



Hobbs • Balentine

THERAPIE-TOOLS



Selbstmitgefühl für Kinder

BELTZ

Leseprobe aus Hobbs • Balentine, Selbstmitgefühl für Kinder, 978-3-621-29071-5
© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-29071-5>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Geleitwort	9
Einführung	10
1 Freundlichkeit sich selbst gegenüber erlernen	11
2 Aufmerksam sein auf eine neue Weise	34
3 Wachsende Freundlichkeit	52
4 Mitgefühl ist deine Superkraft	78
5 Dein innerer Kritiker trifft deinen Superhelden	102
6 Was dir am meisten bedeutet	125
7 Deinen inneren Drachen zähmen	146
8 Dankbarkeit macht dich glücklich	168
Danksagung	192
Literatur	193
Hinweise zu den Audioaufnahmen	194

Lerne deinen inneren Kritiker kennen

Dein innerer Kritiker meint es nur gut, aber er kennt nicht immer die beste Möglichkeit, um dir wirklich zu helfen. Hier ist ein Beispiel dafür, wie dein innerer Kritiker klingen kann, wenn du etwas nicht erledigst:



Billy denkt: Oh Mann, ich muss so viele Hausaufgaben machen und ich habe einfach keine Lust!



Billys innerer Kritiker sagt zu ihm: Sei nicht so faul. Du wirst durchfallen, wenn du sie nicht machst.

Bei dieser Übung hast du die Möglichkeit herauszufinden, was dein eigener innerer Kritiker so zu sagen hat.

Kreuze eine Situation an, in der dein innerer Kritiker auftauchen könnte:



- ▶ Du bekommst eine schlechte Note.
- ▶ Du streitest dich mit einem Freund.
- ▶ Du hast nicht im Haushalt geholfen.
- ▶ Du machst einen Fehler.

Oder überleg dir ein anderes Beispiel:

.....

.....

.....

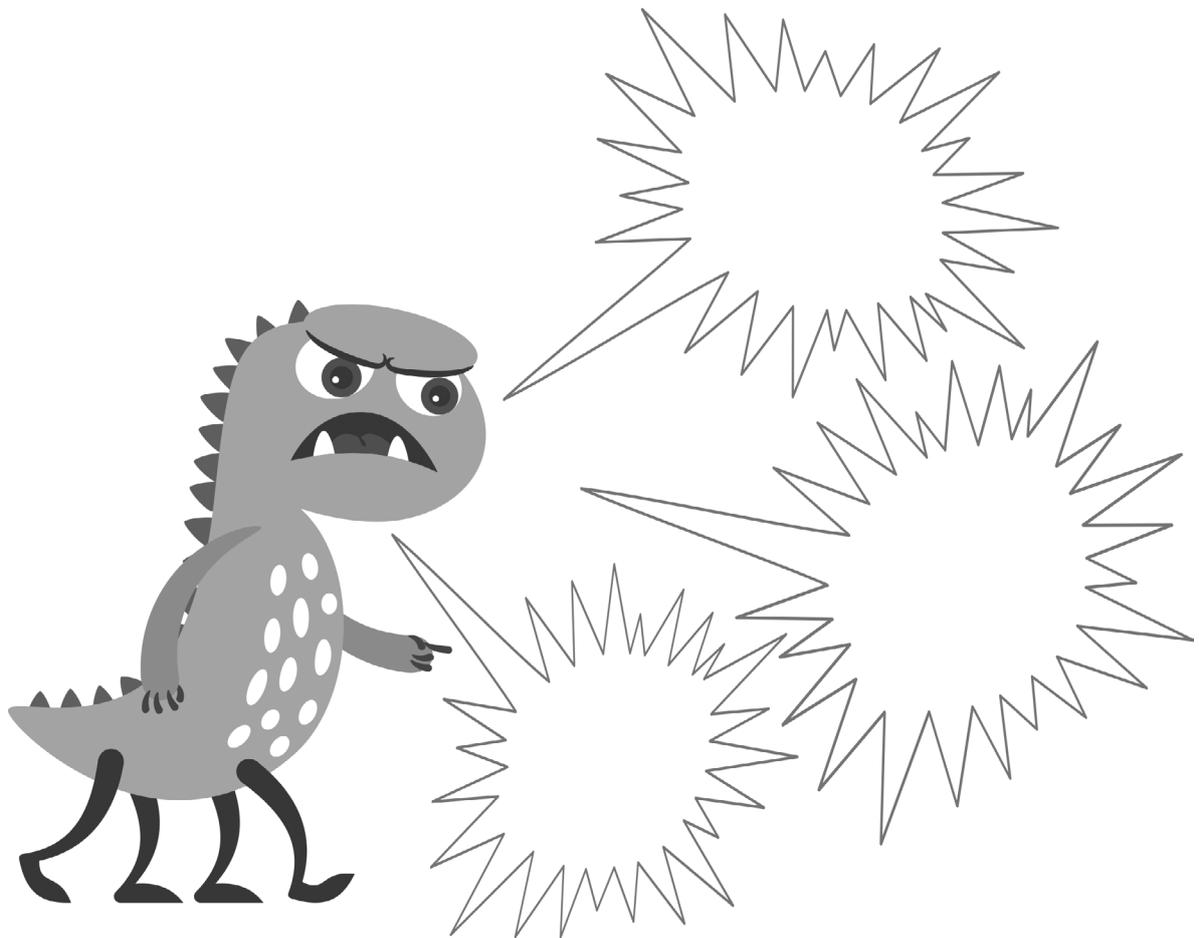
.....

