

Hast du dich jemals
gefragt,
warum du hier bist?

Du bist du.

So jemanden wie dich hat es
noch nie gegeben und wird
es auch nie mehr geben.

Ich danke dir dafür,
dass ich wunderbar
gemacht bin;
wunderbar sind deine
Werke.

Wir machen eine Gedankenreise durch unseren Körper.

Setz dich aufrecht auf deinen Stuhl.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden.

Dein Rücken lehnt sich sicher an der Stuhllehne an.

Suche einen bequemen Platz für deine Hände. Vielleicht magst du sie auf den Oberschenkeln ablegen.

Wenn du möchtest, kannst du versuchen, die Augen zu schließen.

Wir beginnen bei den Füßen und wandern dann mit unseren Gedanken den gesamten Körper entlang bis zum Kopf.

Wir starten unsere Körperreise an den Füßen und den Zehen. Wir spannen die Füße fest an, die Zehen wollen sich in den Boden krallen. Wir halten die Spannung und ... lassen erst jetzt wieder locker.

Danach gehen wir in Gedanken zu unseren Beinen. Wir spannen die Muskeln des ganzen Beines an. Und lassen erst jetzt wieder locker.

Unsere Gedanken gehen zu unserem Bauch und unserem Rücken. Wir strecken den Rücken und machen ihn ganz gerade. Spannen dabei alle Muskeln im Rücken und im Bauch an. Und ... lassen erst jetzt wieder locker.

Wir gehen in Gedanken zu unseren Armen. Spannen auch hier alle Muskeln fest an. Und halten... Und halten ... Und lassen jetzt wieder locker.

Wir denken an unsere Hände und ballen sie zu Fäusten. Und ... lassen sie erst jetzt wieder locker.

Wir denken an unser Gesicht und spannen alle Muskeln im Gesicht an als hätten wir in eine saure Zitrone gebissen. Und halten... Und halten ... Und lassen erst jetzt die Muskeln wieder locker.

Wir haben unseren ganzen Körper gespürt. Öffnen die Augen, wenn du sie geschlossen hattest. Wer möchte, kann sich noch mal recken.

Wir sind erfrischt und entspannt.

Talent

Zur Zeit der Bibel steht das Wort Talent für eine Maßeinheit, so etwas wie unser Kilogramm. Ein Talent war das, was ein Mann tragen konnte. Später hat man in Talent aber auch Silber abgewogen und damit eine Angabe zur Währung gemacht. In der Geschichte von den anvertrauten Talenten wird Talent als Angabe einer Währung verwendet.

Heute verwenden wir das Wort Talent und meinen damit eine Begabung oder eine besondere Fähigkeit.

Die Welt braucht deine Begabungen,
deine Talente, deine großartigen Ideen.

Was könntest du mit deinem Talent alles machen?

Brief an mich

Heute gehe ich in die vierte Klasse der Grundschule.
Wenn ich an den Schulwechsel denke, beschäftigt mich
heute besonders diese Frage:

Was kann mir dann Mut machen? Was möchte ich
meinem zukünftigen Ich dann sagen?

Lieber/ Liebe _____

Herzliche Grüße, Dein/Deine _____

Positive Eigenschaften:

großzügig

ehrlich

ruhig

aufmerksam

mutig

hilfsbereit

lustig

rücksichtsvoll

klug

mitfühlend

nett

freundlich

fröhlich

verantwortungsbewusst

zuverlässig

freundlich

kreativ

gelassen

mutig

sportlich

geduldig

fleißig

unterstützend

Beginne dein Kompliment so:

Ich mag an dir, dass du ...

Du kannst gut ...

Ich bewundere dich, weil du ...

Ich finde super, dass du ...

Du kannst stolz auf dich sein, weil ...