deine Eltern dich lieben oder wenn du jeden Tag satt wirst, dann ist das ein ganz großes Geschenk.



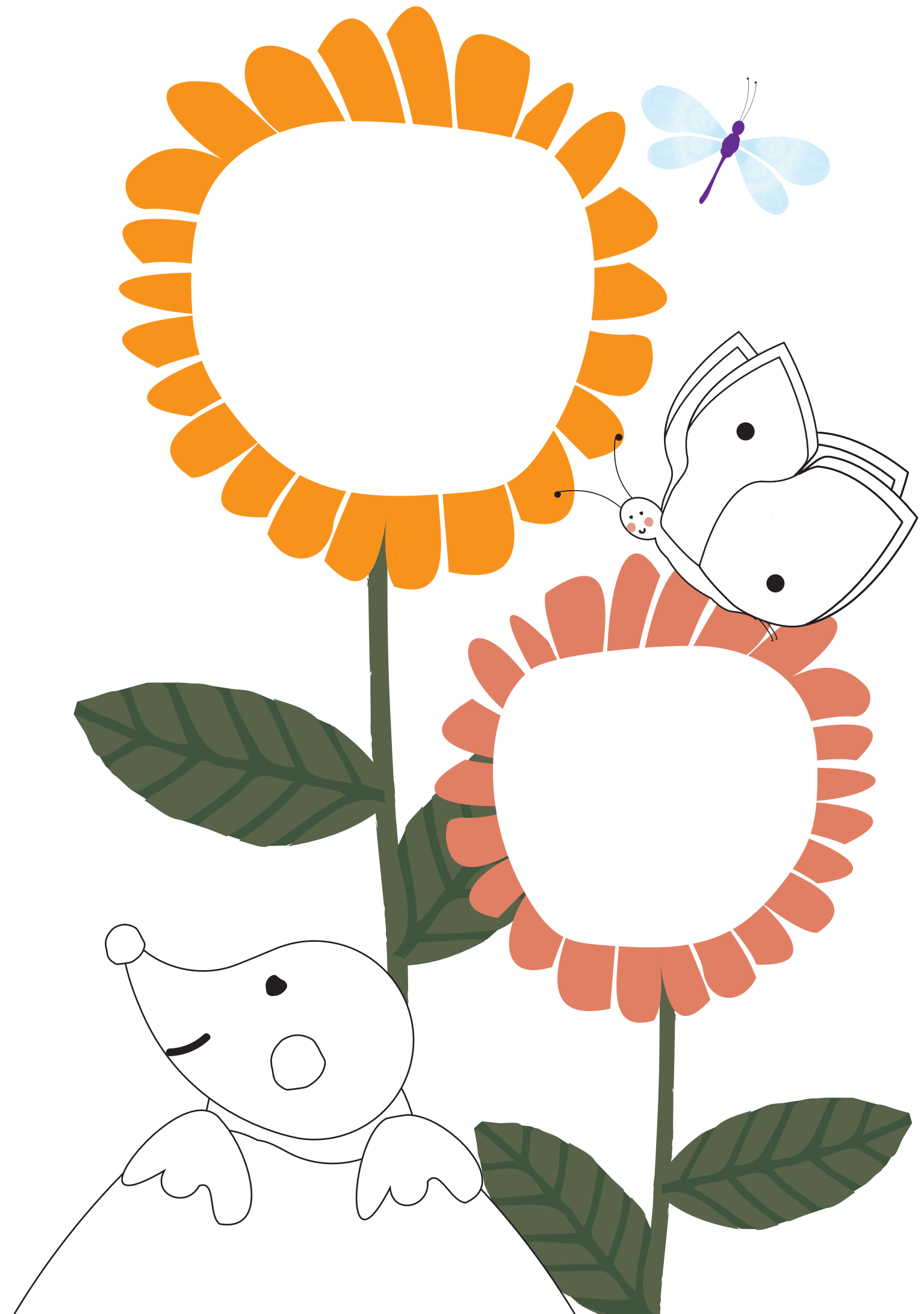
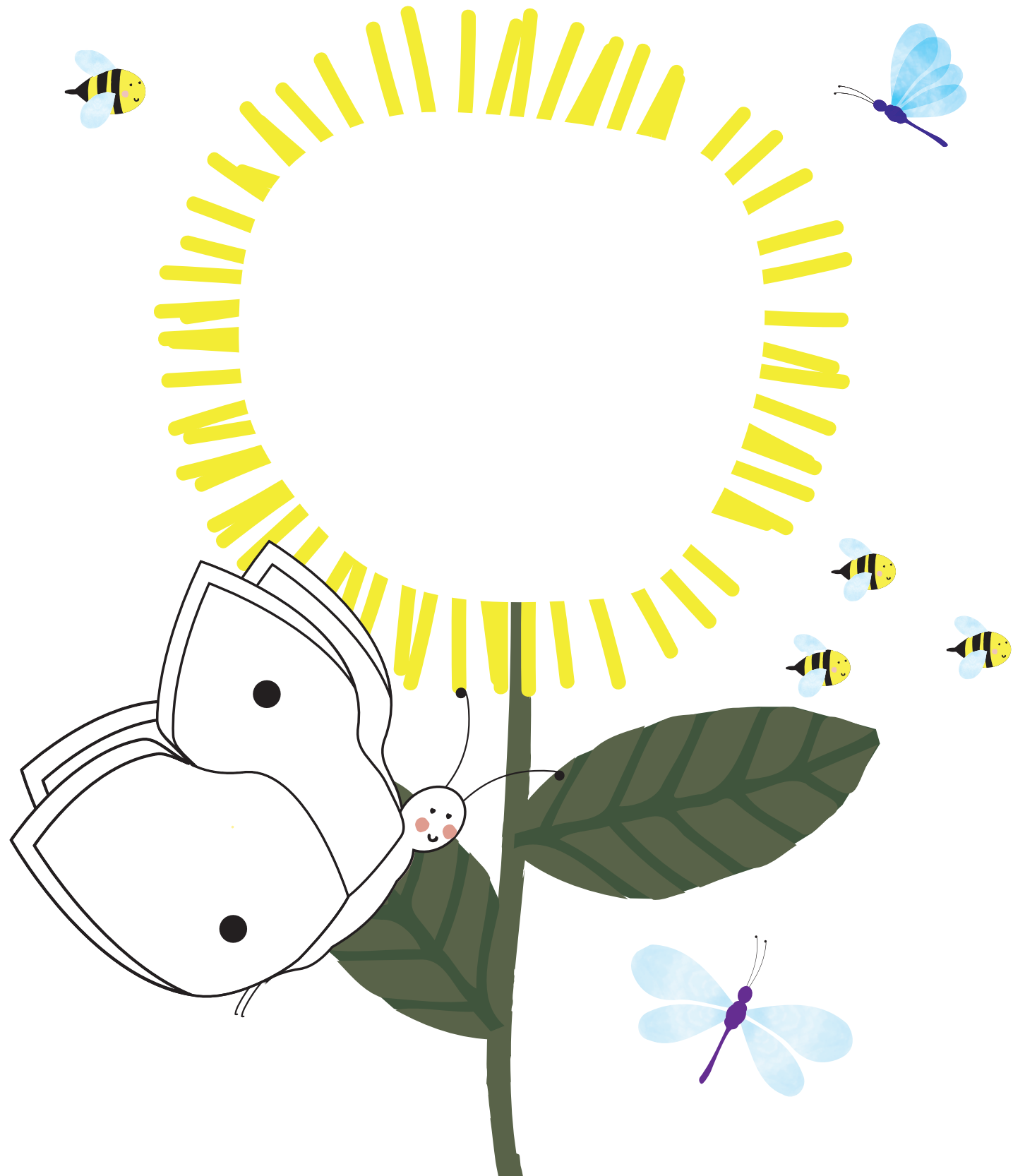
Blumen in deinem Kopf pflanzt du auch, wenn dir etwas gut gefällt oder du etwas Besonderes gerne machst.

Aufgabe: Lass deinen Garten weiter wachsen, indem du in die Blumen lauter Sachen malst oder schreibst, die du besonders gerne magst. Zum Beispiel Fangen spielen, Fußball spielen oder Eis essen.



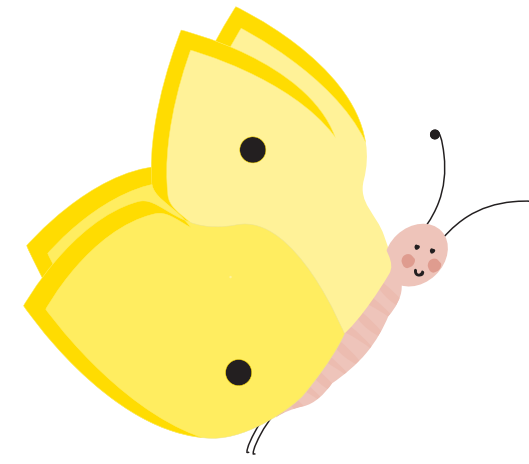
Dein Garten kann auch wachsen, wenn du glücklich bist.
Wenn wir an uns selbst glauben und uns gerne mögen, können wir
viele Blumen in unserem Kopf wachsen lassen.

Aufgabe: Was magst du an dir besonders gerne? Vielleicht dein lautes
und schönes Lachen oder dein Talent, Witze zu erzählen?
Male oder schreibe in die Blumen, was du an dir ganz toll findest.

