



Meine Reise ins glück

Anna Camilla Kupka



Dieses Buch wurde mir geschenkt von:

Du

Klebe ein Bild von dir auf oder male eins.



Bist du bereit? Gleich geht's los, auf eine spannende Reise durch deinen Körper. Molly wird dich dabei begleiten. Du siehst, wie sie unten auf dem Bild ein Buch liest. Aber erzähl uns vorher noch etwas über dich.

Mein Alter

_____ Jahre

Meine Größe

_____ cm

Mein Gewicht

_____ kg



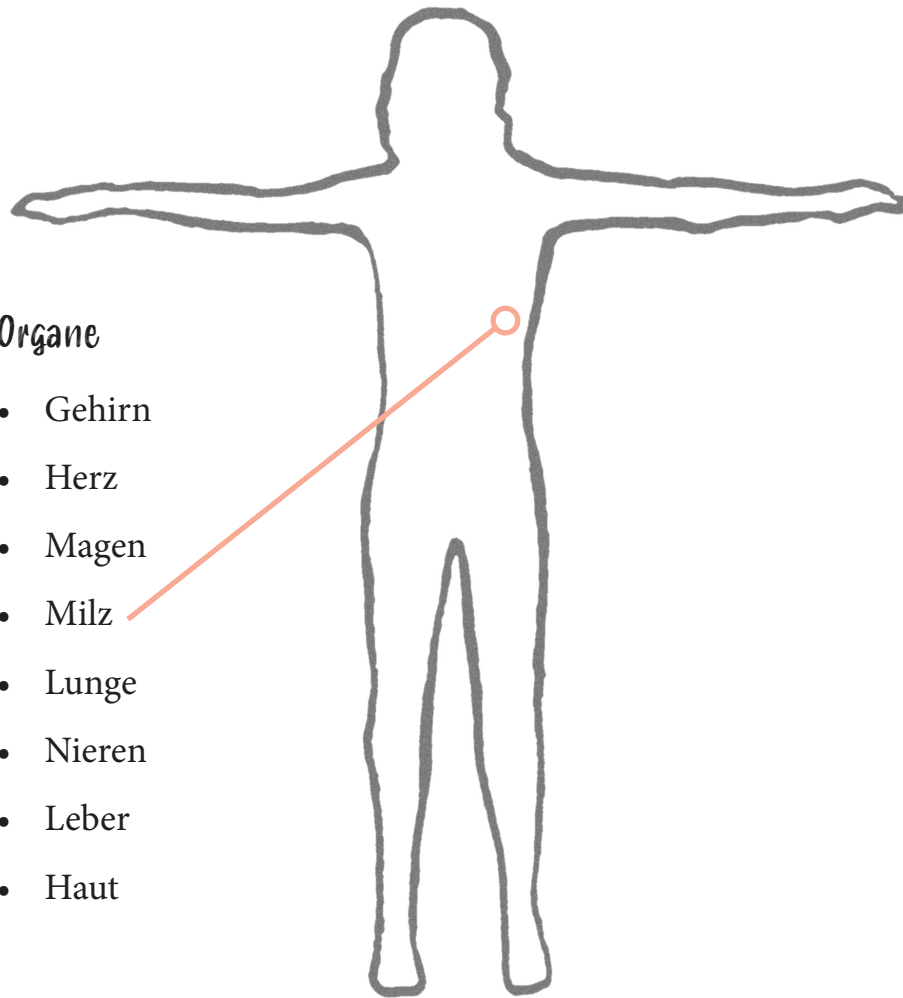
Ein Mensch ist ein Mensch, egal wie klein er auch sein mag.
– Dr. Seuss

Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk!

“Wunderwerk?“, fragst du dich jetzt vielleicht. “Was soll an meinem Körper schon Besonderes sein?“ Oh, dein Körper ist einfach einmalig. Du wirst es schon sehen! Aber wie gut kennst du ihn? Markiere, wo alles sitzt:

Organe

- Gehirn
- Herz
- Magen
- Milz
- Lunge
- Nieren
- Leber
- Haut



Wie viele der Organe kanntest du?
Einige waren ganz schön schwierig, oder?

Wusstest du?

WOW! Wenn man alle deine Adern aneinander legen würde, wäre die Linie **100.000 km lang** – das heißt deine Adern würden **2,5 Mal um die ganze Welt** gehen! (Wenn du noch klein bist, ist es vielleicht ein wenig kürzer, aber immer noch sehr, sehr lang!)



