Bettina Markones

Entdecke deine inneren Schätze

Focusing-Kalenderbuch für Kinder

Verlag für psychosoziale Medien

Bettina Markones

Entdecke deine inneren Schätze

Focusing-Kalenderbuch für Kinder
Achtsamkeitsübungen für das Jahr 2020

„Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit“
herausgegeben von Dr. Tony Hofmann

Verlag für psychosoziale Medien

Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek:

Bettina Markones
Entdecke deine inneren Schätze
Focusing-Kalenderbuch für Kinder
Achtsamkeitsübungen für das Jahr 2020

Goßmannsdorf b. Würzburg: ZKS / Verlag für psychosoziale Medien
Alle Rechte vorbehalten
© 2019 Bettina Markones
ISBN 978-3-947502-16-5

Lektorat: Tony Hofmann
Technisches Lektorat: Meike Kappenstein
Cover-Design: Bettina-Markones / Tony Hofmann
Grafiken: Bettina Markones
Druck: BOD Norderstedt

Herausgeber der Reihe „Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit“:
Dr. Tony Hofmann, Lehrstuhl für Pädagogik bei Verhaltensstörungen,
Institut für Sonderpädagogik / Universität Würzburg

Anschrift Verlag für psychosoziale Medien:
Verlag für psychosoziale Medien
Winterhäuser Str. 13
97199 Goßmannsdorf/Ochsenfurt

Hallo, liebes Kind,

dieses Buch kann dich durch das Jahr 2020 begleiten. In dieser Zeit wirst du Ideen und Vorschläge für Bilder, Collagen und ähnliches bekommen.

Vielleicht hast du ja Lust, die weißen Seiten neben den Kalenderblättern zu nutzen. Sollten dir die Blätter zu klein sein, dann kannst du dir auch eine Mappe anlegen mit größeren Blättern. So hast du am Ende eine schöne Erinnerung und kannst manches nochmal anschauen oder neu ausprobieren.

Lass es dir gut gehen mit den Vorschlägen, hab Freude daran und lass aus, was für dich gar nicht passt. Wenn du magst, kannst du für jeden Tag des Monats ein Bildchen in der Farbe ausmalen, die für diesen Tag passend ist.

Bettina

Liebe Eltern,

Sie oder ein anderer Mensch haben das Buch Ihrem Kind geschenkt. Wenn es Ihnen das Vertrauen schenkt, von seinen Erlebnissen, Empfindungen und Entdeckungen zu erzählen oder Ihnen etwas von den Bildern zeigt, so habe ich eine Bitte: Seien Sie ein freundlicher Zuhörer.

Bitte bedanken Sie sich für das gezeigte Vertrauen, indem Sie das Kind nicht ausfragen oder seine Bilder, Gefühle und Meinungen bewerten.

Vielleicht haben Sie ja Lust, die Achtsamkeitsübungen für sich selbst auszuprobieren?

Es könnte eine spannende Erfahrung sein.

Bettina Markones

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Kalenderbuch eignet sich auch für den Einsatz in der Familie, Klassen oder Gruppen. Die Durchführung der Achtsamkeitsübung dauert nur wenige Minuten. Die Kinder (und auch die Erwachsenen) drücken dann das, was sie erlebt haben, mittels verschiedener Gestaltungsvorschläge aus.

Überlegen Sie sich vorher, wann Sie die Gestaltungsphase beenden, und wie sie die unterschiedlichen Geschwindigkeiten der malenden Kinder gut handhaben können. Viele Kinder möchten das Bild zeigen und/oder dazu erzählen. Planen Sie auch hierfür Zeit ein. Die gesamte Durchführung benötigt mindestens 20 Minuten.

Ich wünsche Ihnen mit den Kindern spannende, interessante und lustige Momente und Erfahrungen.