Lerne deinen inneren Kritiker kennen

Fällt dir ein, was dein innerer Kritiker in der Vergangenheit zu dir gesagt hat, wenn etwas schiefgegangen ist und du richtig sauer auf dich selbst warst? Hier sind ein paar Beispiele, was dein innerer Kritiker zu dir gesagt haben könnte:

- ▶ Du hast echt Mist gebaut.
- ▶ Niemand mag dich.
- ▶ Du hättest dir mehr Mühe geben sollen.
- ▶ Deshalb gerätst du immer in Schwierigkeiten!

Schreibe in die Sprechblasen hinein, was dein innerer Kritiker das letzte Mal zu dir gesagt hast, als du sauer auf dich selbst warst.

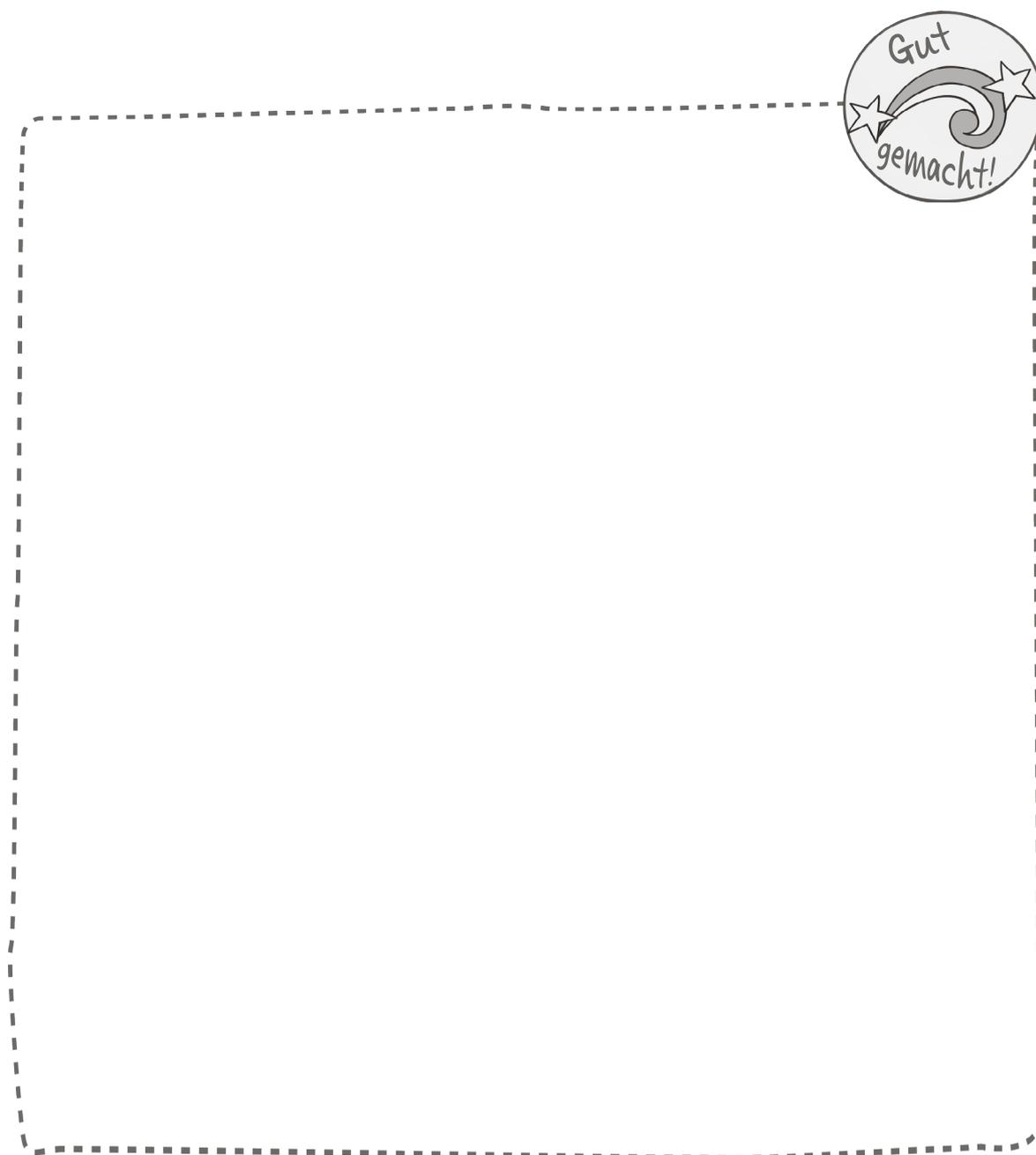


AB 48 • **K**

Verbanne den inneren Kritiker aus deinem Kopf

Skizziere nun, wie dein innerer Kritiker aussehen könnte. Dafür kannst du Bleistifte, Buntstifte, oder andere Stifte verwenden – womit auch immer du am liebsten malst. Du könntest deinen inneren Kritiker als Mensch, als Tier oder Comicbuch-Figur zeichnen. Deine Skizze soll zeigen, wie stark, groß oder mächtig dein innerer Kritiker auf dich wirkt. Das kann dir helfen für andere Seiten von dir Raum zu schaffen, die eine freundlichere und unterstützende Art und Weise haben, dich zu ermutigen.

