

Inhalt

Kapitel 1: EINFÜHRUNG	8
Herzlich willkommen an Dich, lieber Reisebegleiter	8
Seid kreativ und entspannt in Verbindung – Aufbau und Konzept	10
Dein Zauberer heißt Dich herzlich willkommen, liebes Kind!	12
 Kapitel 2: KOMM MIT AUF DIE REISE IN DEINE INNERE WELT	14
Wie bereite ich mich gut auf diese Reise vor?	14
Lieber Reisebegleiter, so gestaltest Du die Fantasiereise gut und sicher	15
Einleitung zu den Fantasiereisen – die Reisevorbereitung	17
 Kapitel 3: VERTRAUE DEINER INNEREN STIMME UND HÖRE AUF SIE	20
Alle Gefühle dürfen sein	20
Dein magischer Kompass	22
Fantasiereise „Dein inneres Schutzhäuschen“	25
 Kapitel 4: WERDE DIR DEINER STÄRKEN BEWUSST	32
Wobei hüpfst Dein Herz vor Freude?	33
Du bist einzigartig	34
Fantasiereise „Du bist gut, so wie Du bist!“	38



Kapitel 5: GLAUBE AN DICH SELBST	46
Deine eigene Meinung ist wichtig	48
Du selbst gibst Dir Deinen Wert!	50
Fantasiereise „Du bist wertvoll!“	55
 Kapitel 6: ENTDECKE DEINE KOSTBARE ENERGIE	 62
Worauf richtest Du Deine Aufmerksamkeit?	62
Konzentriere Dich auf das Gute!	65
Fantasiereise „Dein Zauberer-Herz“	71
 Kapitel 7: VERTRAUE DIR SELBST – TRAU DICH!	 79
Große Angst kann Dich vor Gefahr schützen!	80
Große Unsicherheit zeigt Dir eine tolle Wachstumschance!	83
Fantasiereise „Die Wunschfeder“	86
 Kapitel 8: DIE MACHT DEINER GEDANKEN	 95
Du selbst kannst den Film in Deinem Kopfkino steuern	98
Wie sieht Dein positiver Kinofilm in Deinem Kopf aus?	99
Fantasiereise „Ich bin nicht perfekt, und das ist gut so!“	103
 Kapitel 9: DAS GLÜCK IST IN DIR	 112
Sammele Deine Glücksmomente	113
Schaust Du auf das Gewitter oder suchst Du den Regenbogen?	115
Fantasiereise „Das Leuchten des Regenbogens“	119

Kapitel 10: DEIN HERZENSTANK	128
Jedes Gefühl zeigt Dir den Weg	128
Wie und womit füllst Du Deinen Herzenstank auf?	133
Fantasiereise „Dein Herzengeschenk“	136
 Kapitel 11: DAS GEHEIMNIS DEINES ZAUBERERS	 143
Der Zauberer bist Du!	143
Du zauberst mit Deinem Herzen	146
Deine Herzensbotschaft	150
 Kapitel 12: DEIN ZAUBERER ALS STÄNDIGER BEGLEITER	 151
Danke, lieber Reisebegleiter!	154
Herzensdank	157
Die Autorin	158



Kapitel 1: EINFÜHRUNG



*Herzlich willkommen an Dich,
lieber Reisebegleiter!'*

Der Zauberer Deines Kindes freut sich sehr: „Wie schön, dass Du dabei bist und Dein Kind auf seiner Reise begleitest!“

Denn: Jedes Kind braucht innere Stärke und Selbstsicherheit – mehr als je zuvor!

Die Realität zeigt leider: Schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing², überfordernden Konfliktsituationen und heftigem Stress³.

Kein Kind sollte solche Erfahrungen machen müssen – und wenn wir uns wünschen, dass aus Kindern glückliche und innerlich starke Erwachsene werden, ist es unsere Aufgabe, sie bereits als Kinder kontinuierlich zu stärken.

Gut zu wissen: Die emotionale Welt unserer Kinder wird nicht in erster Linie durch äußere Einflüsse oder die jeweilige Lebenssituation geprägt. Die Stärke der inneren Widerstandskraft – auch

¹ Aus Gründen der Einfachheit beim Lesen verzichte ich auf die männl./weibl./div. Form

² Bertelsmannstiftung 2019; <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2019/juli/nehmt-sie-ernst-junge-menschen-wollen-gehört-und-beteiligt-werden/>

³ <https://www.bptk.de/fast-jedes-dritte-kind-durch-schulschliessungen-psychisch-belastet/>

Resilienz genannt – entscheidet zum größten Teil, wie Kinder sich selbst und ihre Welt wahrnehmen und beurteilen.

Und das ist das Wunderbare: Du kannst mit Deinem Kind gemeinsam das Gute, die Stärken, den jeweiligen Blick auf die Welt entdecken! Lass uns mit dem Zauberer erforschen, wie wichtig es ist, Gefühle wahrzunehmen, die innere Welt zu entdecken und dem Herzen zuzuhören.

Der Zauberer möchte Dein Kind auf dieser Reise stärken. So gewinnt es mehr Selbstvertrauen, entdeckt seine innere Stärke, wächst über sich hinaus, wird nachhaltig in seinem Selbstbewusstsein gestärkt und fühlt sich selbstsicherer.