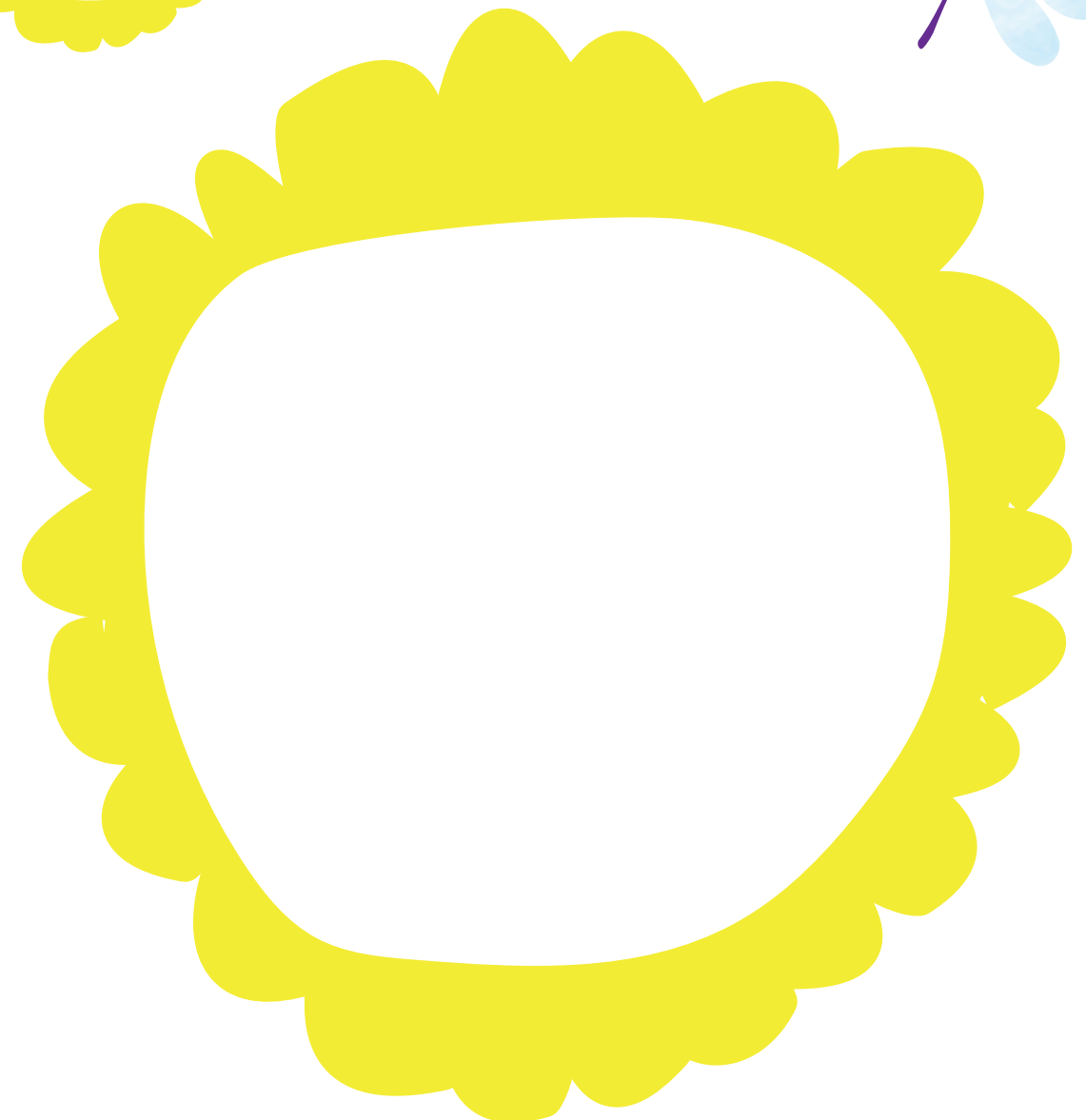
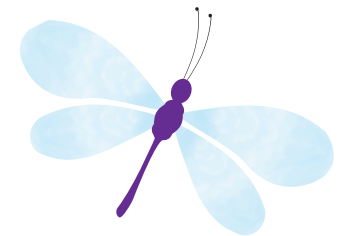
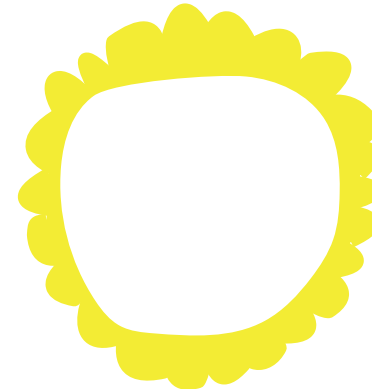
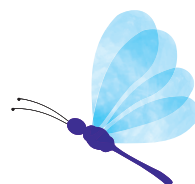
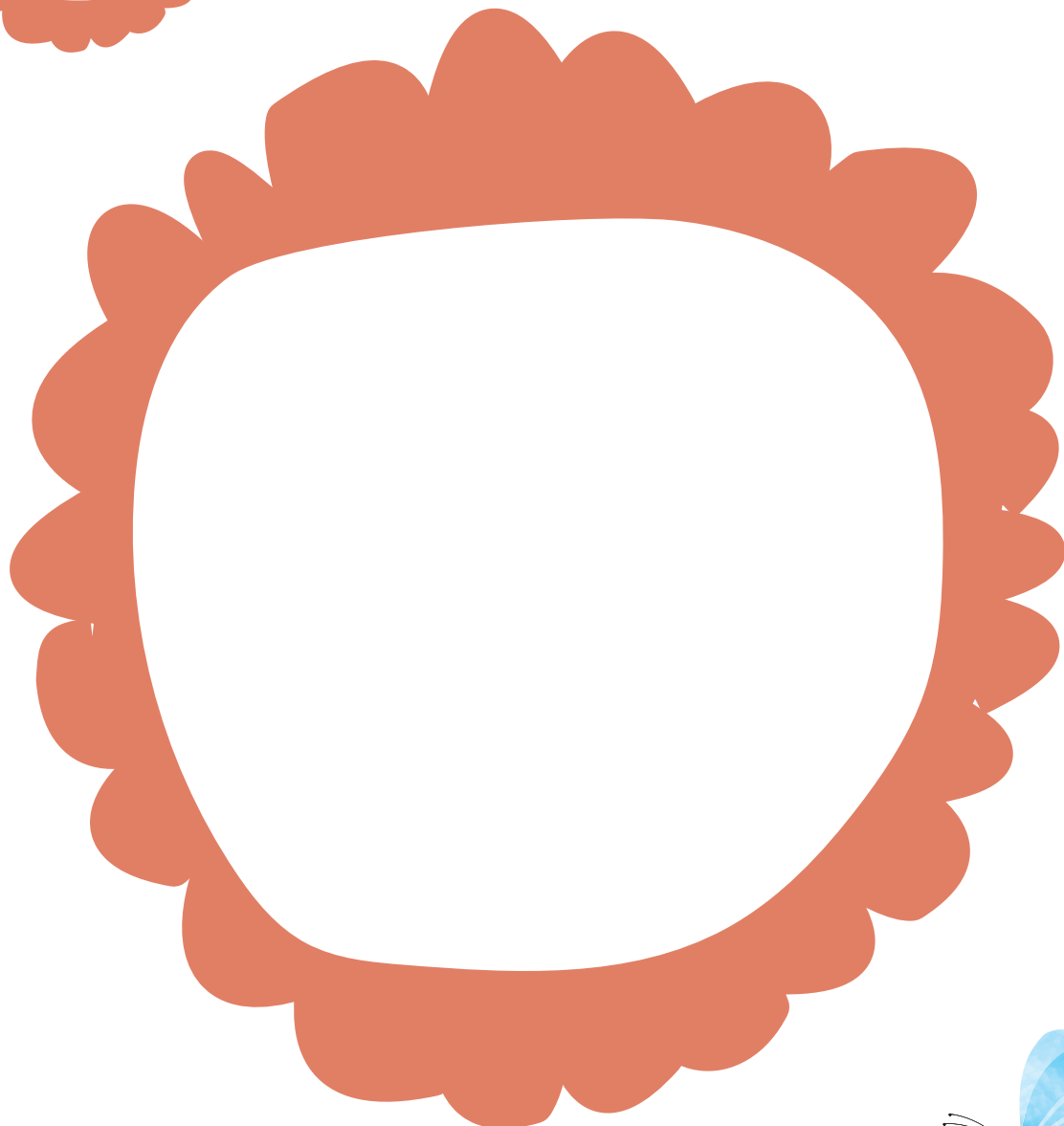
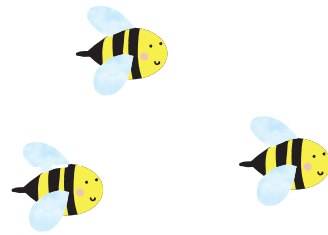
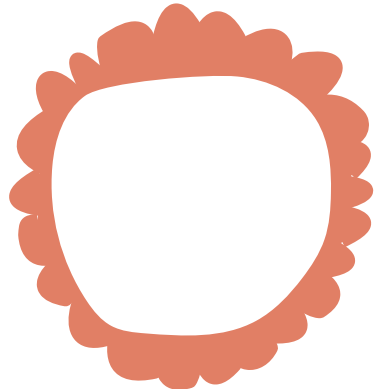