Bettina Markones

Dieses Kalenderbuch gehört: _____

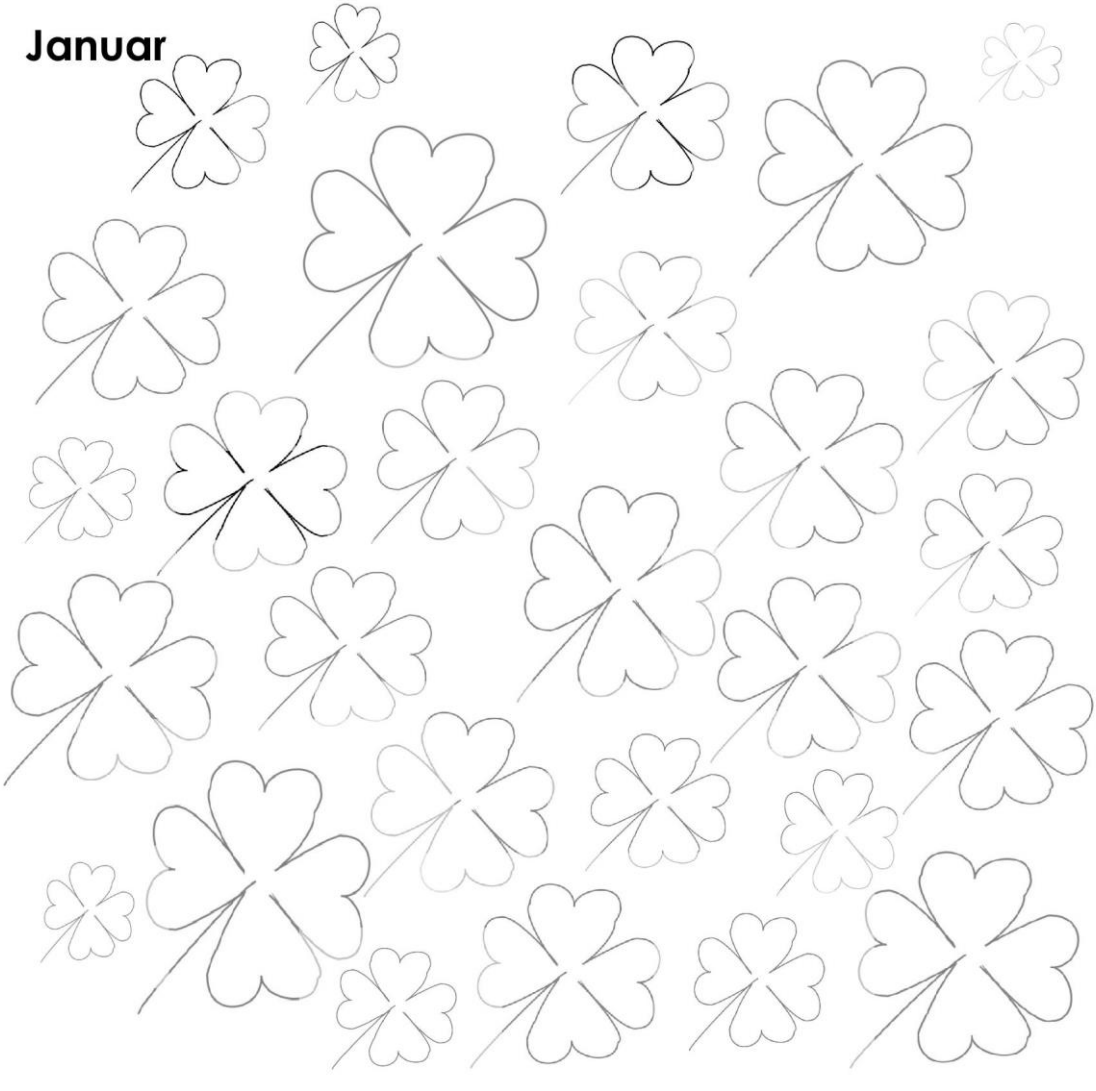
Wenn du magst, dann könntest du dich hier hineinmalen oder ein Foto von dir hineinkleben.

Du könntest das Feld hier rechts gestalten und ausschneiden.