Das Herz schlägt ungefähr **42 Millionen Mal** in einem Jahr, um Blut durch den Körper zu pumpen!

Der menschliche Körper hat bis zu **6 Liter Blut**, das durch die Adern fließt. Das Blut fließt **jede einzelne Minute 3 Mal** durch den Körper. Das ist ganz schön oft, findest du nicht!?

Hast du gesehen - dein Körper ist ein Supersportler und arbeitet Tag und Nacht nur für dich. Was willst du von jetzt an machen, um deinem Körper Gutes zu tun? Schreib es auf.

(Kleiner Spickzettel: Dein Körper liebt frisches Essen wie Obst und Gemüse, viel Wasser, Luft, Bewegung und Schlaf. Zucker mag er nicht so gerne, auch wenn der manchmal sooo lecker schmeckt ...)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Tipp

Lass doch auch einen anderen mal diese Fragen beantworten und mach ein Spiel daraus. So kannst du selbst deine Familienmitglieder noch besser kennenlernen und wirst dich manchmal vielleicht sogar wundern!

Auf dem Bild ist der Körper als Labor dargestellt, in dem es nur so brodelt, pulsiert, fließt und pocht.

Kannst du sehen, wo das Herz sein soll? Die Adern? Die roten und weißen Blutkörperchen? Findest du Molly in dem Bild?



Aufgabe

1. Guck in den Spiegel
2. Lächle dich an
3. Sag dir, wie wundervoll du bist!

Jawohl, egal ob groß oder klein, dick oder dünn, hell oder dunkel, gesund oder krank:

**DU BIST EIN WUNDER
UND DIE WELT FREUT SICH,
DASS ES DICH GIBT!**



Was gefällt dir an dir selbst am besten?

Wusstest du: es gibt keine Person, die nicht schön ist,
wenn sie lächelt!

Deine Gefühle

In deinem Körper hast du außer deinen Organen eine kunterbunte Gefühlslandschaft. Alle Gefühle haben ihre eigene Form und Farbe.

Molly stellt sich die Freude als lustige Kobolde vor, die Anmut als Feen mit goldenen Haaren, das Schamgefühl als schleimige Frösche, die Wut als speiende Drachen, die Angst als kleines Wesen und die Trauer als edle Elfen.



Mach deine Augen zu und schau in dich hinein. Kannst du diese Wesen auch in dir entdecken? Oder siehst du etwas anderes? Was siehst du?

Es gehört alles zu deiner bunten Landschaft dazu!

Die Angst

Hach ja, die Angst. Wer kennt sie nicht? Alle haben ab und zu mal Angst. Das ist absolut menschlich.

Trotzdem mögen wir die Angst oftmals nicht gerne und schauen sie nur ungern an. Dann verbuddelt sie sich, um sich zu verstecken und liegt uns wie ein schwerer Stein im Magen. Aber weißt du, dass du viel viel größer als die Angst bist und sie eigentlich ganz harmlos und sogar liebevoll ist? Als Teil von dir möchte sie einfach nur, dass du sie lieb hast.

Glaubst du, du kannst die Angst lieb gewinnen?

- ☐ Ja, wieso eigentlich nicht!?
- ☐ Nein, das ist mir im Moment noch zu viel!
- ☐ Vielleicht ... ich kann es ja zumindest mal versuchen ...





Wovor hast du manchmal Angst?

Wovor hast du nie Angst?

Wobei bist du ganz besonders mutig?

Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.
– Erich Kästner

Siehst du, wie klein die Angst ist? Du könntest sie locker in deiner Hand halten. Sie ist ja schließlich in dir drin. Also muss sie ja viel kleiner sein als du. Logisch, oder?



Die Trauer

Was hat dich so richtig traurig gemacht?

Bist du deswegen immer noch traurig?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Ein wenig

Die Trauer möchte, dass du sie fühlst. Selbst wenn es am Anfang gar nicht so einfach ist. Aber dann bleibt am Ende etwas Wunderschönes übrig. Oft ist es eine sehr schöne Erinnerung, die bei dir bleibt.

Fallen dir jetzt schon schöne Erinnerungen ein, die mit deiner Trauer verbunden sind?

Und vergiss nicht: Wir waren alle schon einmal traurig.
Du bist nicht allein!

Weine nicht, weil es vorbei ist. Lächle, weil es geschah.
– Dr. Seuss



MEIN
NAME: