





Antonio Alonso Andrade

Mit Illustrationen von Melina Pink

# Das kleine Glücklichmachbuch

Ein pädagogisches Bilderbuch  
über die Sinne



Copyright: © 2014 Antonio Alonso Andrade

SINNESFIGUR VAKOG®

[www.VAKOG.eu](http://www.VAKOG.eu)

der psychologische gefährte®

[www.der-psychologische-gefaehrte.de](http://www.der-psychologische-gefaehrte.de)

Winterhuderweg 138

22085 Hamburg

978-3-7323-3304-2 (Paperback)

978-3-7323-3305-9 (Hardcover)

978-3-7323-3305-6 (e-Book)

Lektorat: Erik Kinting / [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)

Illustrationen: Melina Pink

Grafik: Liane Glatz

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des  
Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



## **EINLEITUNG/VORWORT**

Liebe Vorleserin, lieber Vorleser,

dies ist ein Bilderbuch, das Kindern so wie Erwachsenen, die fünf Sinneskanäle (**SEHEN, HÖREN, FÜHLEN, RIECHEN, SCHMECKEN**) unbewusst bewusst machen kann. Bitte lesen Sie dem Kind so neutral wie möglich vor und lassen Sie insbesondere das Kind ohne persönliche Bewertung oder Manipulation frei entscheiden.

In diesem Buch werden Sie zuerst etwas von der **Figur VAKOG** negativ Empfundenes und danach etwas durch die Figur Lila positiv Motivierendes vorlesen. Bitte blättern sie unbedingt weiter auf die jeweils folgende leere Seite und folgen Sie dann der Aufforderung zurückzublättern, da dies beim Kind die gewünschte Wirkung einer achtsamen Unterbrechung (Separator) haben kann. Danach sollte das Kind alleine entscheiden, was es selber toll findet.

Die Bilder werden jeweils von der negativen Betrachtungsweise zur positiven hin heller und freundlicher. Lila ist hier der Kindercoach (auf der Metaebene) und übernimmt die Begleitung.

Der Teddy (links im Bild) ist Co-Trainer und spiegelt im von VAKOG empfundenen Negativen oder Positiven jeweils dessen Haltung.

Die kleine Hummel und die Raupe sind in den Bildern mit verschiedenen Aufgaben unterwegs und wird von den Kindern gern selber entdeckt.

Das erlebnishaft Erarbeiten des Buches durch gemeinsames Lesen/Vorlesen und Entdecken kann zu einer fröhlicheren Wahrnehmung des Alltags und einer grundsätzlichen Offenheit dem Leben gegenüber beitragen.

Achten Sie darauf, wie Sie selber beim Vorlesen auf eine innere Entdeckungsreise gehen und Ihre Sinneskanäle erforschen. Erfreuen Sie sich an den Entdeckungen des Kindes, aber teilen Sie Ihre eigenen Eindrücke nicht mit, damit das Kind nicht beeinflusst wird.

Sobald Sie die fünf Sinne bis zum Ende erlesen haben, gehen Sie diese mit dem Kind kurz durch und fragen es was es sieht, hört, spürt, riecht und schmeckt.

Sollte das Kind dabei lächeln (und nur dann), halten Sie ihm in diesem Moment einen Spiegel vor (bitte bereit legen), sodass es sich selber sieht, wenn es glücklich ist.

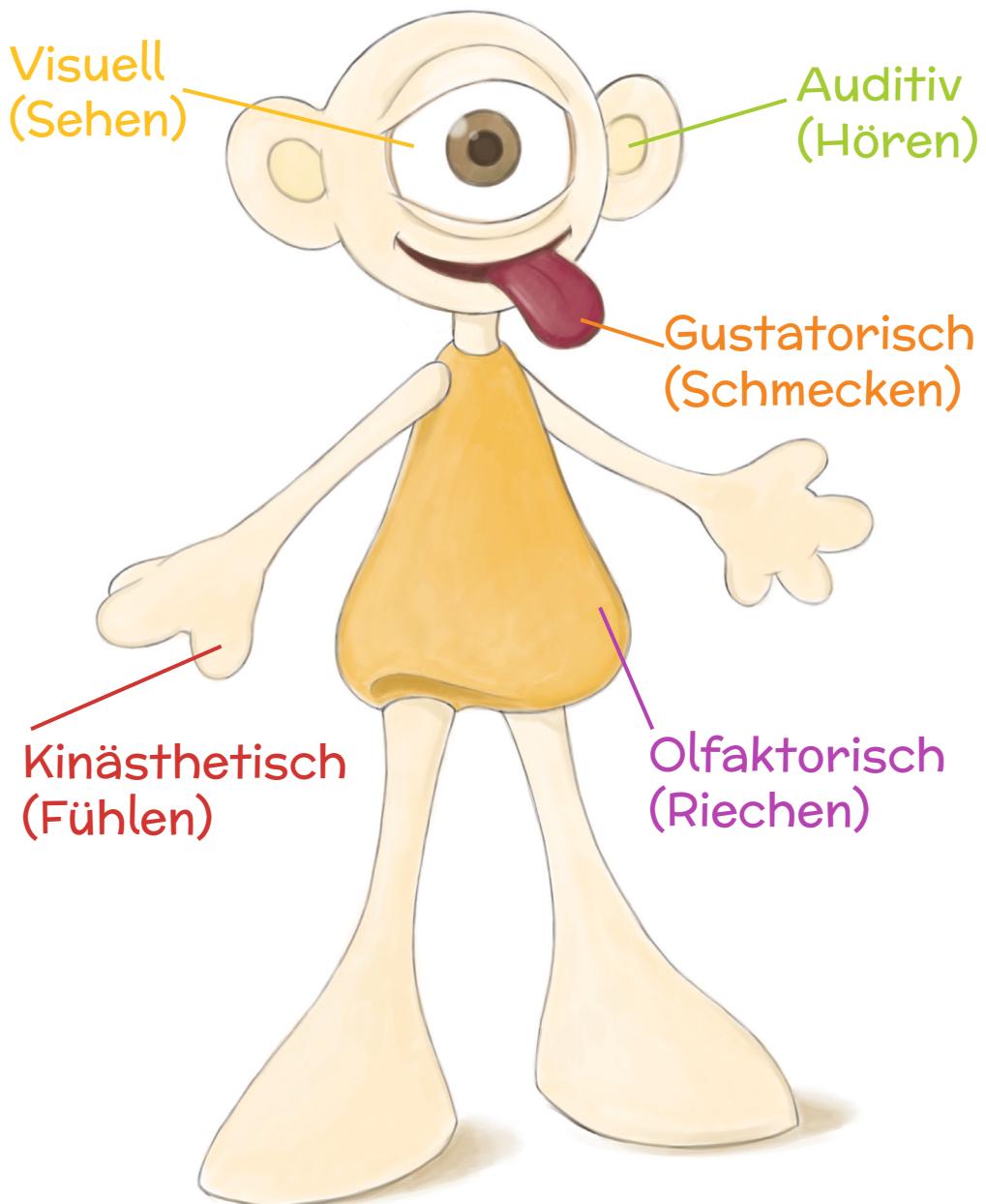
Dies schafft eine Referenzerfahrung (um sich selber im späteren Leben reflektieren zu können) inwieweit man glücklich ist; das erleichtert es später, bessere Entscheidungen zu treffen.

