

MITEINANDER

ZIELE

KRAFT

Sommer- glückspost

LIEBE

Hoffnung

MUT

VERTRAUEN

FREUDE

Mut

Mut.



Liebes Glückskind

Schön, dass es Dich gibt, denn Du bist einzigartig!
Willkommen bei Deiner Sommerglückspost. Hier kannst Du einige Schätze finden, die Dir dabei helfen, glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen. Denn das Glück steckt schon in Dir!



Selbstvertrauen

Blicke zurück auf das letzte Jahr! Denke zurück, wie vieles Du geschafft hast! So viele Veränderungen und Herausforderungen hast Du gemeistert. Du kannst sehr stolz auf Dich sein! Halte einen Augenblick inne und überlege Dir, worauf Du besonders stolz bist.

Wiederhole für Dich: „Ich bin stolz auf mich, weil...!“

Das darfst und sollst Du Dir ruhig öfter sagen. Das ist ein ganz wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstvertrauen. Vielleicht freut sich auch ein anderes Glückskind darüber, wenn Du ihm ehrlich sagst, dass Du stolz auf es bist? Probiere es aus!

„Ich bin stolz auf Dich, weil...!“

Manche Momente sind bestimmt nicht immer einfach gewesen. Das Leben schenkt uns immer wieder neue Herausforderungen, an denen wir wachsen dürfen.

In dieser Post findest Du kleine Schätze und Hilfestellungen, die Dich für Neues und alles Unbekannte wappnen und stärken.

Habe ich mich
heute schon
gelobt?

Aktion

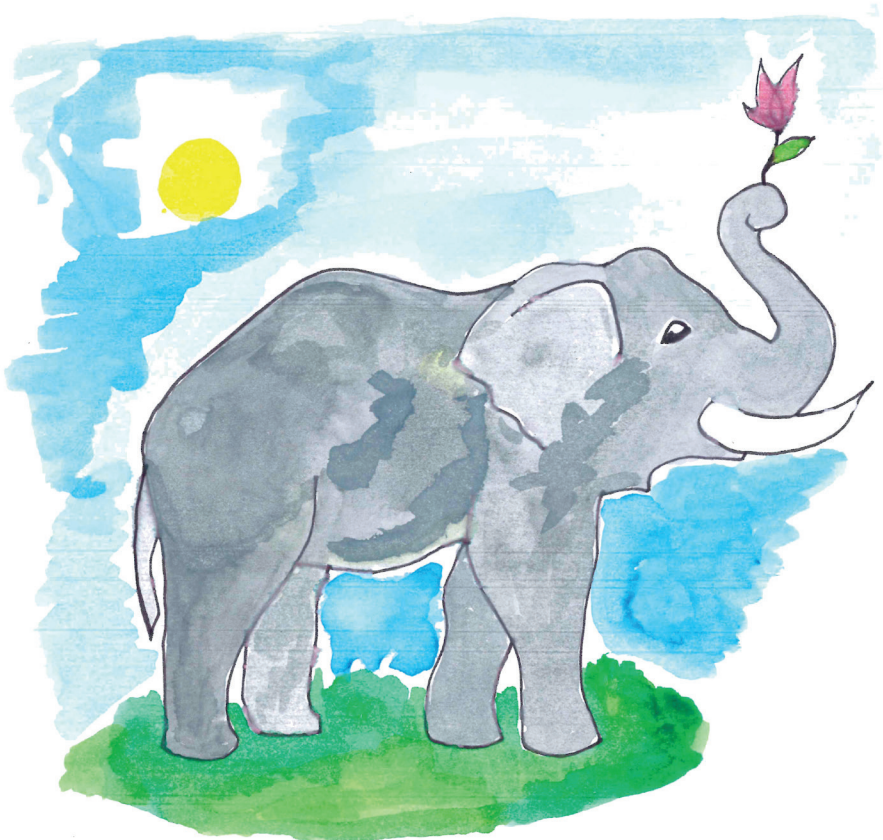
Überlege: Was gibt mir Selbstvertrauen?



Wenn es Dir mal nicht so gut geht ...