Zeichne hier deinen inneren Kritiker:



AB 49 • **K**

Drei beruhigende Atemzüge

Jetzt, wo du weißt wie dein innerer Kritiker klingt und aussieht, probiere diese einfache Atemübung aus, um den inneren Kritiker loszulassen. Das ist eine ganz einfache Übung des Einatmens und Ausatmens. Dich auf diese Weise auf deinen Atem zu konzentrieren, kann dir dabei helfen, deinen inneren Kritiker zu beruhigen und auch deinen ganzen Körper, indem du die Teile deines Gehirns zum Schweigen bringst, die Stress in dir auslösen.

- (1) Setz dich an einen ruhigen Ort und schließe deine Augen, oder, wenn sich das besser für dich anfühlt, lass sie leicht geöffnet und richte deinen Blick auf deine Knie.
- (2) Achte auf deine Atmung und wie sich dein Bauch hebt und senkt während du ein- und ausatmest.
- (3) Vielleicht fällt dir auf, dass dein Welpen-Gehirn anfängt, während dieser Übung umherzuwandern. Wenn das so sein sollte, versuche deine Aufmerksamkeit auf einen einzigen ganzen Atemzug zu fokussieren.
- (4) Schau nun, ob du deine Aufmerksamkeit auf drei ganze Atemzüge hintereinander fokussieren kannst. Zähle jeden Atemzug, den du einatmest und lass ihn dann mit einem großen Seufzer wieder raus.
- (5) Wenn du deine drei Atemzüge beendet hast, öffne vorsichtig deine Augen.

Fühlst du dich anders nach diesen drei beruhigenden Atemzügen? Beruhigende Atemzüge zu nehmen, ist eine Art und Weise, freundlich zu dir selbst zu sein, wenn du es brauchst – zum Beispiel, wenn dein innerer Kritiker gemein zu dir ist.

Merke: Diese Übung kannst du egal wann, egal wo machen.

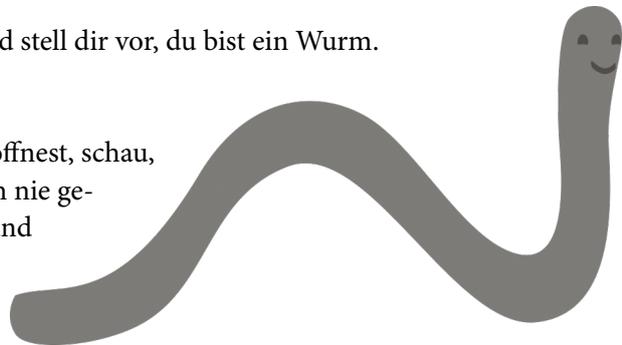


Eine neue Art zu sehen

Zu lernen, deinen inneren Kritiker zu beruhigen, hilft dir, dich mit deinem Superhelden zu verbinden. Dein Superheld ist der Teil von dir, der will, dass du deine Sache gut machst, und dir dabei hilft, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen.

Wähle eine der folgenden Übungen aus, die dir helfen sollen, die Dinge anders zu sehen, und mache sie ein paar Minuten lang:

- (1) Such dir eine Lupe und untersuche damit etwas, was du jeden Tag zu Gesicht bekommst, wie einen Grashalm, einen Wurm, einen Stift, sauberes Toilettenpapier oder den Dreck an deinen Socken. Was siehst du? Wie verändert sich der Gegenstand, wenn du ihn durch eine Lupe betrachtest?
- (2) Lege dich auf den Boden und schau in den Himmel hoch. Wie ändert sich deine Sichtweise, wenn du dich in dieser Position befindest?
- (3) Lege dich auf dein Bett und lass deinen Kopf leicht nach unten hängen. Was siehst du, wenn du die Dinge auf dem Kopf betrachtest?
- (4) Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stell dir vor, du bist ein Wurm. Was siehst du?
- (5) Schließe deine Augen. Wenn du sie wieder öffnest, schau, ob dir vier neue Dinge auffallen, die du noch nie gesehen hast. Probiere diese Übung draußen und drinnen aus.



Eine neue Art zu sehen



Was hast du anders wahrgenommen? Beschreibe eine Sache, die dich überrascht oder neugierig gemacht hat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Perspektivenfinder für eine neue Sicht der Dinge