# VAKOG stellt sich vor

Hallo, ich bin VAKOG.

Mein Name ist eine Abkürzung und setzt sich aus folgenden Begriffen zusammen: **VISUELL** steht für das Sehen, **AUDITIV** für das Hören, **KINÄSTHETISCH** für das Fühlen, **OLFAKTORISCH** für das Riechen und **GUSTATORISCH** für das Schmecken.

# Sinnesfigur VAKOG ®







## Visuell

„Grrrrrrr ... Aaaaalles doooooof!“, sagt Vakog.

„Wiebeldiwiebeldi wie bitte? Wirklich alles?  
Alles, alles, alles doof? Und das alles auf einmal?  
Das geht doch gar nicht, Vakog!“, wundert sich Lila.

„Doch!“, sagt Vakog und sieht ziemlich sauer aus.

Lila schaut sich neugierig um.

„Wasseldiwas meinst du denn genau?“

„Na, alles, was ich sehe!“, brummt Vakog.

„Aha“, sagt Lila. „Dann wird es jetzt einfacher.  
Was ist es denn genau, was du siehst und doof  
findest?“

„Die Strickleiter ist kaputt, der Gartenzaun auch  
und mein Fahrrad ist total verbogen!“, erklärt Vakog.



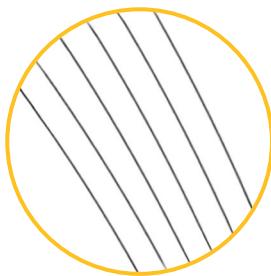
„Ja, das stimmeldistimmeldi stimmt! Toll, dass du das so sehen kannst, oder?“, meint Lila und lächelt.

Ja, Vakog kann das und er kann noch viel mehr!  
Er muss auch schon ein kleines bisschen lächeln,  
als Lila ihn fragt: „Siehst du auch was Schönes?“

„Oh ja“, sagt Vakog.

„Dann sag’ mir doch mal drei schöne Dinge,  
die du siehst, Vakog.“ Lila strahlt ihn an.

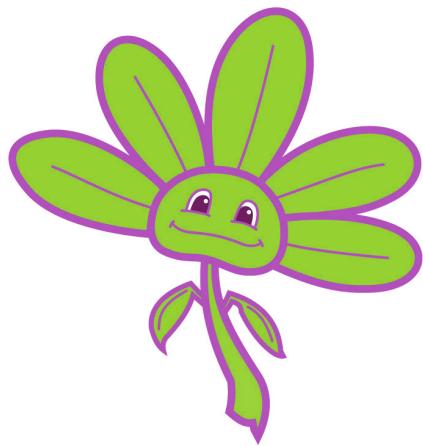
Vakog freut sich und sagt: „Den bunten Regenbogen,  
meinen Lieblings-Sandeimer und dich, weil ich deine  
grüne Farbe so toll finde, Lila!“







Blättere zurück  
zum letzten Bild  
und beschreibe,  
was Du gerne siehst.



## Auditiv

„Was ist denn nun los, Vakog?“, fragt Lila.

„Schon wieder alles doooof!“, antwortet Vakog.

„Wiebeldiwiebeldi wie bitte? Das kann doch nicht sein. Gerade hast du mir doch gesagt, was du Schönes gesehen hast. Und auf einmal ist alles doof? Das geht doch gar nicht, das weißt du doch!“, wundert sich Lila. „Also: Wasseldi was meinst du denn genau?“

Vakog hält sich die Ohren zu. „Alles ist so laut, soooooooooo doof laut. Alles, was ich höre!“

„Aha“, sagt Lila. „Dann wird es jetzt wieder einfacher. Was ist es denn genau, was du hörst und zu laut findest?“

Vakog verdreht die Augen. „Die blöden Autos machen einen solchen Krach und hupen und der Hund bellt böse!“