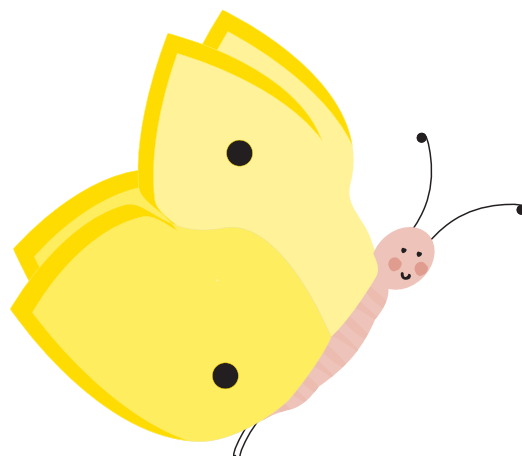
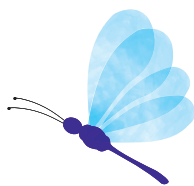
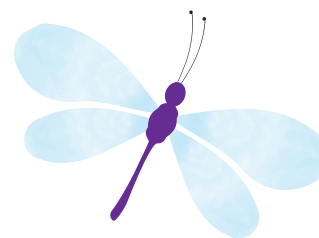
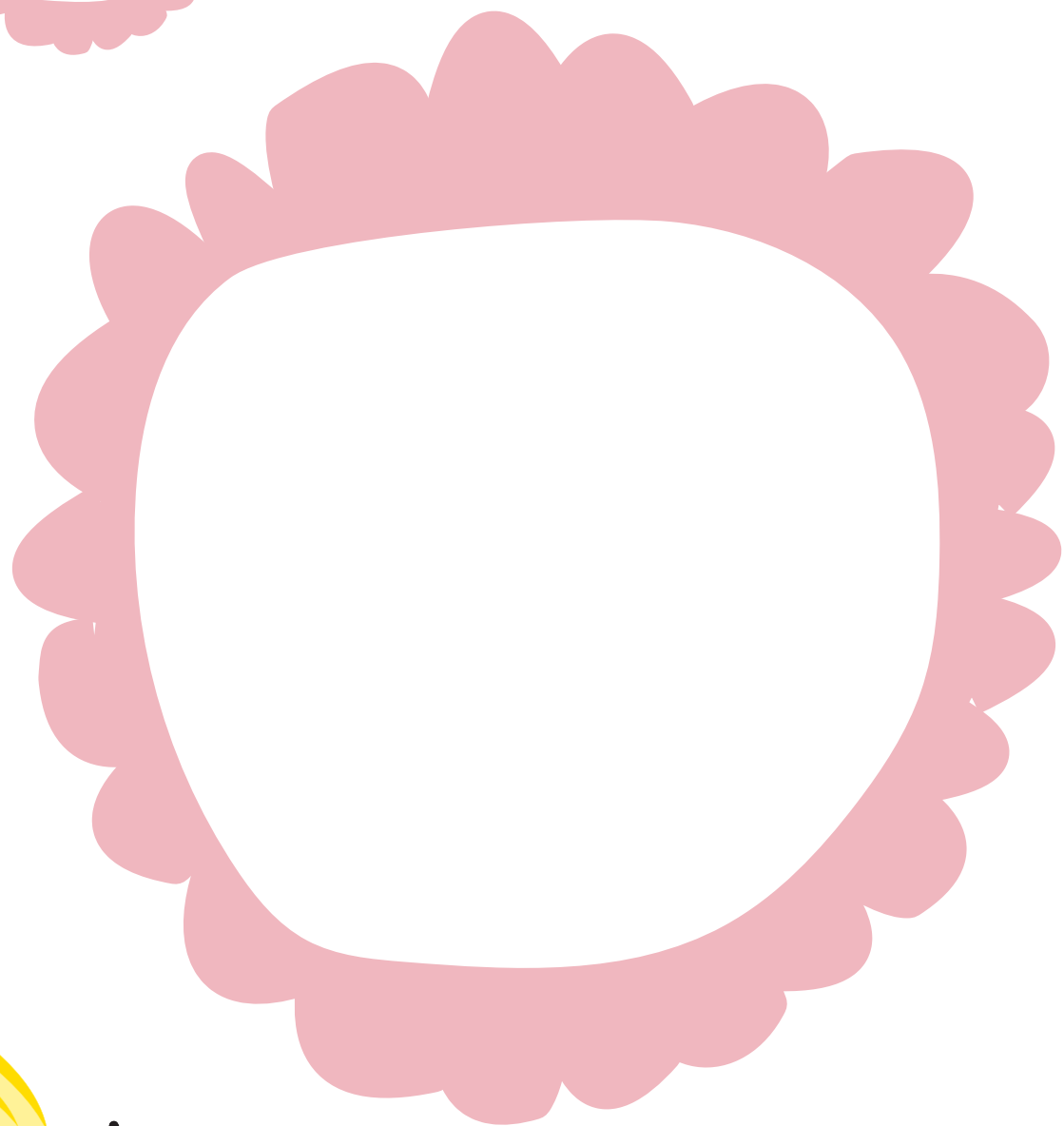
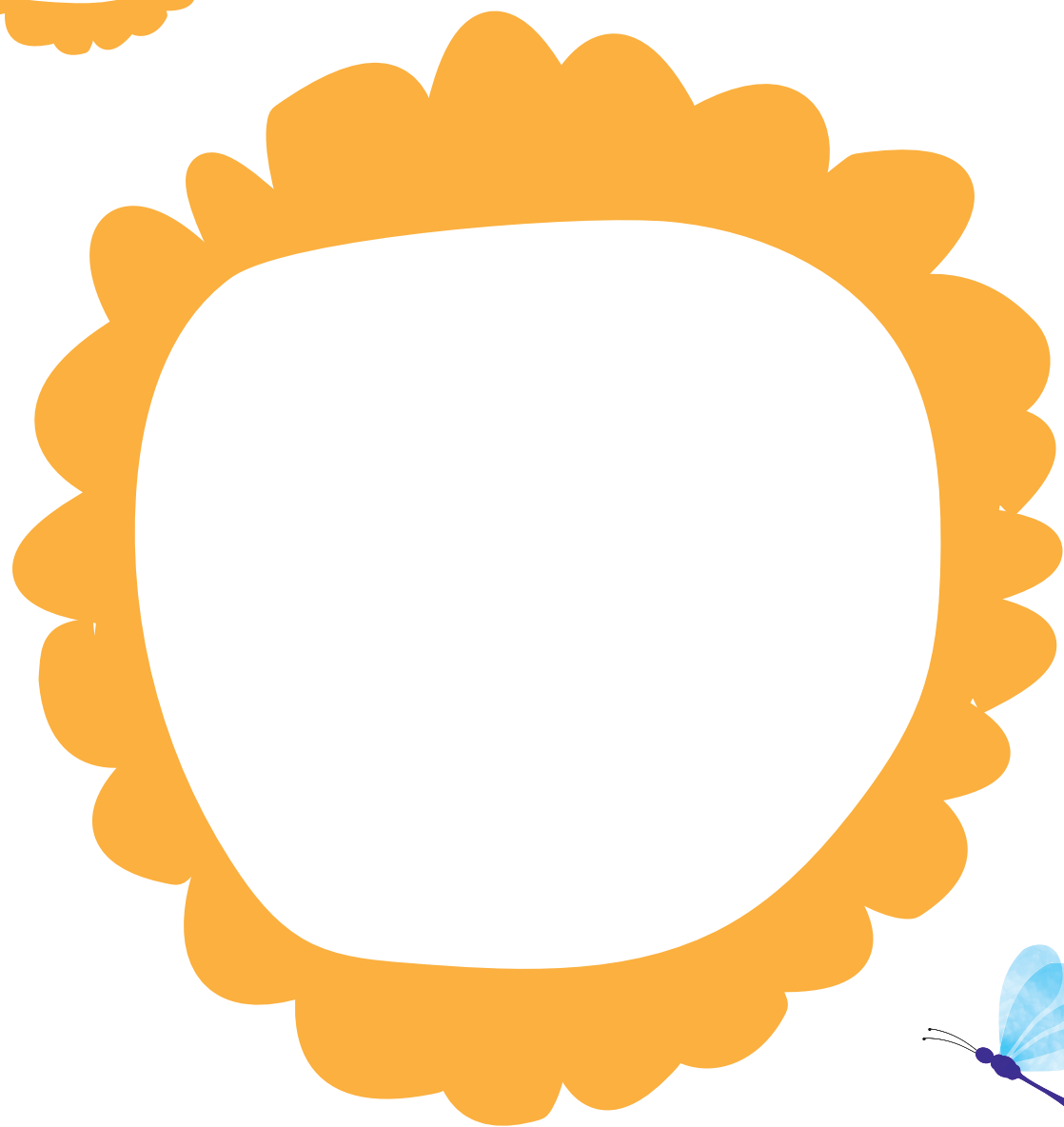
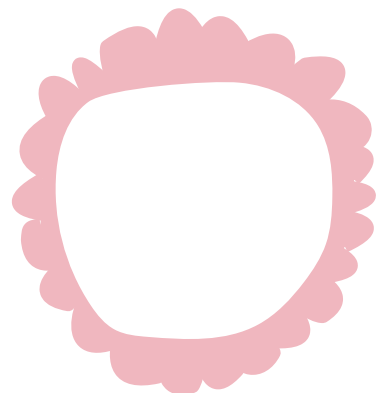
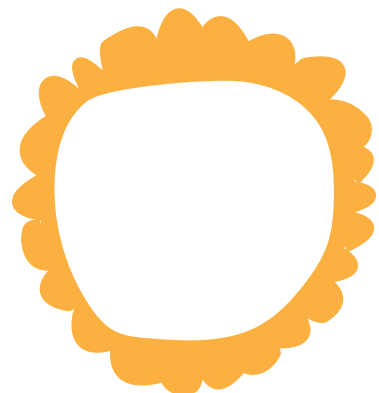
Kann man Blumen bei anderen Menschen pflanzen? Geht das?
Mache deiner Freundin oder deinem Freund ein nettes Kompliment
und und sage ihr oder ihm, was du an ihnen magst.

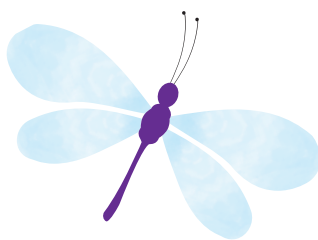
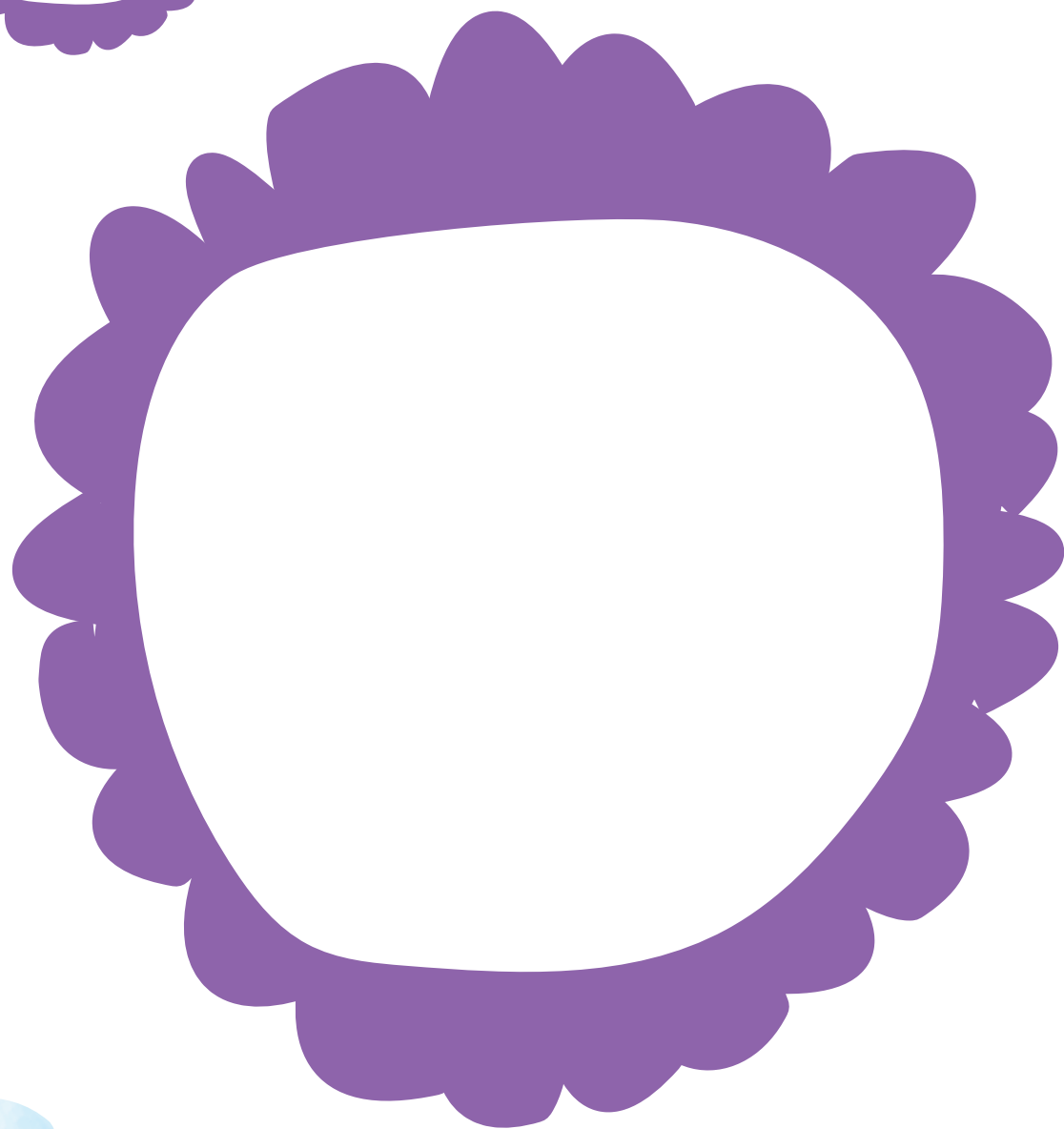