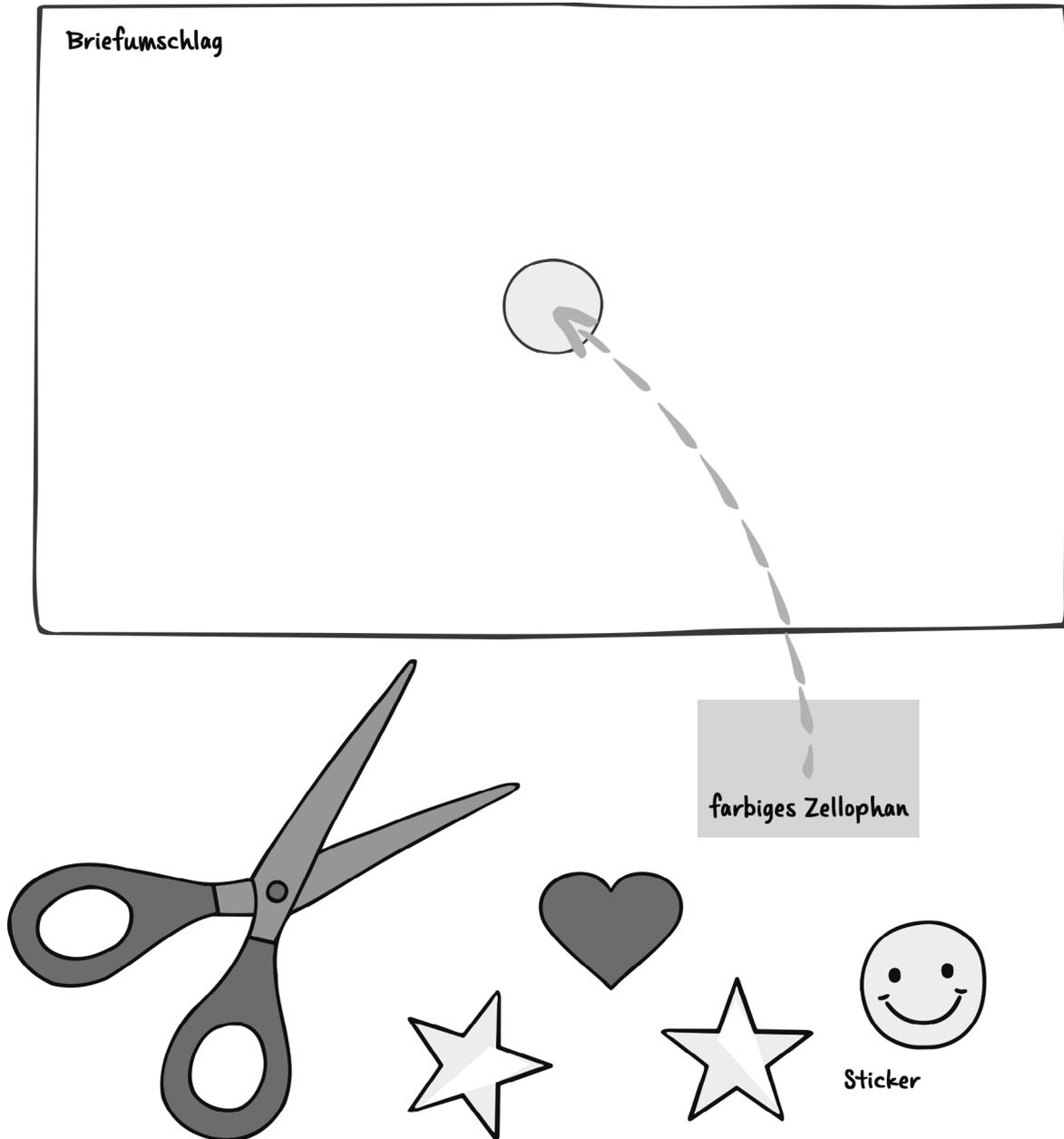
Hier kommt eine weitere Möglichkeit zu üben, die Dinge auf eine neue Art und Weise zu sehen.

Materialien, die du brauchst: Briefumschlag C6-Format, Schere, farbige Zellophan-Folie, Filzstifte, Aufkleber, oder anderes zum Dekorieren des Umschlags

Anleitung:

- (1) Zeichne in der Mitte des Umschlags einen Kreis, der mindestens so groß ist wie der Kreis, der entsteht, wenn du mit deinem Daumen und deinem Zeigefinger einen Kreis nachstellen würdest. Du kannst ihn auch etwas größer zeichnen, wenn du möchtest.
- (2) Falte den Umschlag in der Mitte des Kreises und schneide dann mit deiner Schere ein kleines Loch in die Falte im Kreis. Vielleicht möchtest du deine Eltern oder Erziehungsberechtigten oder eine andere erwachsene Person um Hilfe im Umgang mit der Schere bitten. Wenn du den Umschlag wieder auseinanderfaltest, ist da ein kleines Loch im Kreis, welches dir einen guten Startpunkt gibt, um den Kreis vollständig auszuschneiden.
- (3) Schneide den Kreis von beiden Seiten des Umschlags aus. Bitte um Hilfestellung, wenn du sie brauchst. Jetzt sollte dein Umschlag ein rundes Loch in der Mitte haben.
- (4) Öffne den Umschlag und schiebe ein Stück Zellophan an die Stelle. (Wenn das Zellophan herumrutscht, kannst du es auch am Umschlag festkleben, bevor du ihn verschließt.)
- (5) Dekoriere deinen Umschlag, wie du möchtest.
- (6) Jetzt schau durch deinen Perspektivenfinder! Nimm wahr, wie die Welt jetzt aussieht!

Perspektivenfinder für eine neue Sicht der Dinge



Deinen Superhelden finden

Bisher hast du etwas über den inneren Kritiker gelernt, einen wertvollen aber auch herausfordernden Teil von dir. Hier kommt der beste Teil: Auch in dir wohnt ein Superheld! Dieser Teil von dir kann dich unterstützen und freundlich zu dir sein und hat Stärken, die du nutzen kannst, wenn du sie am meisten brauchst. Dein Superheld lässt dich wissen, dass du nicht allein bist, wenn die Dinge schwierig werden. Dieser Teil von dir wartet nur darauf, entdeckt zu werden!

Kannst du einige Stärken und Superkräfte deines Superhelden nennen?

Male die Symbole neben den Superkräften aus, die dein Superheld haben soll:



Deinen Superhelden finden

**SUPERHELD
CHECKLISTE**

	WEISE		FREUNDLICH
	UNTERSTÜTZEND		STARK
	ERMUTIGEND		KLUG
	MUTIG		NACHSICHTIG
	AUFMERKSAM		LIEBEVOLL
	TAPFER		VERLÄSSLICH

Ein Superhelden-Schutzschild basteln

Jetzt kannst du dein eigenes Superhelden-Schutzschild gestalten, indem du es mit Worten schmückst, welche die Stärken deines Superhelden nennen.