Dann hast du ein Lesezeichen für dein Büchlein.

Wenn du magst, kannst du es auch auf eine dünne Pappe kleben, dann ist es stabiler.

Januar



Januar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
29	30	31	1	2	3	4

Ein neues Jahr hat angefangen.
Wenn du magst, dann kannst du dir Zeit nehmen, um zu spüren, wie es für dich ist, wenn etwas Neues beginnt. Und es muss gar nicht das neue Jahr sein, es gibt in deinem Leben immer wieder Sachen, die neu beginnen. Wähl aus, was für dich passt.

Kannst du dazu etwas malen, schreiben, oder ...?

Januar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
5	6	7	8	9	10	11

In dieser Woche ist das Fest „Heilig-Drei-König“.
Die Könige haben Geschenke mitgebracht.

Vielleicht möchtest du auch einem Menschen,
der dir wichtig ist, etwas schenken:
ein Kompliment, eine unerwartete Hilfe, etwas
Selbstgemachtes ...

Was du wohl für dich findest, das richtig wäre?

Januar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
12	13	14	15	16	17	18

Diesmal möchte ich dich einladen, einige Male inne zu halten und zu spüren, wo es in deinem Körper gerade besonders angenehm ist. Wenn du möchtest, lege deine Hand auf diese Stelle, so kannst du sie noch besser wahrnehmen.

Wenn du magst, dann male doch, was das besonders Angenehme dort ist. Welche Farbe passt dafür, oder brauchst du mehrere Farben?

Oder du malst dich als Umriss und malst die Stelle mit einer passenden Farbe aus.

Januar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
19	20	21	22	23	24	25

Wenn du von draußen hereinkommst, dann wirst du den Unterschied zwischen kalt und warm deutlich spüren.

Nimm dir doch immer mal Zeit, genau zu spüren, wie es ist, wenn der Körper langsam wieder warm wird.

Kannst du das Gefühl malen?

Januar / Februar

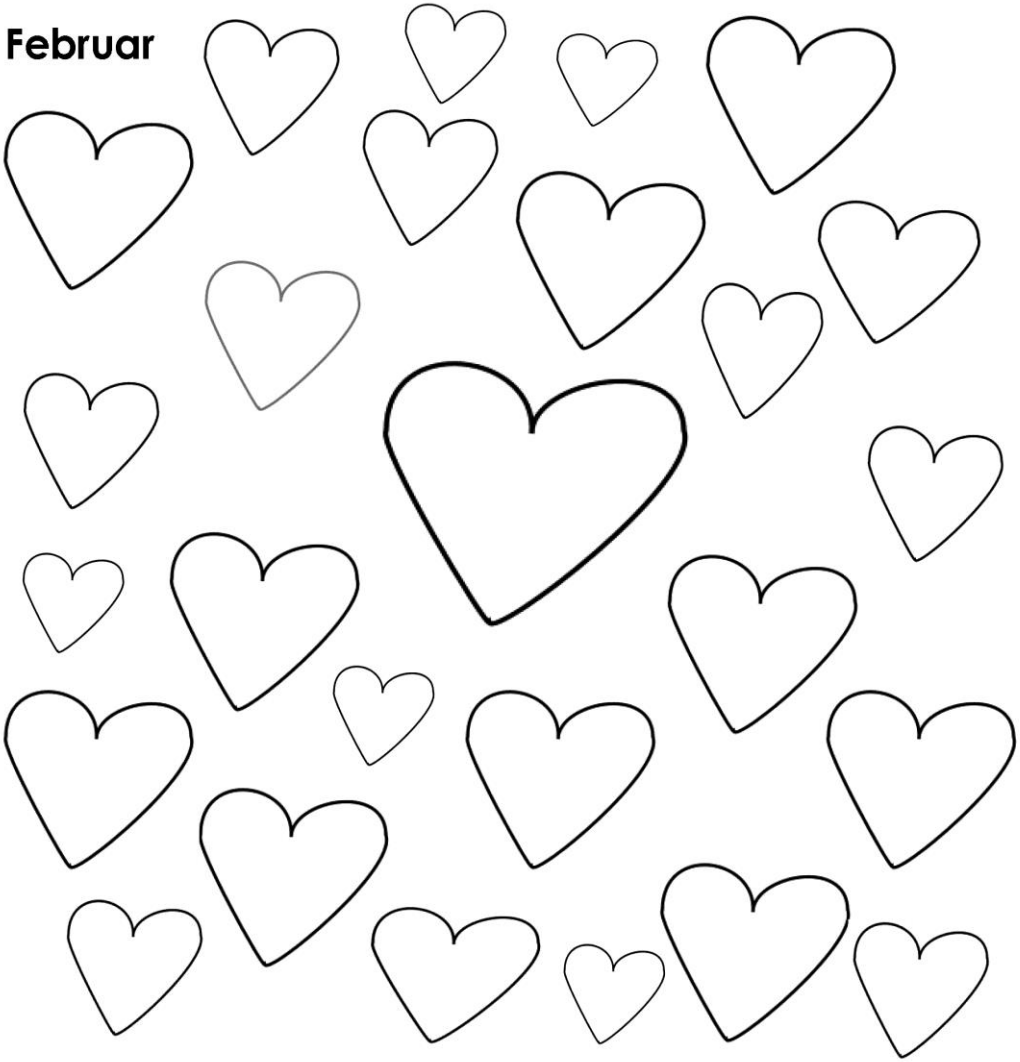
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
26	27	28	29	30	31	1