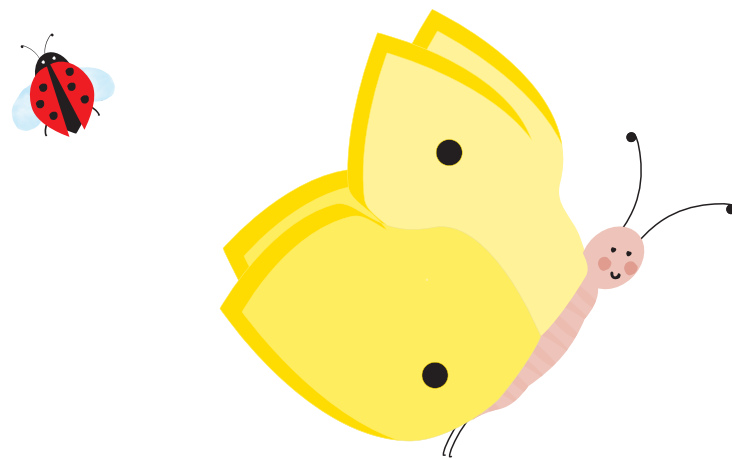
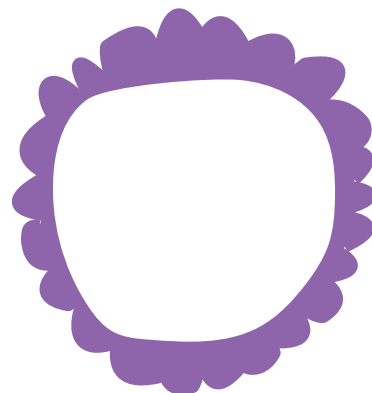
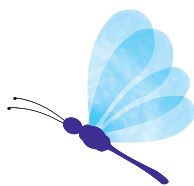
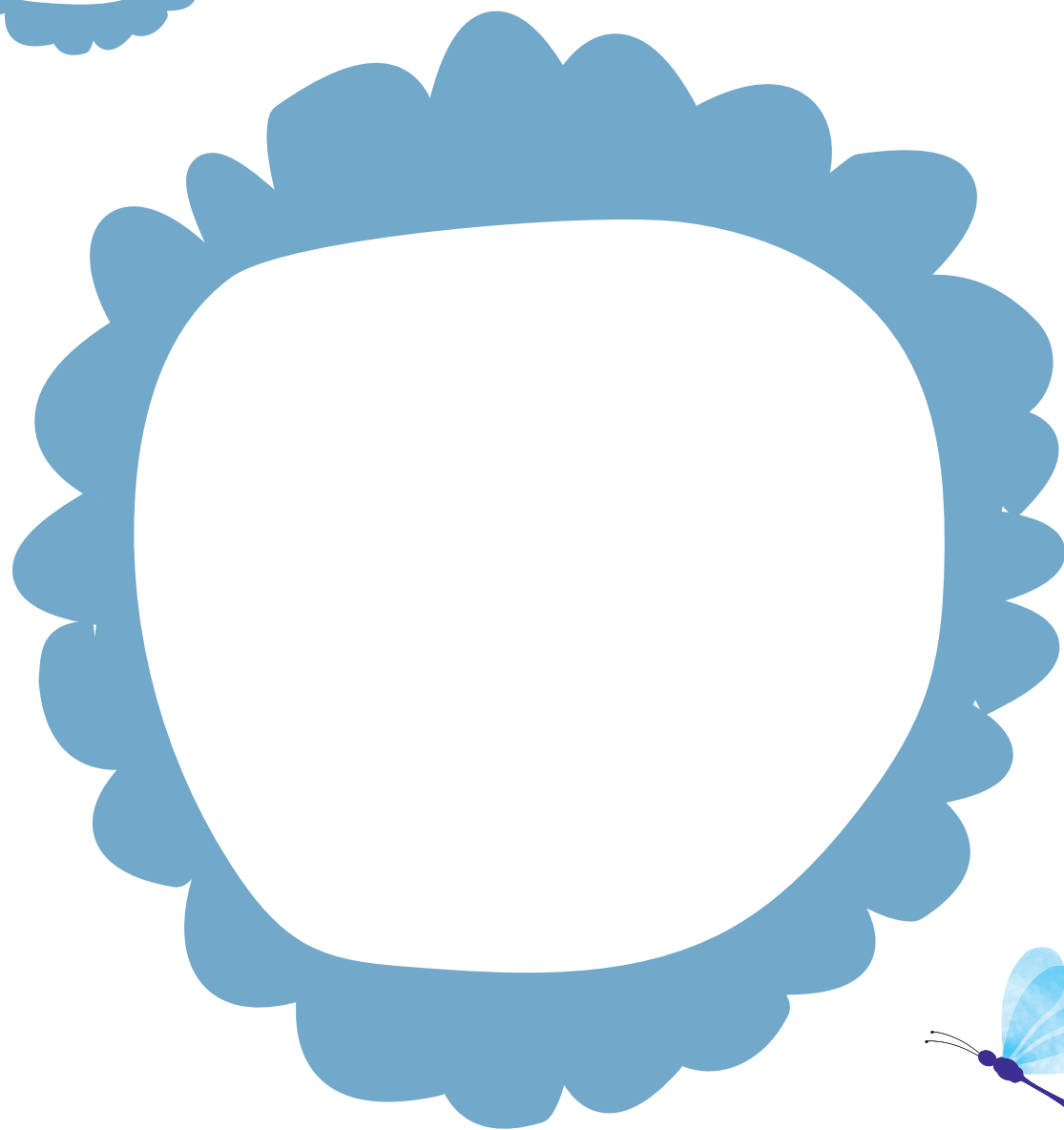
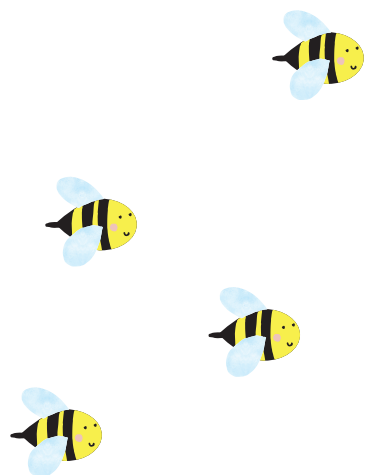
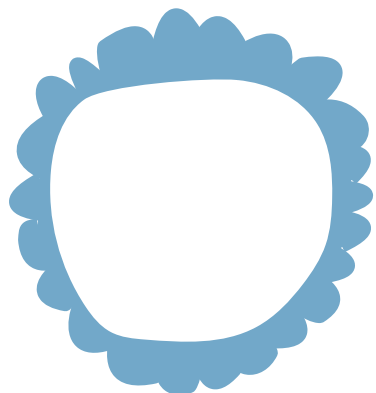
Aufgabe: Schneide die Blumen aus und male oder schreibe für jemanden auf, was du an ihm magst. Schenke ihm diese Blume und behalte die kleine Blume für dich – denn wenn du bei einem Freund Blumen pflanzt, wächst auch immer eine neue Blume in deinem Garten.



Tipp: In der Gruppe können auch alle Blumen, die verschenkt wurden, auf ein Plakat geklebt werden. So könnt ihr euch immer daran erinnern, welche wunderbaren Eigenschaften ihr habt.



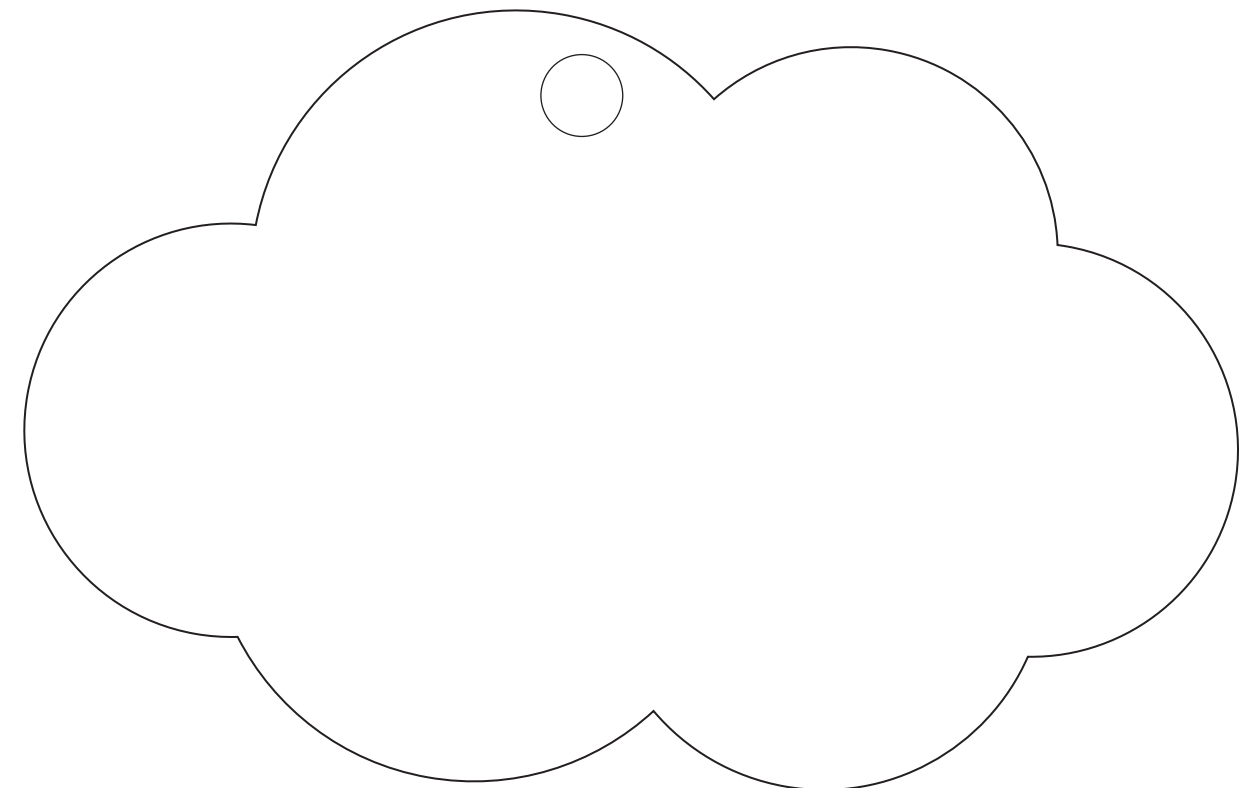
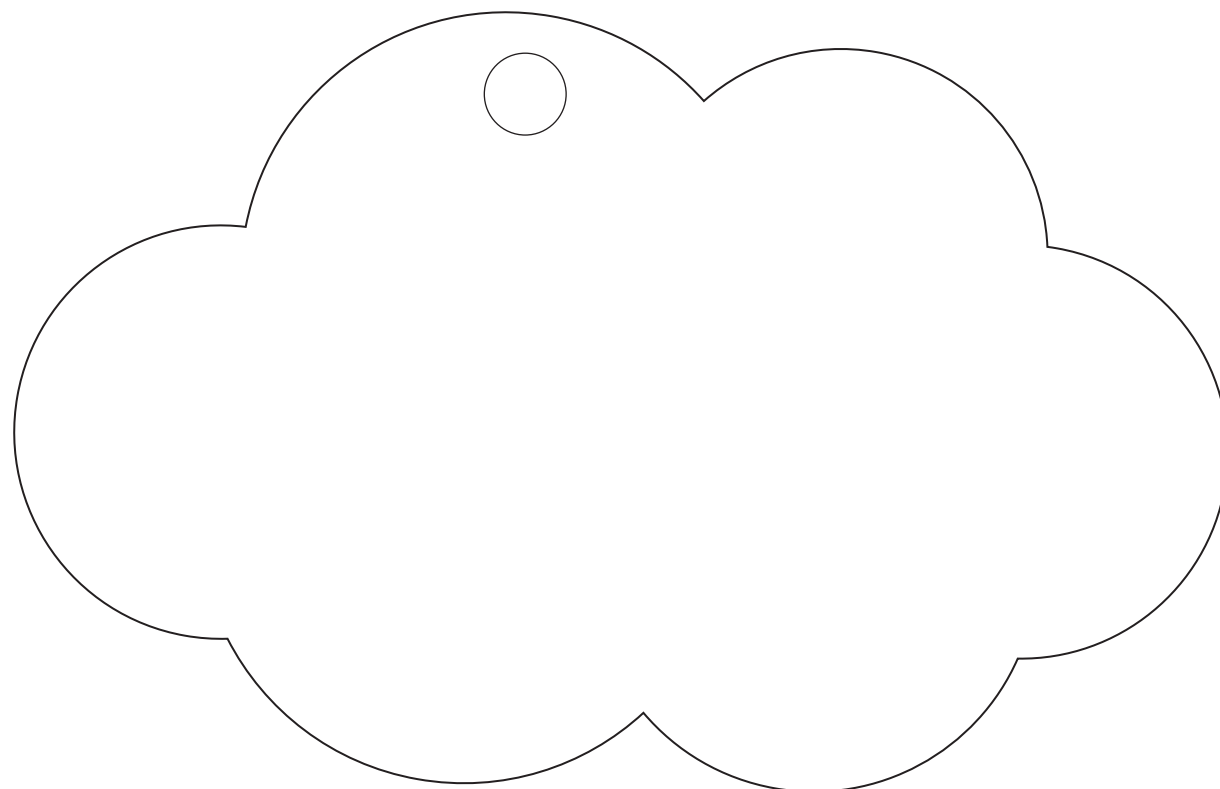
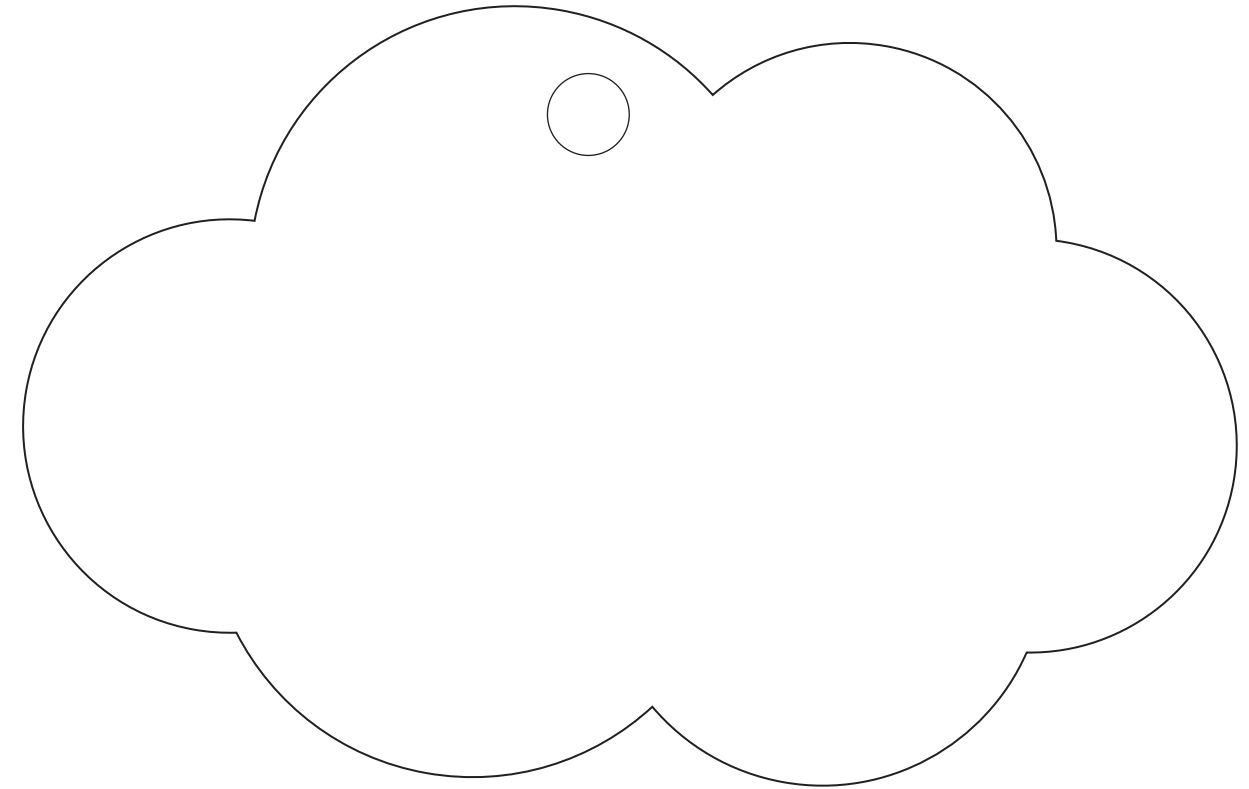
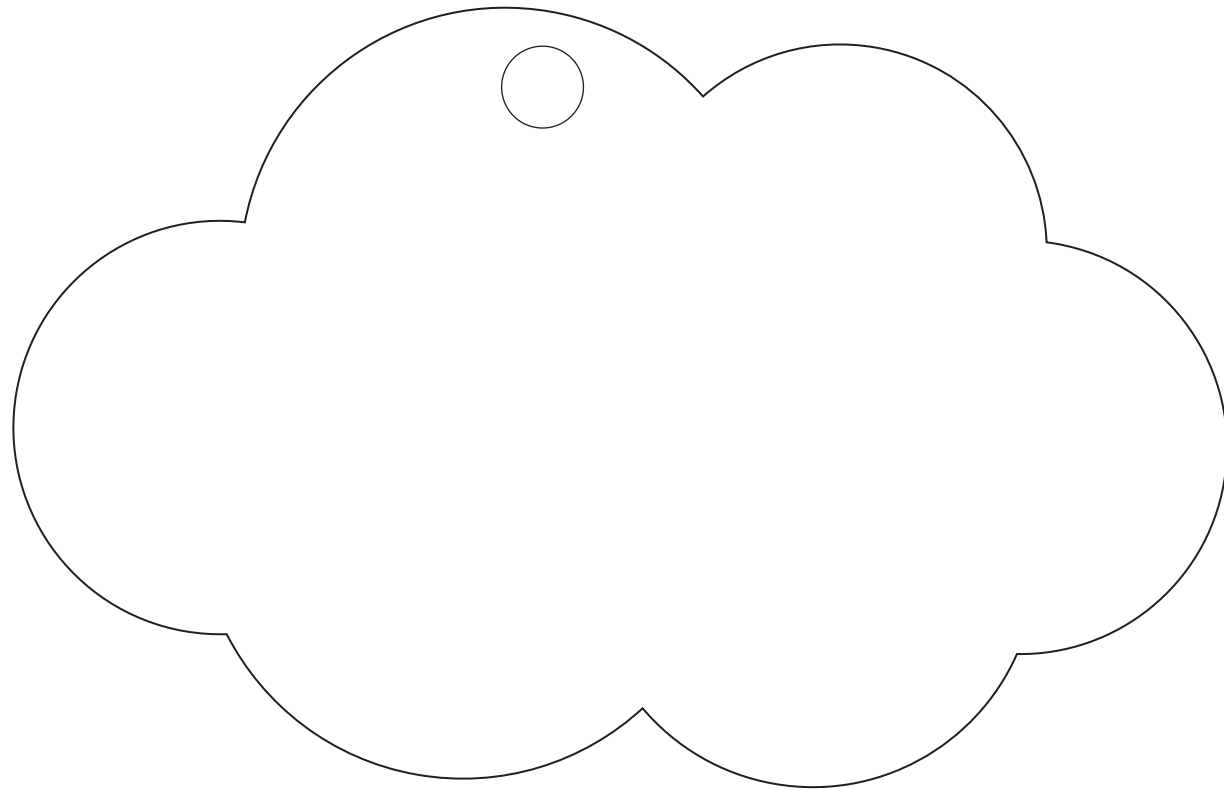




Gruppenaufgabe:
Platz für eure Träume und Wünsche.

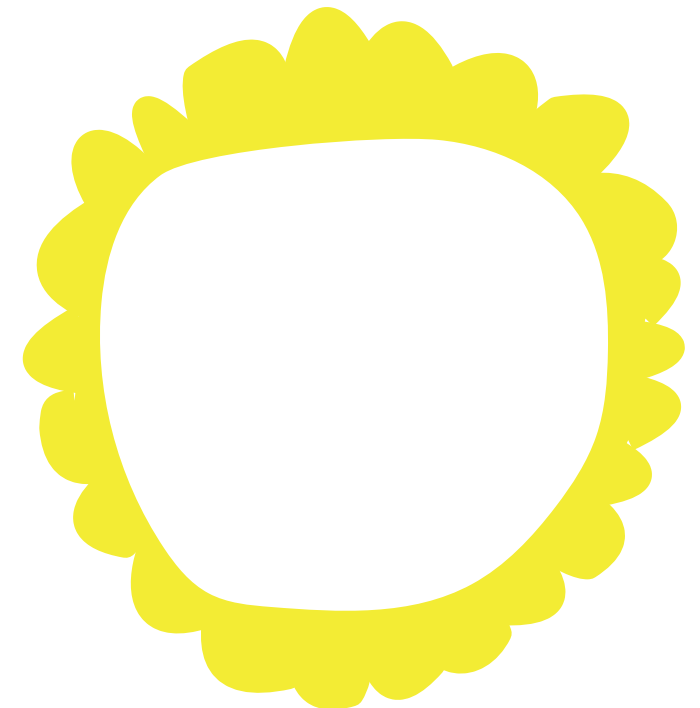
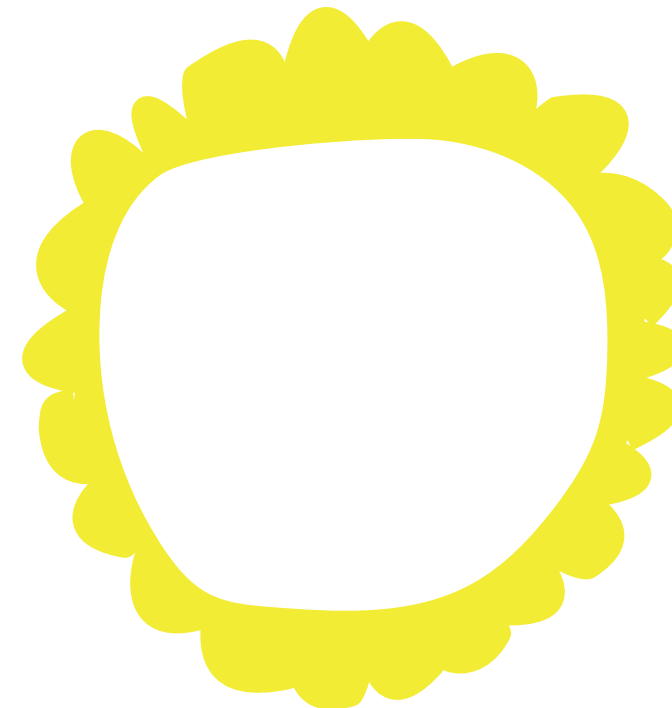
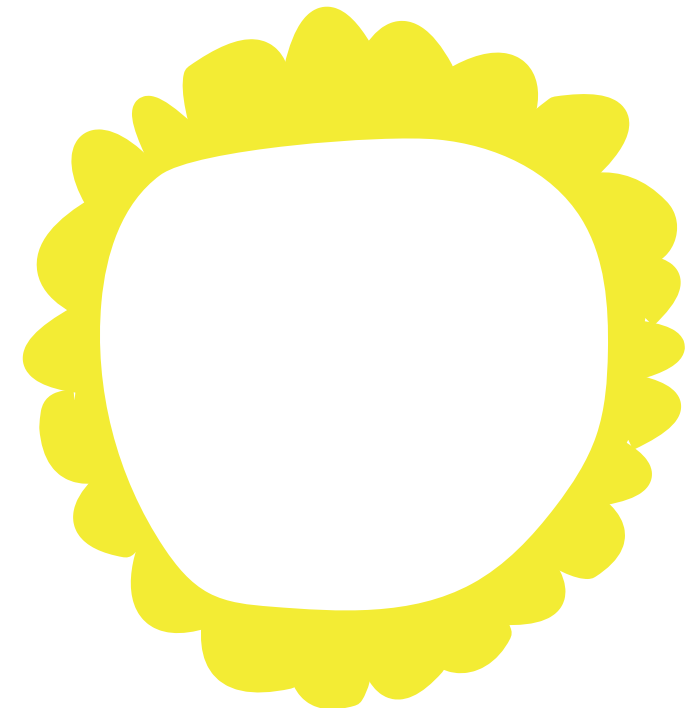
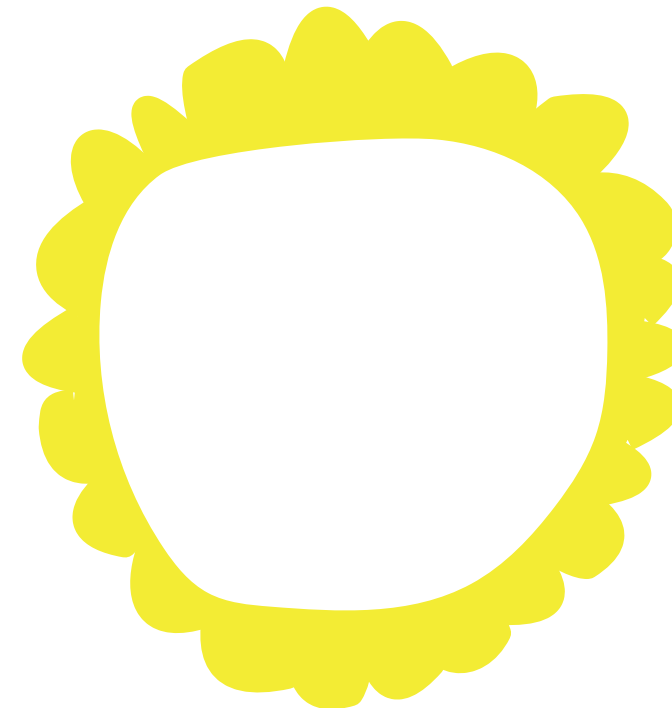
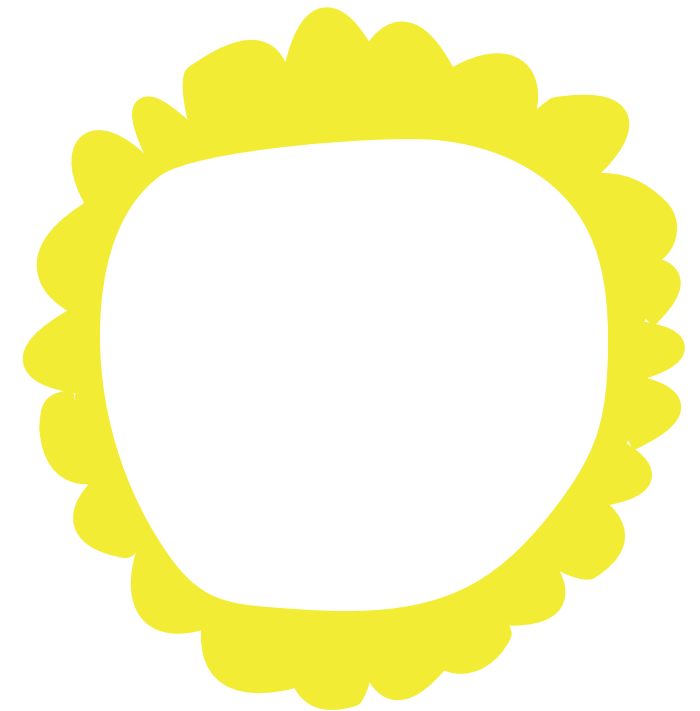
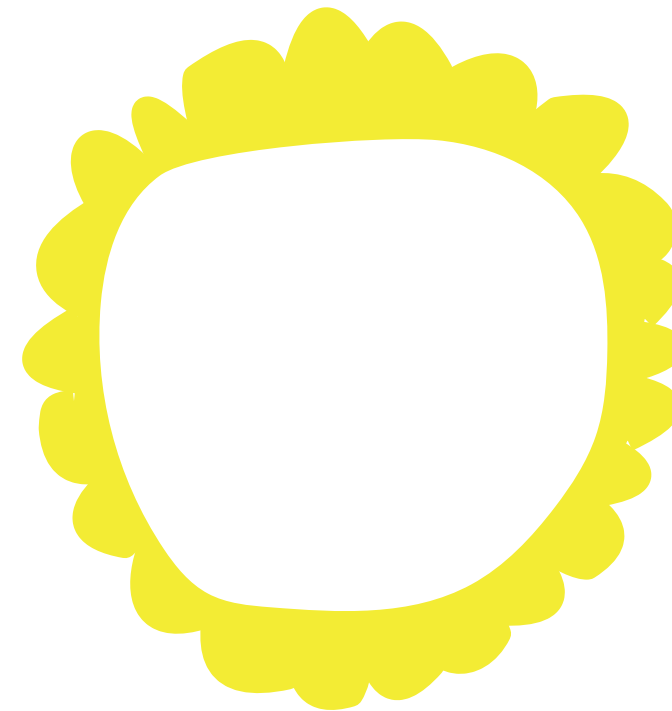
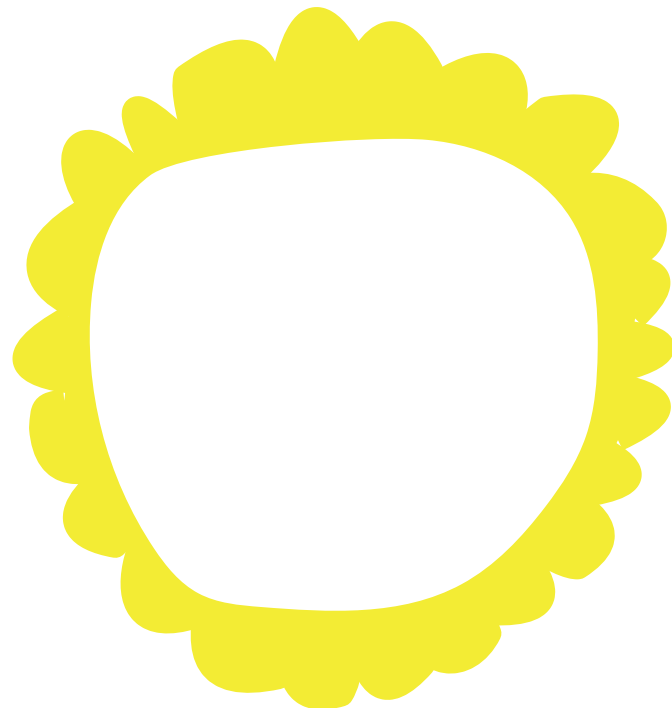
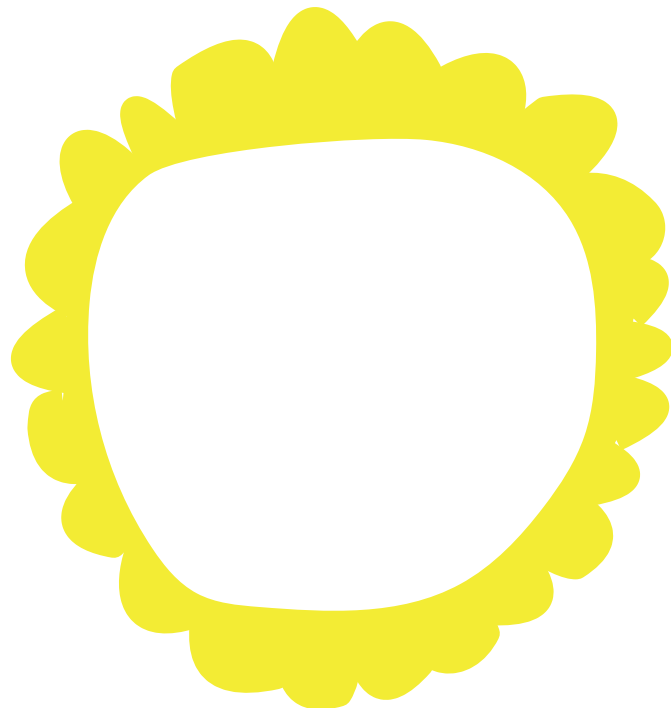
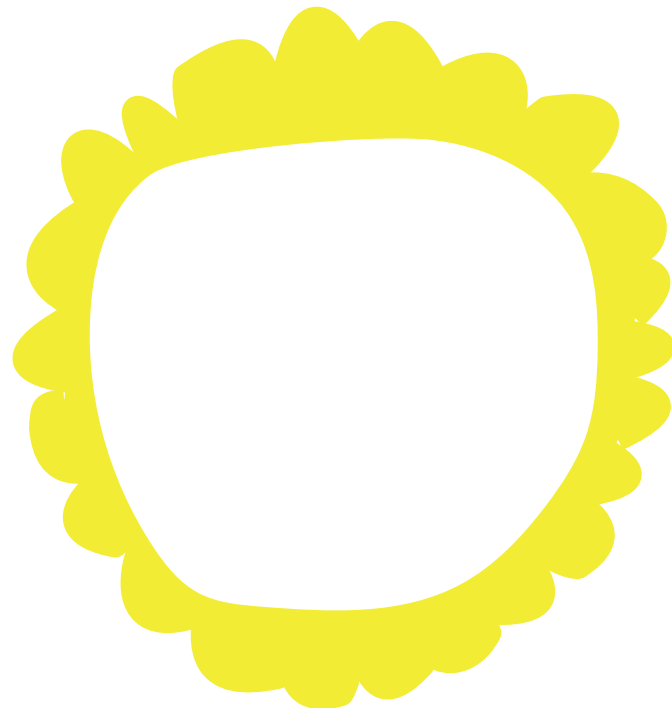
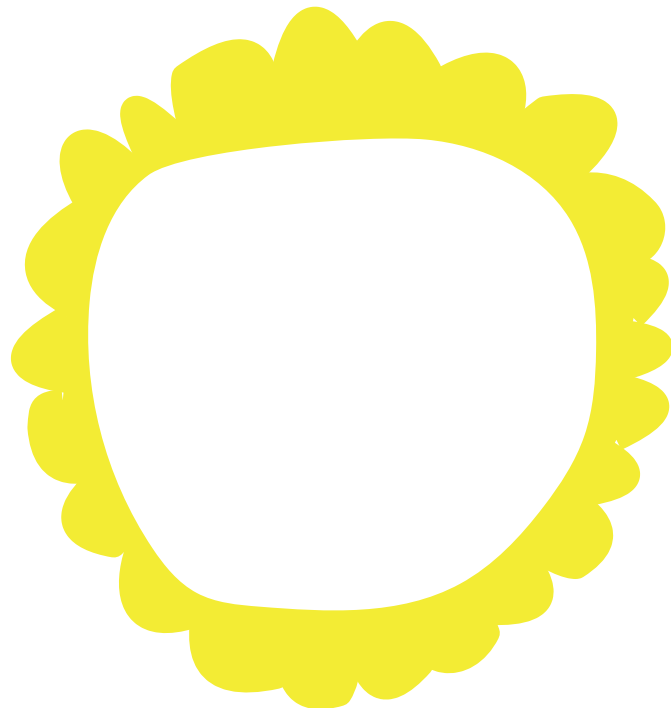
Aufgabe: In diese Wölkchen kannst du deine Wünsche und Träume malen oder schreiben. Schneide sie aus und bewahre sie gut auf, damit sie nicht verloren gehen. Auch sie werden wunderschöne Blumen in deinem Kopf.

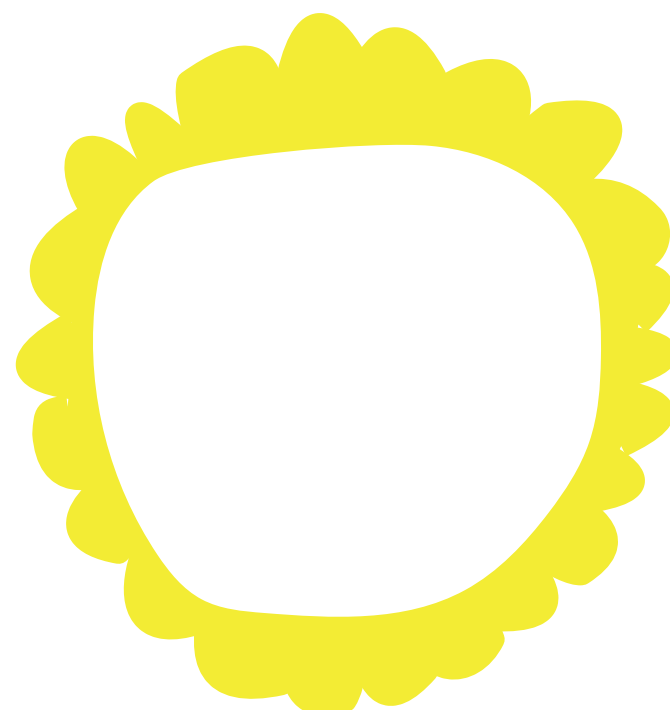
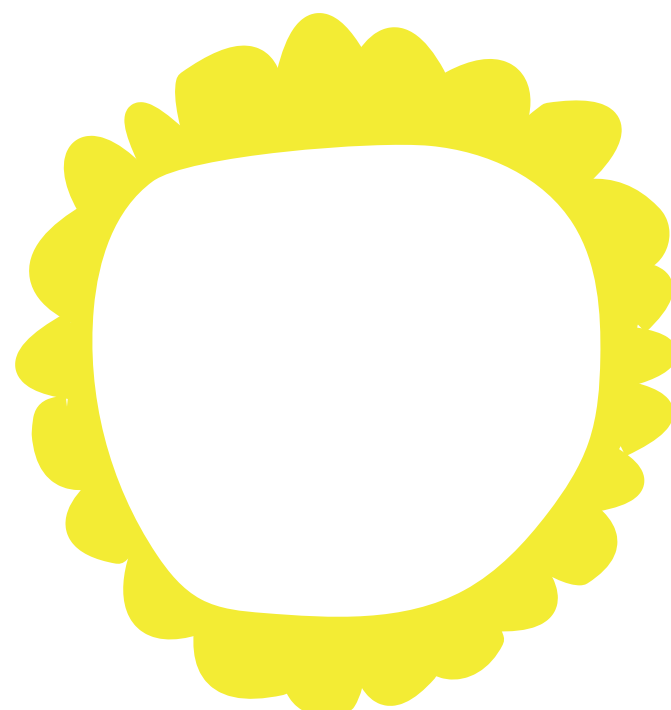
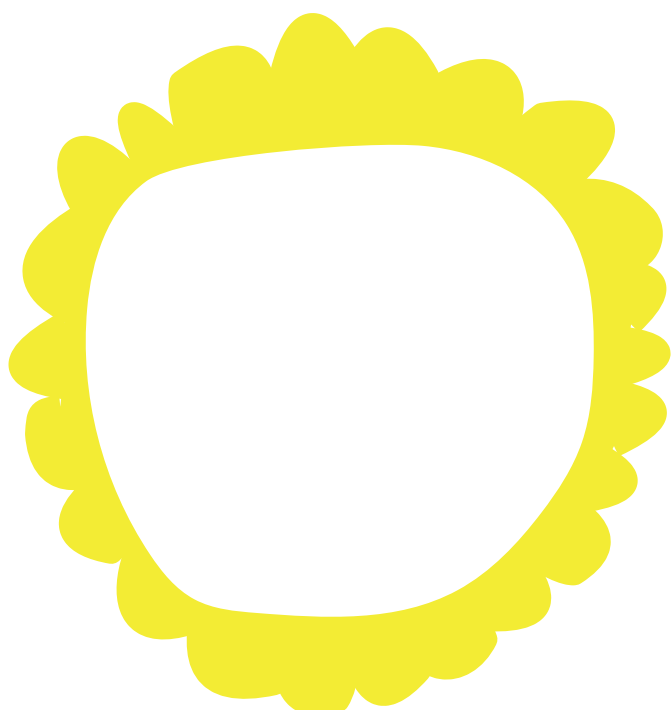
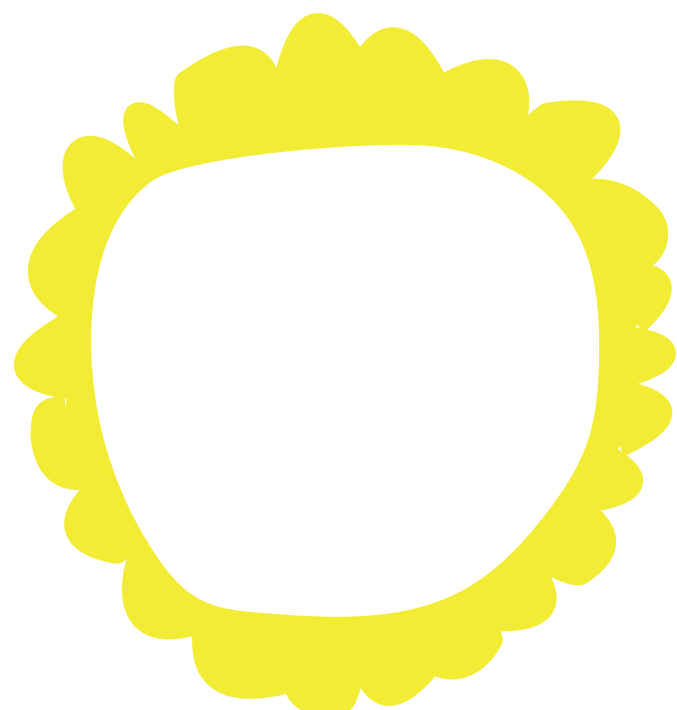
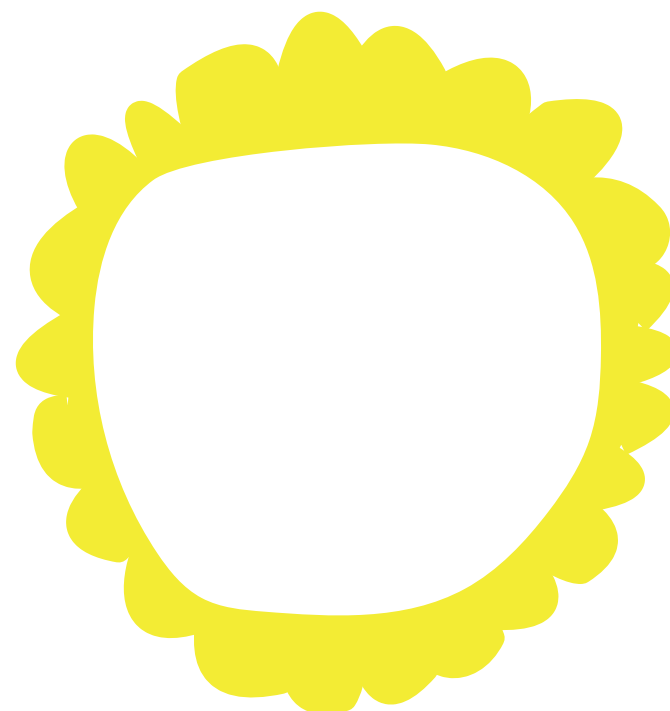
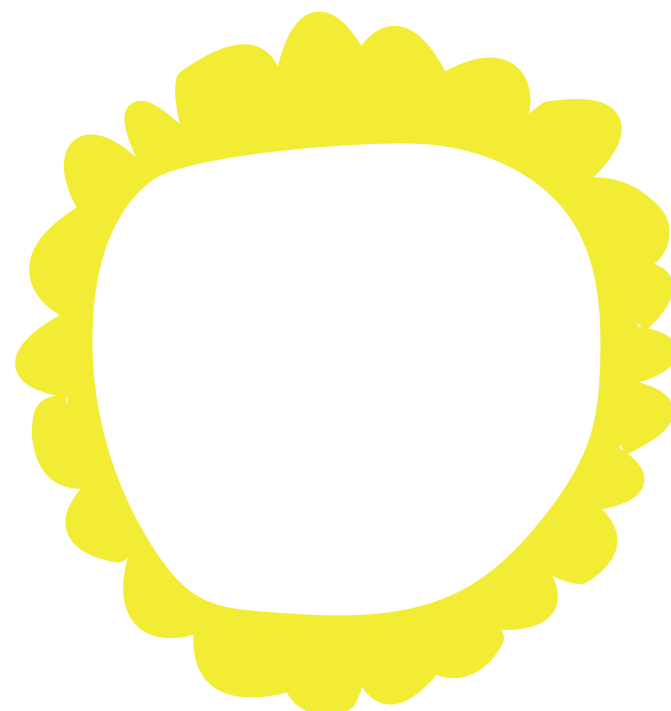
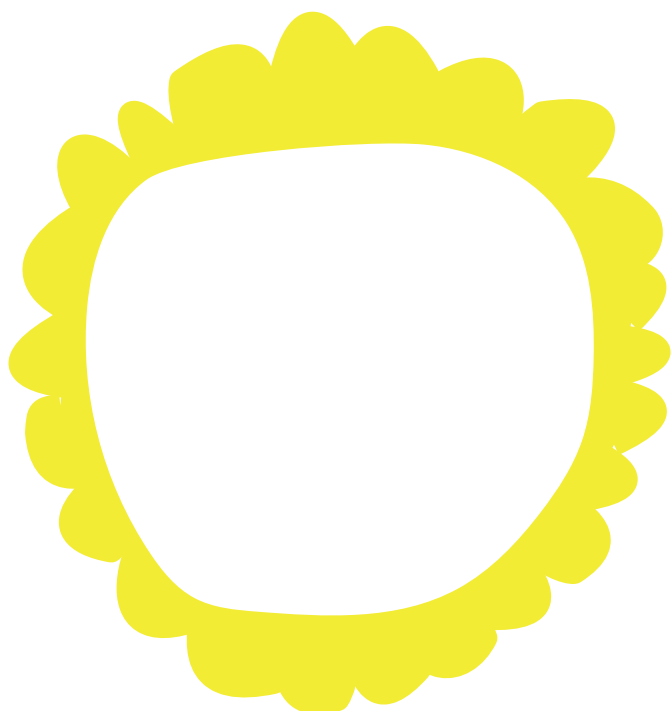
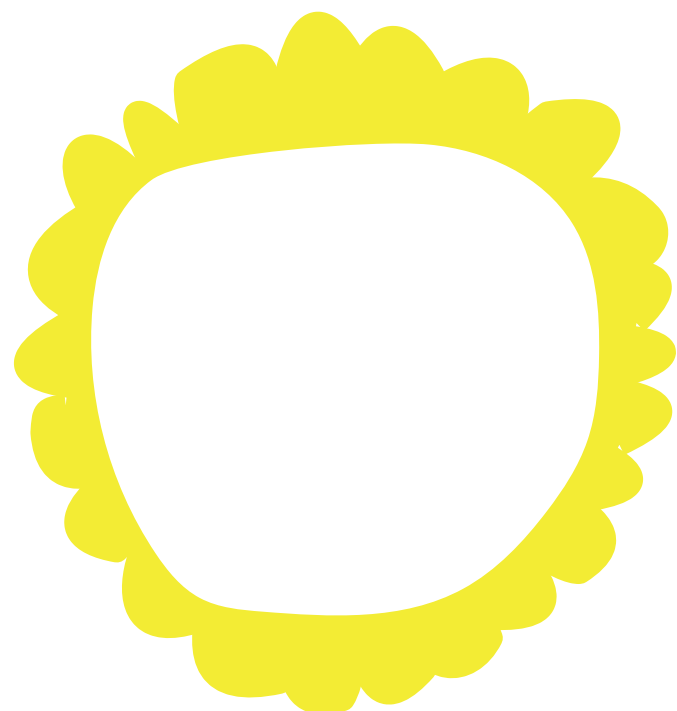
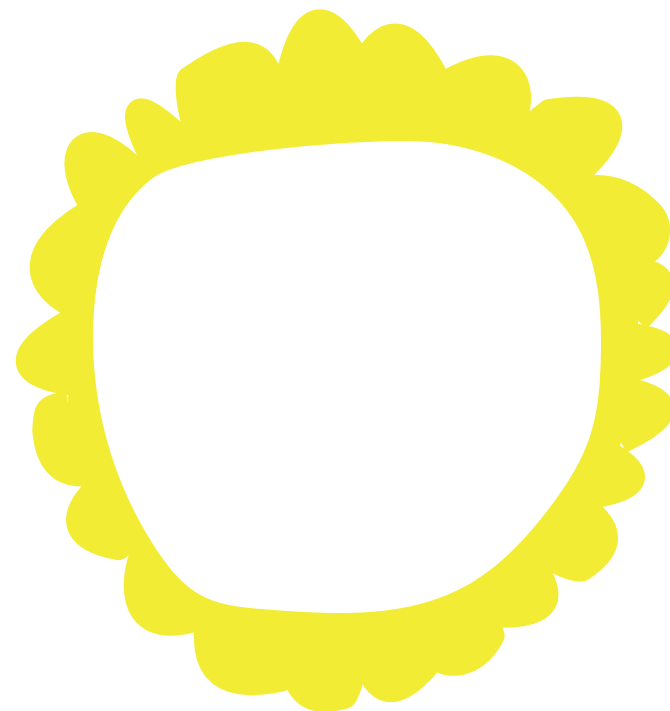
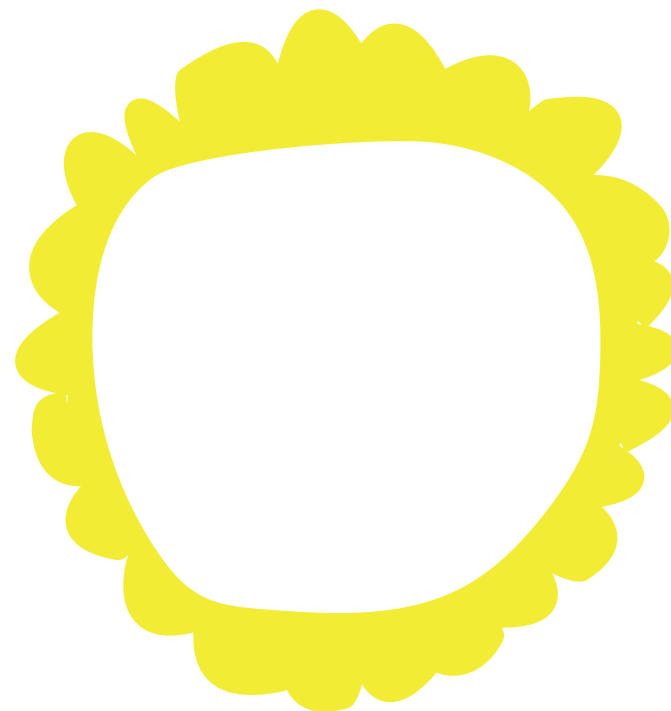
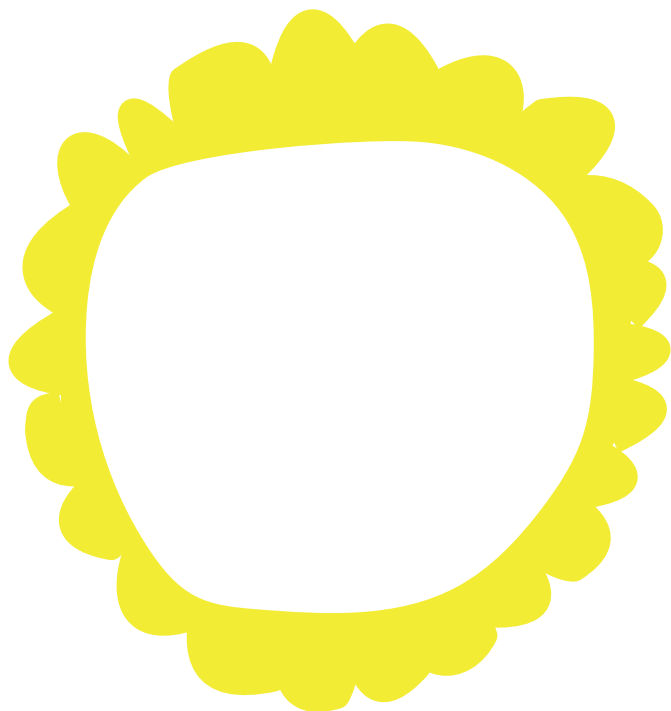
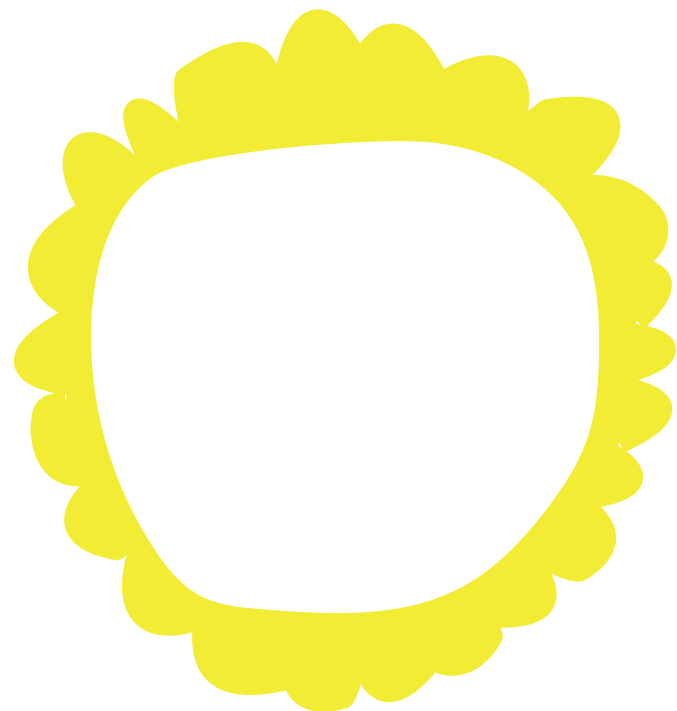
Tipp: Du kannst alle Wölkchen ausschneiden und mit einem Faden und Klebeband an der Wand oder dem Fenster befestigen.