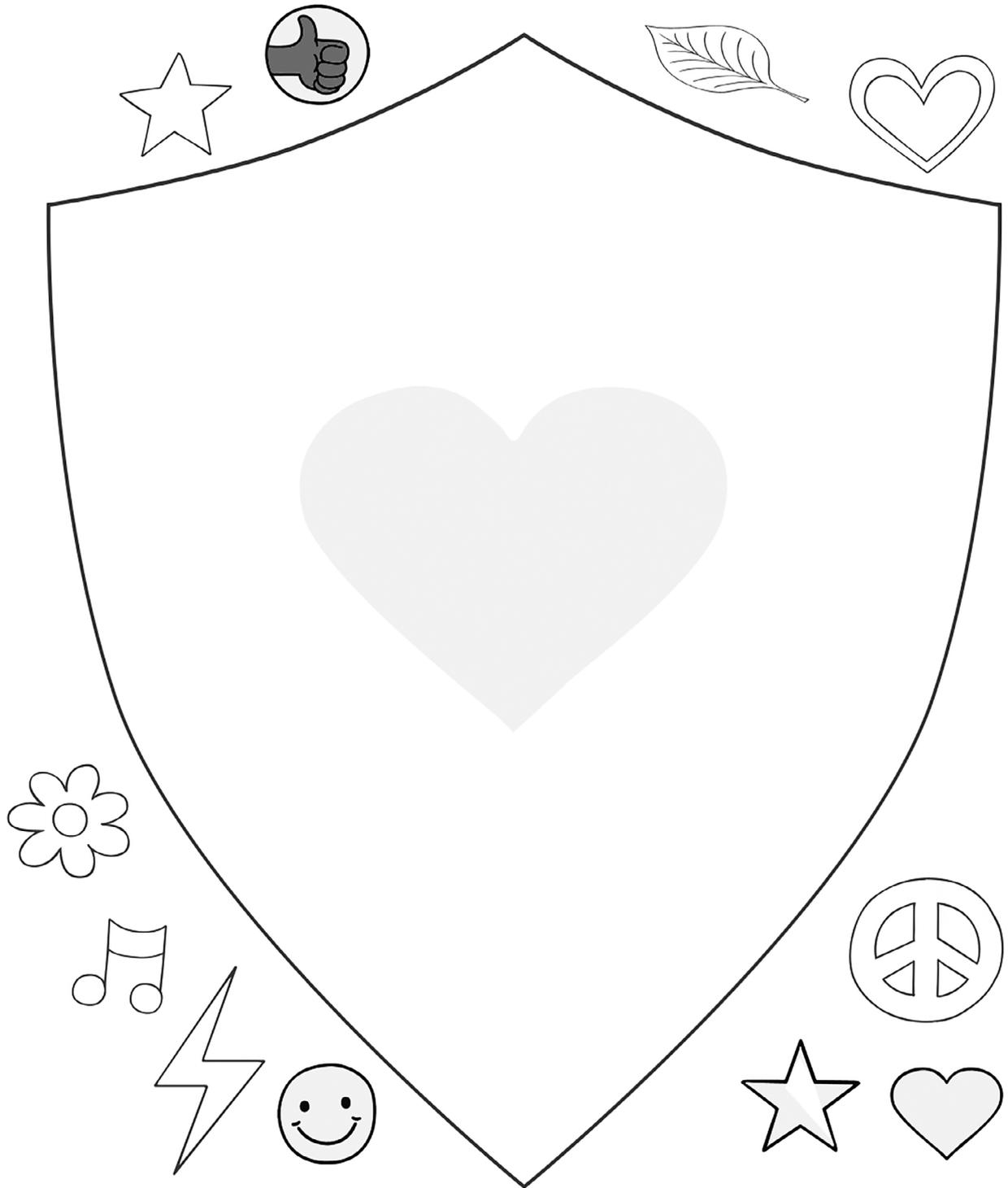
Materialien, die du brauchst: Schere, Filzstifte oder Buntstifte, ein Stück Pappe, Alufolie, Kleber

Anleitung:

- (1) Mach eine Kopie der Schutzschild-Vorlage auf der nächsten Seite.
- (2) Füge deine eigenen Begriffe und Bilder hinzu oder nutze die Bilder, die die Vorlage umranken. Die Wörter und Bilder, die du auswählst, sollten die Stärken beschreiben, die du gerne für deinen Superhelden hättest.
- (3) Schneide deine gestaltete Vorlage aus und nutze diese als Schablone für die Pappe, worauf du die Form überträgst. Dann kannst du die Pappe in die Form des Schildes bringen. Vielleicht fragst du dafür nach Hilfe, zum Beispiel bei deinen Eltern oder Erziehungsberechtigten oder einem anderen Erwachsenen. Bedecke es mit Alufolie, um es wie Metall aussehen zu lassen, aber nur, wenn du willst.
- (4) Nachdem du dein Schild dekoriert hast, schneide es aus und klebe es auf die Pappe.