...manchmal gibt es Momente und Tage, da geht es uns allen mal nicht so gut. Vielleicht hast Du Dich mit einem Menschen gestritten, den Du eigentlich sehr gerne hast. Vielleicht eine schlechte Note bekommen oder... Das ist ganz normal. Sei lieb zu Dir! Gerade dann ist es wichtig, dass wir uns an unsere inneren Quellen der Ruhe und Kraft erinnern und das Glück nicht im Außen suchen. Wisse, die eigentlichen Stärken sind in Dir! Du hast alles, was Du brauchst!

Hier findest du ein paar schöne Kreativ-Aktionen.
Wenn Du möchtest, kannst du sie mit jemand anderem zusammen ausprobieren.

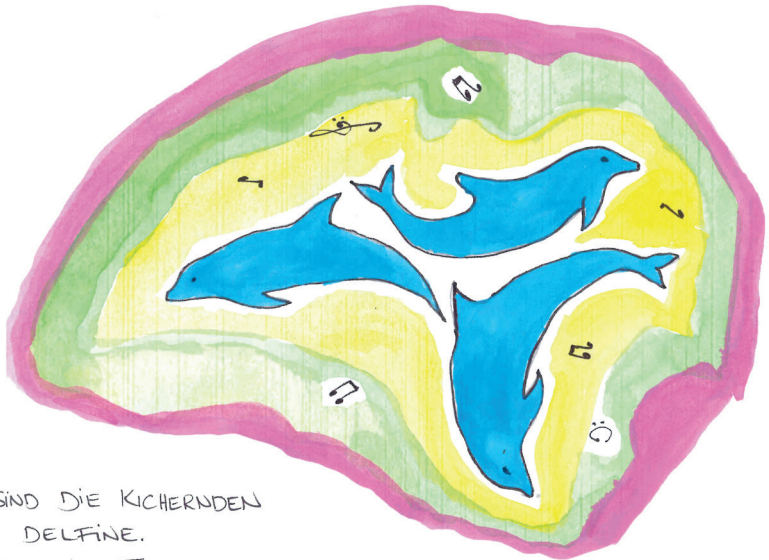


Glücksmoment - Gehe auf die Suche!

Hast Du eine besonders schöne Erinnerung an eine Zeit, in der Du sehr glücklich warst? Wo war das? Gibt es einen bestimmten Ort? Vielleicht war jemand bei Dir? Ein Tier? Ein Mensch? Schließe Deine Augen und stelle Dir diesen Moment vor. Hole Dir das Gefühl, das Du in diesem Augenblick gehabt hast wieder zurück. Erlaube Dir, zu träumen!

Aktion

Wenn Du möchtest, dann nimm Stift und Papier und schreibe diese Situation für Dich auf oder male ein Bild, das Dich daran erinnert!



Wir sind die kichernden
Delfine.
Schnell, Kraftvoll und
Wendig - immer im Fluss
des Lebens
Es ist leicht und schön!

Stimmungsaufheller

Erinnere Dich. Gibt es kleine Dinge, die Dir gut tun?

Hast du vielleicht einen Song oder eine Melodie, die Du sehr gerne magst?

Höre Sie Dir an. Pfeife und singe Deine Lieblingslieder, wenn Du Dich danach fühlst.

Hast Du eine Lieblingsfarbe?

Wenn ja, ziehe Dir vielleicht einen Pulli, ein Kleid oder eine Hose in dieser Farbe an.



ICH BIN EIN MEISTER DER VERÄNDERUNG
VON DER KRIECHENDEN RAUPE
ZUM FLIEGENDEN SCHMETTERLING
ICH VERTRAUE DEM LEBEN

Bereite Dir Dein Lieblingsessen zu oder gibt es vielleicht auch ein Getränk, das Dir besonders gut schmeckt?

Vielleicht ist es einfach ein schönes Sonnenbad draußen?

Gehe hinaus in die Natur, in einen Wald oder einen Park. Mache einen kleinen Spaziergang und lausche aufmerksam den Vögeln.

Aktion

Überlege, was Dir gut tut. Probiere es aus. Damit Du Dich immer gut erinnern kannst, nimm Dir einen bunten Zettel und schreibe auf, was Dir gut tut. Hänge die Stimmungsaufheller und Deinen Glücksmoment in Deinem Zimmer auf.



SEI FREI, FANTASIEVOLL UND MUTIG!
ICH GEBE DIR ALS FABELWESEN
KRAFT DAFÜR.