Hier ist platz für schöne Erlebnisse:

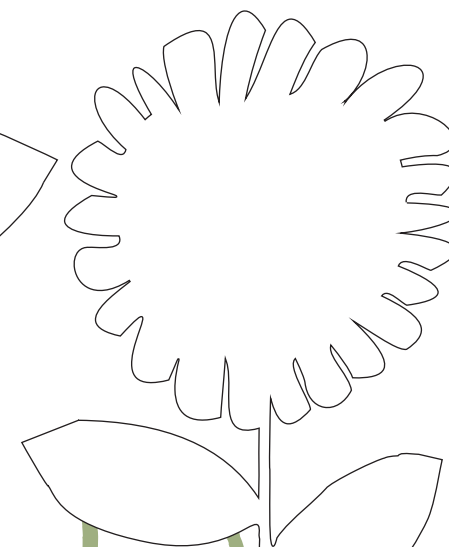
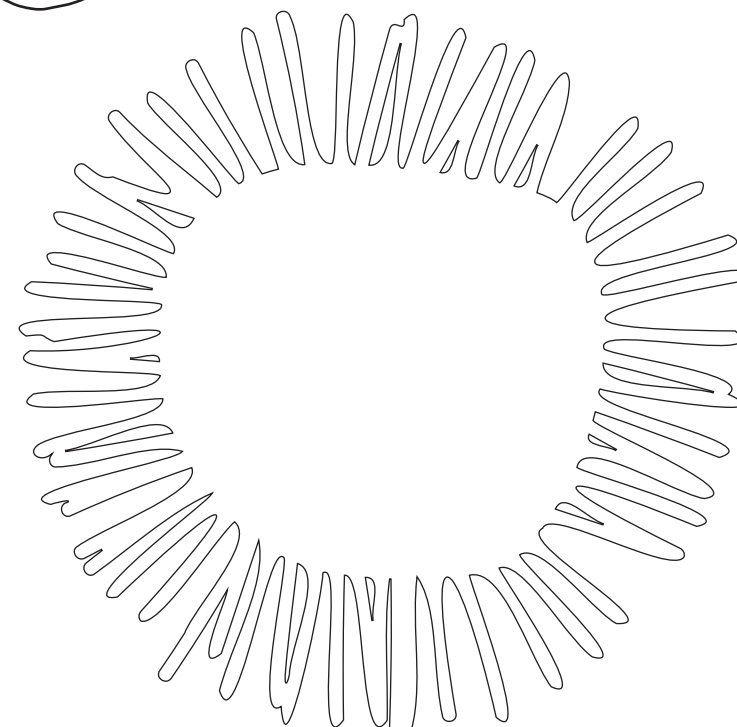
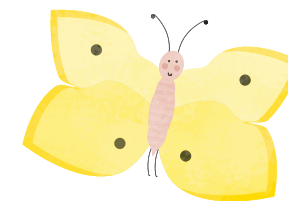
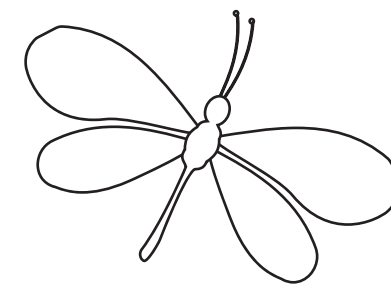
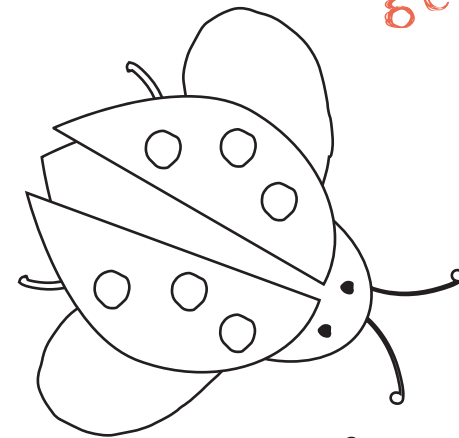
Auf diesen Seiten darfst du all deine schönen Erlebnisse aufmalen.
Zeichne oder schreibe sie in die Blumen. Schneide sie aus
und sammle sie in einem Glas. Und wenn du einmal traurig bist, dann
sieh dir deine Blumen an und freue dich über ihre Schönheit.







Danke, dass du so fleißig
Blumen gepflanzt hast.
Die Welt ist dadurch viel schöner
geworden. Danke!



ISBN: 978-3-98595-670-8
Erstauflage 2023
2023 Stay Inspired!

Versand und Vertrieb durch
Nova MD GmbH
Raiffeisenstraße 4
83377 Vachendorf

Printed in Czech Republic
FINIDR, s.r.o.
Lípová 1965
737 01 Český Těšín
Česká Republika

Text & Idee:
Lisa Wirth, Barbara Schuhböck
Grafik & Design:
Lisa Wirth
Lektorat und Korrektorat:
Anne Paulsen

 stayinspired.official
 stayinspired.official
 stayinspired_official

www.stayinspired.de