In dieser Woche könntest du dein Augenmerk auf Tastbares legen.
Nimm dir immer mal ein wenig Zeit und fühle eine Oberfläche genau.
Ist sie glatt, weich, rau, nachgiebig, ...?

Und wie ist es für dich, so intensiv mit Tasten befasst zu sein?

Wenn du Lust hast, kannst du dir eine Eigenschaft heraussuchen (z.B. weich) und ein kleines Kästchen oder Schächtelchen anlegen, in welchem du solche Dinge sammelst.

Februar



Februar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
2	3	4	5	6	7	8

Nun hast du in der letzten Woche viel getastet. Das machen dir unter anderem die Hände möglich.

Was aber können deine Hände sonst noch. Kannst du spüren, überlegen und fühlen, was für dich an deinen Händen wichtig ist?

Du könntest zum Schluss den Umriss deiner Hand aufzeichnen und sie so ausmalen oder beschriften, wie es für dich passt.

Februar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
9	10	11	12	13	14	15

Für diese Woche habe ich einen Vorschlag, der vielleicht zuerst etwas komisch klingt. Vielleicht gibt es etwas, das du gerne anders machen würdest, etwas, das ganz anders sein soll. Das kann etwas Kleines sein oder eine große Veränderung – du entscheidest. Gibt es da etwas zu finden?
Und wenn du so was gefunden hast, dann könntest du in dieser Woche so tun, als ob es so wäre, wie du es möchtest.

Und dann beobachte doch mal, was dann ist und wie es sich anfühlt.

Februar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
16	17	18	19	20	21	22

Vielleicht magst du in der nächsten Zeit immer wieder spüren, wie sich deine Füße anfühlen, wie sie Kontakt zum Boden haben oder hoch in die Luft ragen oder was sonst gerade eben ist?

Und dann könntest du einen Umriss von deinem Fuß aufs Papier abzeichnen und entsprechend ausmalen.

Oder du hast eine andere Idee, die noch besser für dich passt.