Die Wut

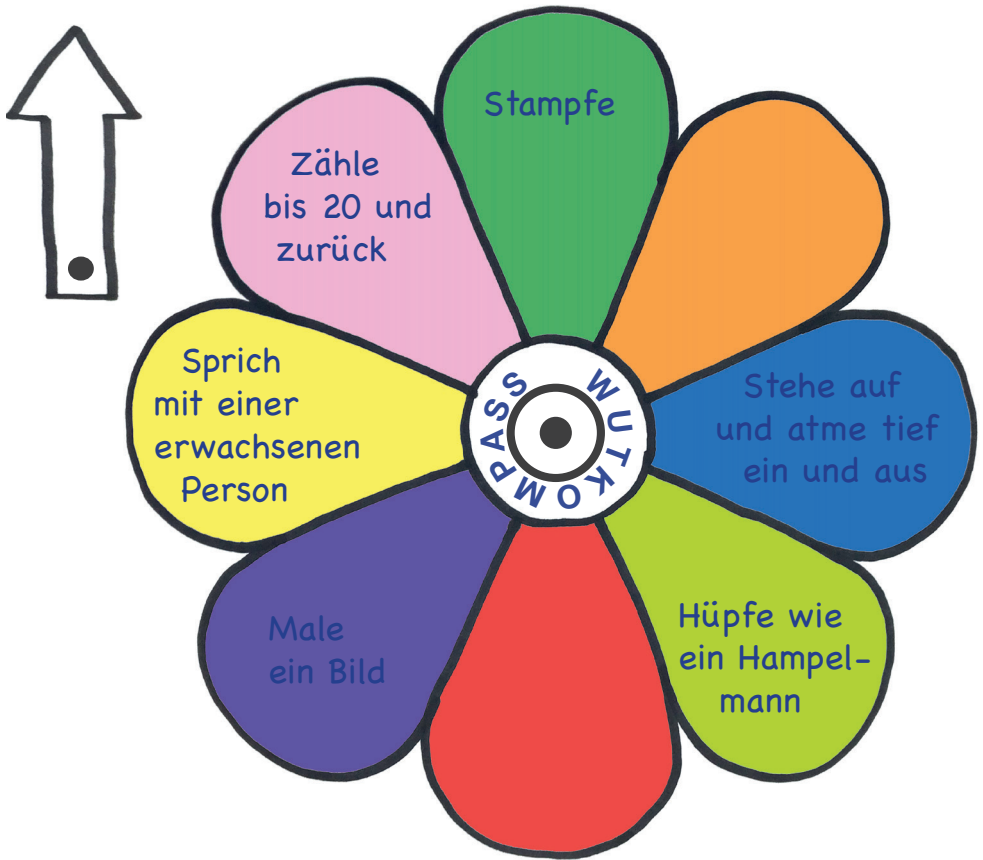
Sie ist sehr schwer zu bändigen. Alles wird rot und man könnte aus der Haut fahren. Wir spüren sie am ganzen Körper und könnten zu wilden Tieren werden. Besonders dann, wenn wir uns angegriffen oder ungerecht behandelt fühlen. Kennst Du das? Das ist die Wut. Jeder Mensch hat Aggressionen. Das ist ganz normal.

Die Wut ist wichtig, denn sie ist der erste Schritt für eine Veränderung. Es ist wichtig, über die eigene Wut zu reden und klar zu sagen, was Du nicht möchtest! Am besten bevor Du so rot bist wie das Nilpferd!

Fresse die Wut nicht in Dich hinein!

Wu - Wu - WURRRGILL!
VOR LAUTER WUT,
KANN ICH KEINEN KLAREN GEDANKEN
FASSEN. ICH BIN DER WÜTENDE NILU
BIN ROT, STAMPE, BRÜLLE!
ES GIBT NUR MEINE WUT...
WAS MACHE ICH MIT IHR?
BENUTZE DEN WUT-KOMPASS
HEIßE WUT KANN ABKÜHLEN Ü





Aktion

Wenn Du nun nicht weißt, wohin mit Deiner Wut - dann haben wir hier einen Wutkompass für Dich. Schneide den Wutkompass und den Pfeil aus und befestige den Pfeil mit einer Klammer in der Mitte, so dass Du eine Drehscheibe hast.

Drehe an dem Pfeil und mache das, was der Zufall für Dich bestimmt. Probiere unterschiedliche Strategien und beobachte Dich. So kühlt die Wut sicher schnell ab, bevor Du sie an jemandem auslässt.

Was machst Du, wenn Du wütend bist? Trage Deine Vorschläge in die leeren Felder ein.

Kraftarmband



Was gibt Dir Kraft?

Wie schön wäre es, wenn das, was einem von außen Kraft gibt, immer in der Nähe ist. Mit diesem Armband kannst Du Deine Kraftquellen immer bei Dir haben.



Das brauchst Du dafür:

- ca 40 cm Baumwollband
- einen Zahnstocher
- ein Blatt aus einem Prospekt oder einer ausgelesenen Zeitschrift, in einer Farbe, die Dir besonders gut gefällt.
- Schere, Kleber und einen Stift



Zuerst schneidest Du aus einem bunten Papier, das in etwa so groß wie ein DIN A4 Blatt ist, ein paar lange, dreieckige Streifen. So wie auf dem Bild. Jeder dreieckige Streifen sollte ca. 2 cm breit und 30 cm lang sein.



Nun schreibst Du das auf, was Du immer bei dir haben willst:

- Das kann der Name einer Person sein, die Dir Kraft gibt.
- Oder eine Eigenschaft von Dir, die Dich stark macht.
- Oder etwas, was Du erreichen willst. Ein Ziel. Das gibt Dir Motivation.

Überlege: Was ist Dir wichtig?

Den beschriebenen Papierstreifen rollst Du über den Zahnstocher zu einer kleinen Papierperle.

Du fängst an der breiten Seite des Dreiecks an und rollst den Papierstreifen bis zur Spitze. Achte darauf, dass der Anfang sich fest um den Zahnstocher schmiegt. Auf die letzten 8 cm des Papierstreifens trägst Du Kleber auf und fixierst damit die Perle. Ziehe sie vorsichtig vom Zahnstocher herunter.

Wenn die Perle getrocknet ist, fädelst Du sie in die Mitte des Baumwollbandes. Mache auf beiden Seiten der Perle einen festen Knoten, so dass sie nicht verrutscht. Du kannst natürlich auch mehrere Perlen auf ein Armband fädeln.

Damit Du das Armband in der Größe verstellen kannst, machst Du zwei weitere Knoten, so wie auf den Bildern. Diese Knoten bleiben verschiebbar, Du kannst also das Armband zum Anziehen vergrößern und zum Tragen wieder zusammen ziehen.

So ein Armband ist auch ein tolles Geschenk für Deine Freund*innen!



Brief an Dich selbst



Nimm Dir bewusst Zeit für Dich. Schreibe einen Brief an Dich selbst, den Du in einem Jahr wieder aufmachst. Du kannst ihn auch einem Erwachsenen geben, der diesen Brief für Dich aufbewahrt und ihn Dir in einem Jahr aushändigt.

Du brauchst dafür: einen Stift, ein Blatt Papier und einen Briefumschlag.

Schreibe einfach drauflos. Wenn Dir nichts mehr einfällt, kannst Du folgende Fragen beantworten:

Was beschäftigt mich im Augenblick?

Was ist mir jetzt wichtig?

Was habe ich geschafft? Worauf bin ich sehr stolz?

Wie habe ich das geschafft?

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Was ist mein Ziel?

Was möchte ich nicht vergessen?

Wovon träume ich?

Wenn Du mit dem Schreiben des Briefes an Dich fertig bist, falte das Blatt Papier, stecke es in den Umschlag und klebe diesen zu. Schreibe Deinen Namen auf den Briefumschlag, denn dieser Brief ist von Dir an Dich.

Wer bekommt schon Post von sich selbst?



BA-BA-BÄR

ICH STEHE MIT ALLEN VIER PFÖTEN
AUF DER ERDE.

HIER BIN ICH ZU HAUSE.
SO WIE DU!

Glück zum Teilen

Wenn Dir ein paar Aktionen in dieser Post gut gefallen haben, dann lade Deine Geschwister, Eltern oder Freund*innen dazu ein, diese mit Dir auszuprobieren!

Wenn Du möchtest, kannst Du uns gerne Fotos von Deinen Werken an info@kiku-online.net schicken oder uns etwas schreiben.

Wir wünschen Dir eine wundervolle Sommerzeit.

Viel Glück, Spaß und Kraft bei allem, was Du machst!

Dein iz art-Team

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



Adventskalender
für gute Werke
der Süddeutschen Zeitung e.V.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