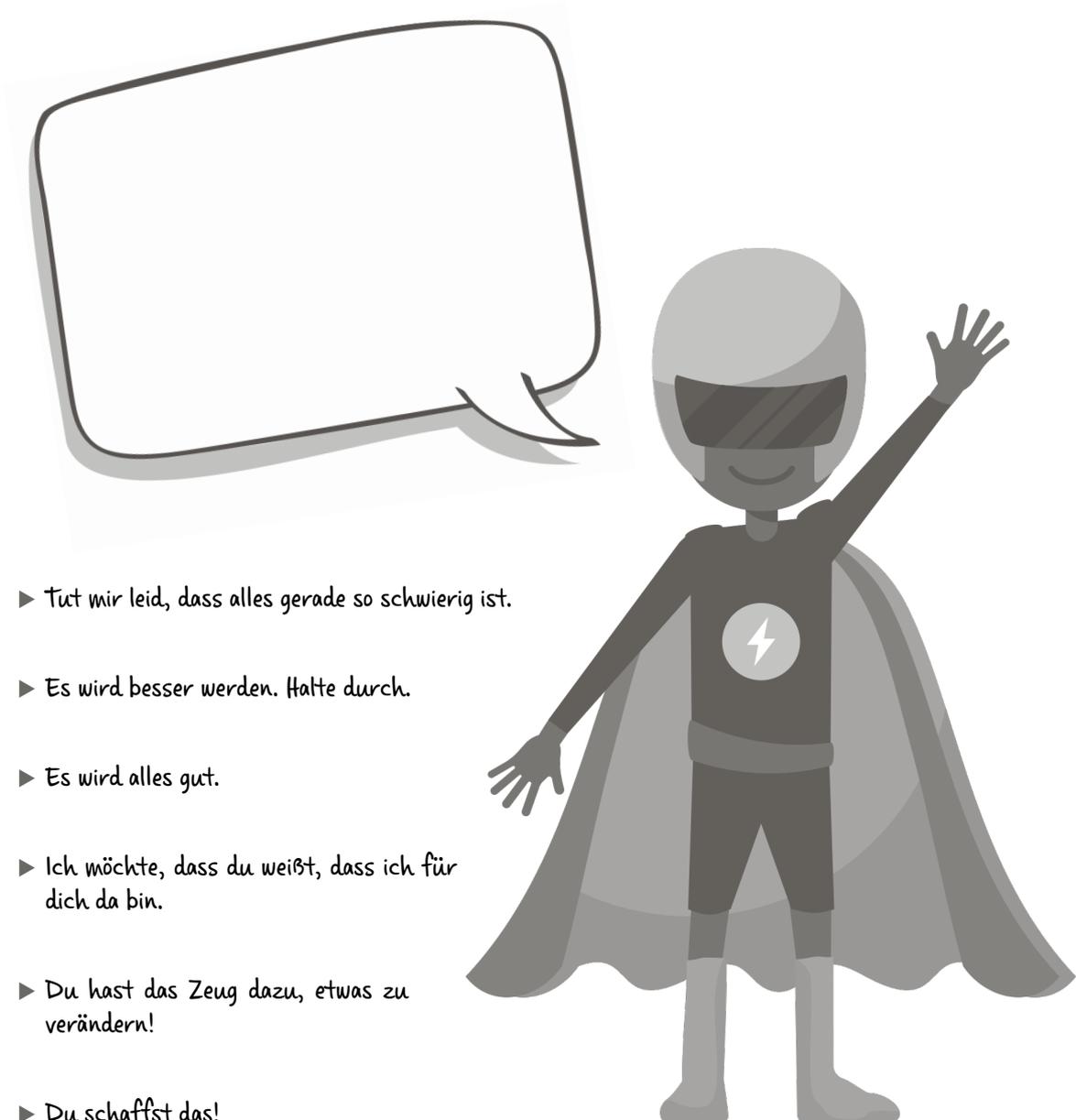
Ein Superhelden-Schutzschild basteln



AB 54 • **K**

Was hat dein Superheld zu sagen?

Dein Superheld kann dir unterstützende Dinge sagen, wenn es dir schlecht geht. Hier sind ein paar Dinge, die dein Superheld sagen könnte. Wähle welche von der Liste aus oder denk sie dir selbst aus und schreibe sie dann in die Sprechblase.