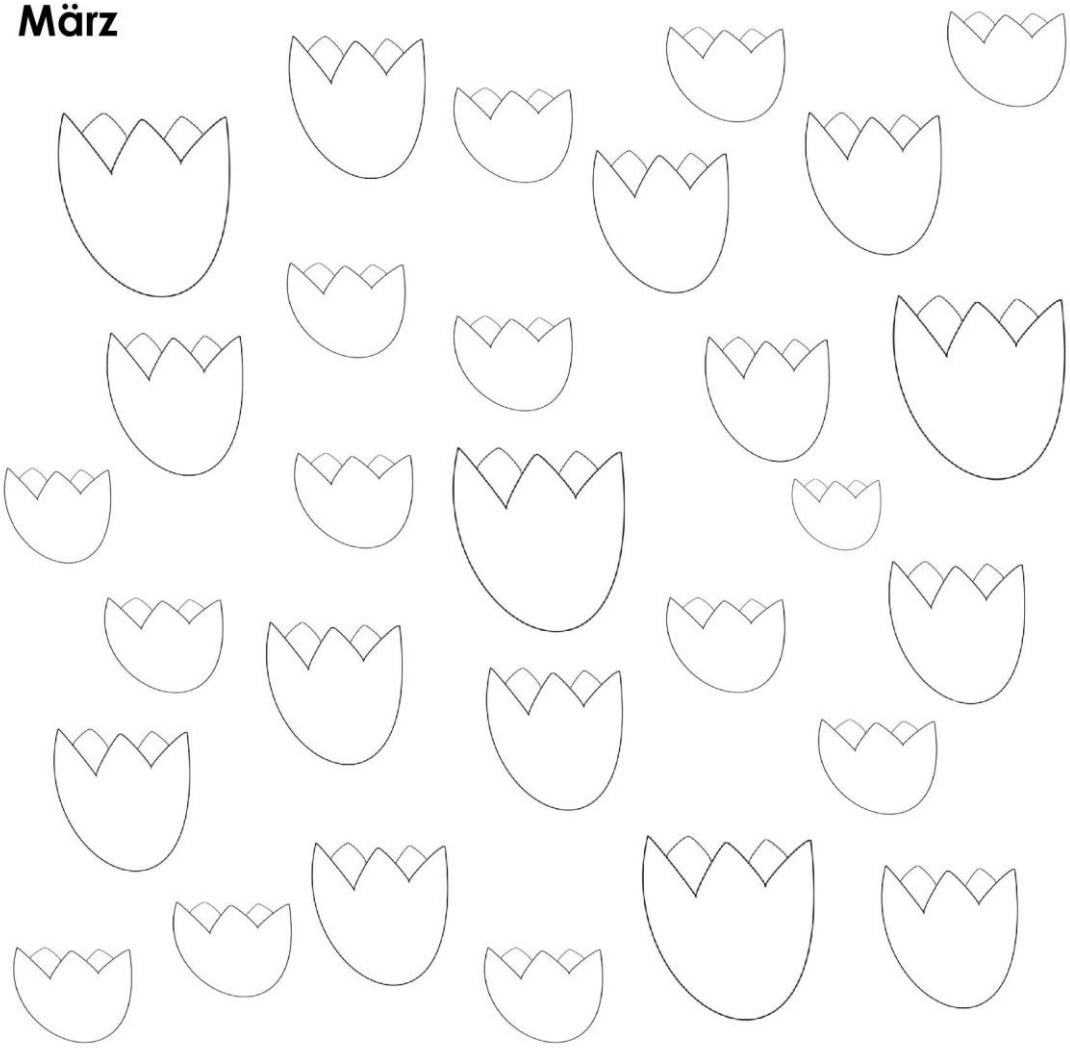
Februar

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
23	24	25	26	27	28	29

In dieser Woche feierst du Fasching und verkleidest dich vielleicht. Du könntest einen Moment dir Zeit nehmen, um herauszufinden, was an deinem Kostüm besonders wichtig für dich daran ist.

Auch das kannst du in irgendeiner Form festhalten.

März



März

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7

Wir haben viele Dinge um uns,
viele Möglichkeiten ...

Spür mal, auf was von all dem aus deinem Leben du für eine Woche verzichten kannst?

Magst du es ausprobieren und genau spüren, wie es ist ohne ... (z.B. Schokolade, Fernsehen, Streit)?