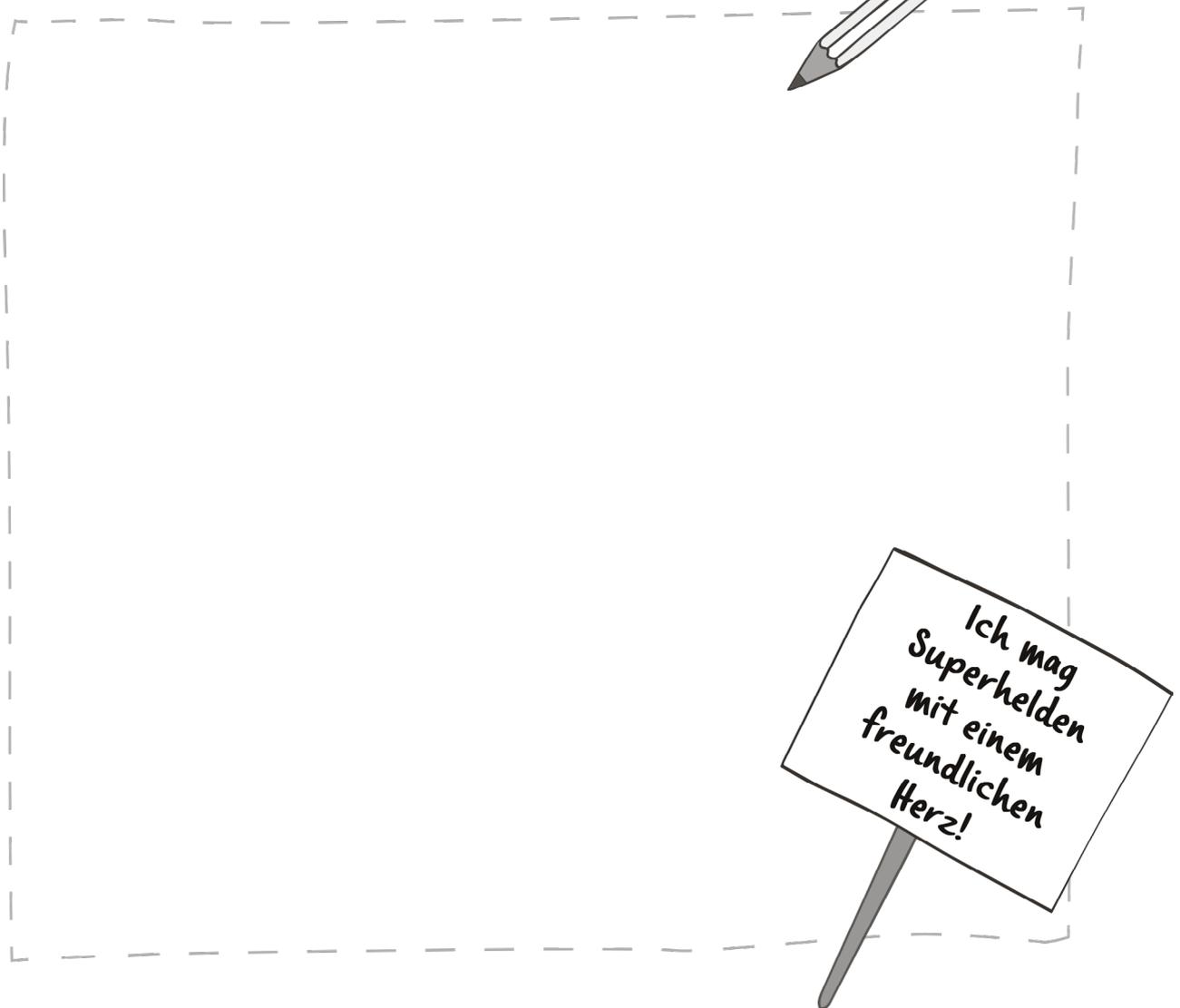
- ▶ Tut mir leid, dass alles gerade so schwierig ist.
- ▶ Es wird besser werden. Halte durch.
- ▶ Es wird alles gut.
- ▶ Ich möchte, dass du weißt, dass ich für dich da bin.
- ▶ Du hast das Zeug dazu, etwas zu verändern!
- ▶ Du schaffst das!

AB 55 • **K**

Deinen Superhelden offenbaren

Wie sieht dein innerer Superheld aus? Vielleicht stellst du ihn dir als Mensch, Tier oder als Comicbuch-Figur vor. Skizziere deinen Superhelden, um zu zeigen, wie stark, groß oder mächtig du ihn haben möchtest.

Zeichne hier deinen inneren Superhelden:



Mitfühlende Superhelden-Meditation

Ein Superheld kann auch ein toller, mitfühlender Freund sein. Nachdem du nun die einzigartigen Eigenschaften deines Superhelden zusammengestellt hast und entschieden hast, was du von ihm hören möchtest, kannst du dir vielleicht besser vorstellen, wie er dich in schwierigen Zeiten unterstützen kann.

Beginne mit dieser Meditation zu deinem mitfühlenden inneren Superhelden.

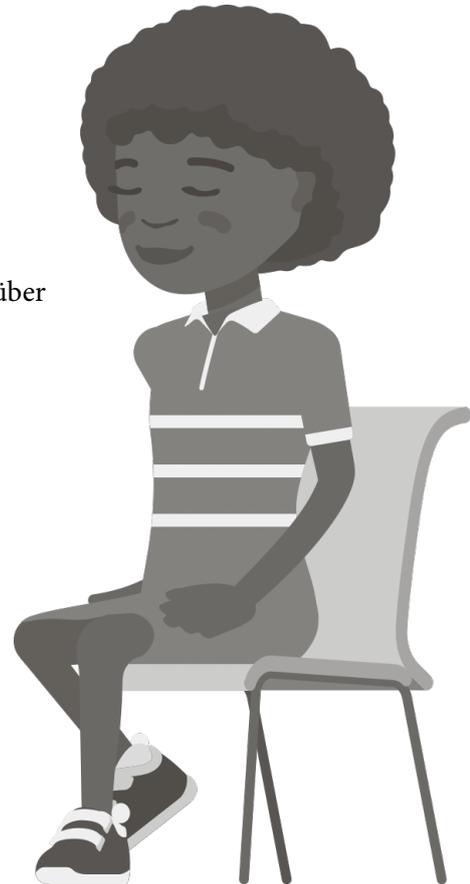
- (1) Mach es dir gemütlich. Du kannst dich hinlegen, wenn du magst. Schließe deine Augen und fang an, deinen Atem zu spüren, nimm einfach wahr wie dein Atem kommt und geht.
- (2) Nun schau, ob dir eine Zeit einfällt, in der es dir schlecht ging. Nimm nicht die schlimmste Zeit, die du je erlebt hast, aber einfach etwas, das dich ein wenig aufgewühlt hat. Zum Beispiel als dich jemand in der Schule beleidigt hat oder du dich ausgeschlossen gefühlt hast oder eins deiner Geschwister dir die Schuld für etwas gegeben hat, das du gar nicht getan hast.
- (3) Versuche dir die Situation ganz deutlich vorzustellen. Wer war dort? Was wurde gesagt?
- (4) Kannst du deine Aufmerksamkeit darauf richten, welche Gefühle jetzt kommen? Was ist mit deinem Körper? Will er aufstehen und sich bewegen oder ruhig liegen bleiben? Fühlt er sich entspannt an oder angespannt und verkrampft?
- (5) Jetzt stell dir vor, dass dein Superheld dir in diesem schwierigen Moment zur Hilfe kommt.
- (6) Was könnte dein Superheld zu dir sagen, was freundlich und tröstend wäre? Schau, ob du dich an die Worte erinnerst, die du dir zur Beruhigung von deinem Superhelden wünschst, Dinge wie »*Alles wird gut*« oder »*Du bist mir wichtig*«.

Mitfühlende Superhelden-Meditation

- (7) Was würde dein Superheld jetzt in diesem Moment tun, um sich um dich zu kümmern? Brauchst du eine Umarmung oder soll dein Superheld auf irgendeine Weise für dich eintreten? Kannst du dir vorstellen, dass sich dein Superheld jetzt gerade um dich kümmert?
- (8) Kannst du wahrnehmen, wie es sich anfühlt, dass dein besonderer Freund, dein Superheld, für dich da ist?
- (9) Nimm ein paar letzte Atemzüge und erlaube dir, das positive Gefühl zu genießen, das entsteht, weil du deinen Superhelden getroffen hast und weil du nun weißt, dass er immer da ist, wenn du ihn brauchst.
- (10) Öffne nun langsam deine Augen.

Das hast du super gemacht! Das Wichtigste ist, dass du dir merkst, dass der Superheld ein Teil von dir ist. Diese freundliche und mitfühlende Seite von dir lehrt dich, gut zu dir selbst zu sein, wenn du Schwierigkeiten hast.

Eine Möglichkeit, auf sich selbst aufzupassen ist das Wissen über das mutige und tapfere Herzen deines Superhelden!



Superhelden-Yogaübung

Dein freundliches Herz ist auch ein mutiges Herz. Es kann für das, was richtig ist, kämpfen und »Nein« zu Dingen sagen, die falsch sind, wie zum Beispiel, wenn dich jemand schubst.

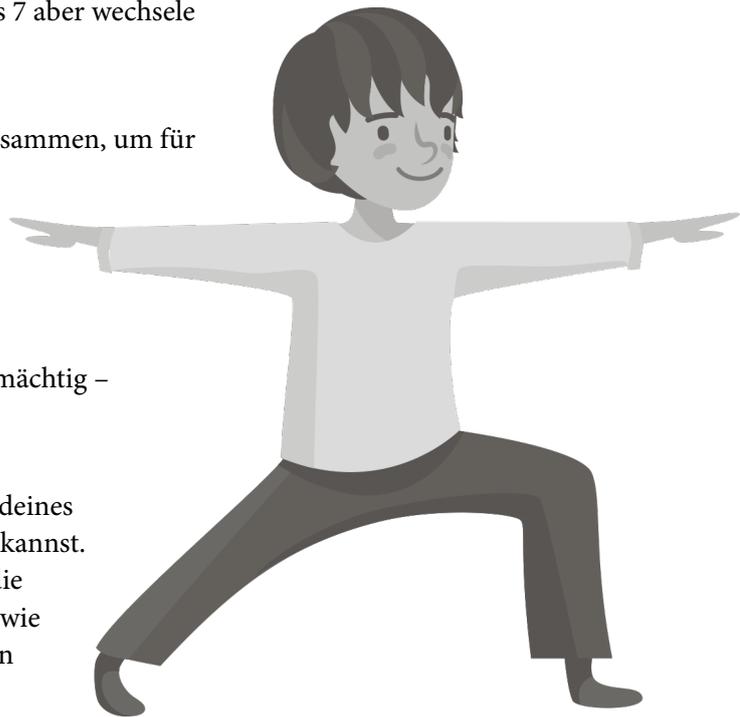
Diese Yogapose kann dir helfen, die Stärke deines Superhelden zu spüren und dich an deine kraftvolle und beschützende Seite zu erinnern.

- (1) Stell dich kraftvoll und aufrecht mit deinen Händen auf den Hüften und mit leicht auseinandergestellten Beinen hin – wie ein Superheld stehen würde.
- (2) Dann atme ein und spring mit deinen Füßen auseinander, sodass deine Beine ein Dreieck mit dem Boden darstellen. Strecke deine Arme gerade zu den Seiten aus, sodass sie eine Linie mit deinen Schultern bilden.
- (3) Drehe beide Füße nach rechts.
- (4) Vergiss nicht zu atmen!
- (5) Beuge dein vorderes Bein im richtigen Winkel, dabei bleibt dein hinteres Bein gerade.
- (6) Lass deine Arme gestreckt.



Superhelden-Yogaübung

- (7) Nach einem oder zwei Atemzügen, strecke beim Einatmen dein vorderes Bein und drehe beide Füße wieder nach vorne, während du deine Hände auf deiner Taille platzierst. Schau, ob du die Stärke deines Superhelden spürst.
- (8) Nun wiederhole die Schritte 2 bis 7 aber wechsele bei Schritt 3 auf die linke Seite.
- (9) Jetzt spring mit deinen Füßen zusammen, um für drei volle Atemzüge aufrecht zu stehen.
- (10) Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und deinen Atem. Du bist stark und mächtig – genau wie ein Superheld.



Erinnere dich daran, dass du mithilfe deines Superhelden für dich selbst eintreten kannst. Erinnere dich außerdem daran, dass die starke Seite deines Superhelden weiß, wie man um Hilfe von einem Erwachsenen bittet, der dich unterstützen kann.