Das Buch „Finde den Zauberer in Dir“ unterstützt Dein Kind auf der Reise in seine innere Welt.

Es wurde entwickelt von Tanja Rödiger. Die Idee des Buches ist durch ihre Tätigkeit als psychologisch-systemische Persönlichkeitstrainerin und Coach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie durch ihre Erfahrung als Resilienz- und Entspannungstrainerin entstanden.

Der Zauberer & Tanja Rödiger wünschen Euch von Herzen viel Freude beim gemeinsamen Erleben, Entspannen, Kreativsein und beim Stärkegewinnen!



Seid kreativ und entspannt in Verbindung – Aufbau und Konzept

Der Zauberer lächelt und sagt: Das Wichtigste ist die Verbindung zu Deinem Kind. Sie geht direkt von Herz zu Herz. Diese gemeinsame Reise lohnt sich!

Sie führt durch die Welt der Gefühle. Entdeckt, was der Körper für wichtige Botschaften hat, begegnet Stärken, dem Vertrauen, dem Glück und dem Geheimnis des Zauberers.

Dabei regt der Zauberer zum Nachdenken und -fühlen an. Dies ist die wunderbare Möglichkeit, in Verbindung miteinander zu sein, Euch auszutauschen und zu erzählen und Eure Gefühle sowie Gedanken wahrzunehmen – und die Beziehung zwischen Dir und Deinem Kind zu stärken.

Der Zauberer begleitet Dein Kind in acht entspannenden und stärkenden Fantasiereisen. Dadurch entdeckt es spielend, wie wichtig es ist, zwischen all den Alltagsgedanken zur Ruhe zu kommen, zuzuhören und zu entspannen.

Toll wäre, wenn Du, lieber Reisebegleiter, diese Fantasiereise vorlesen kannst.

In diesem Buch gibt es kein „Da musst Du das aber noch größer, ... gelber, ... schöner, ... farbiger malen!“ Versprochen? Denn Du weißt: Jeder Mensch ist gut. Ganz genau so, wie er ist.

**Dein Zauberer heißt Dich
herzlich willkommen,
liebes Kind!**



Dein Zauberer zieht seinen Zauberhut und verbeugt sich vor Dir: Wie schön, dass Du da bist! Ich freue mich sehr, mit Dir auf eine ganz wundervolle Reise zu gehen. Mit mir und Deinem Reisebegleiter wirst Du Deine innere Welt kennenlernen.

Dein Zauberer erklärt: In diesem Buch ist Platz für Deine Stärken, hier erfährst Du, wie wertvoll Du bist! Du lernst Deine Gedanken und Gefühle kennen. Ich lade Dich immer wieder dazu ein, kreativ zu sein: Du kannst in diesem Buch malen, wie es Dir gefällt!

Dein Zauberer flüstert Dir zu: Ja, wirklich! Das, was Du kreativ machst, muss niemand anderem gefallen! Wichtig ist, dass es Dir gefällt!

In dieses Buch kannst Du schreiben – ich werde Dich dazu immer wieder etwas fragen. Ich freue mich, wenn Du Deine Gedanken zu den Fragen aufschreibst. Oder Dein Reisebegleiter schreibt

auf, was Du ihm erzählst. Er begleitet Dich und wird Dir dabei auch von seinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen erzählen! Ihr habt also eine ganz spannende, schöne, gemeinsame Zeit vor Euch!

Deinem Zauberer ist wichtig: Dieses Buch möchte Dir Freude bereiten. Nimm es zur Hand, wenn Du Dich danach fühlst. Beantworte die Fragen, die Du beantworten magst und zu denen Dir eine Antwort einfällt. Du entscheidest darüber, ob und wann Du es ansehen und mit dem Buch auf die Reise gehen möchtest. Denn dies ist Dein Buch, hier sammelst Du Deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle.



Kapitel 9: DAS GLÜCK IST IN DIR

Dein Zauberer fragt: Hast Du Dich auch schon mal auf etwas gefreut, was dann nicht geklappt hat?



Erinnerst Du Dich an so eine Situation? Spür mal in Dich hinein, ruf Dich mal an: Wo war da Deine magische Kompassnadel – im grünen oder im roten Bereich?

Dein Zauberer erzählt: Heute geht es darum, vom Miesepeter wieder zur guten Laune und zum guten Gefühl zu kommen! Bisher ist das manchmal ja gar nicht so einfach, stimmt's?

Jeder Mensch hat ein Herz. Du hast sogar ein Zauberer-Herz! In Deinem Herzen wirken Deine Gefühle und Gedanken, die Du von Deiner magischen Kompassnadel ja schon kennst. Das ist bei jedem Menschen so.

Wenn Dein Herz voller guter Gedanken und freudiger, glücklicher Gefühle ist, fühlst Du Dich ganz leicht – als hätte Dein Herz kleine Flügelchen! Und es strahlt und leuchtet so, dass sogar andere

Menschen es Dir ansehen können! Du wirst merken, dass Dir viele Dinge viel leichter fallen, wenn es Dir gut geht.



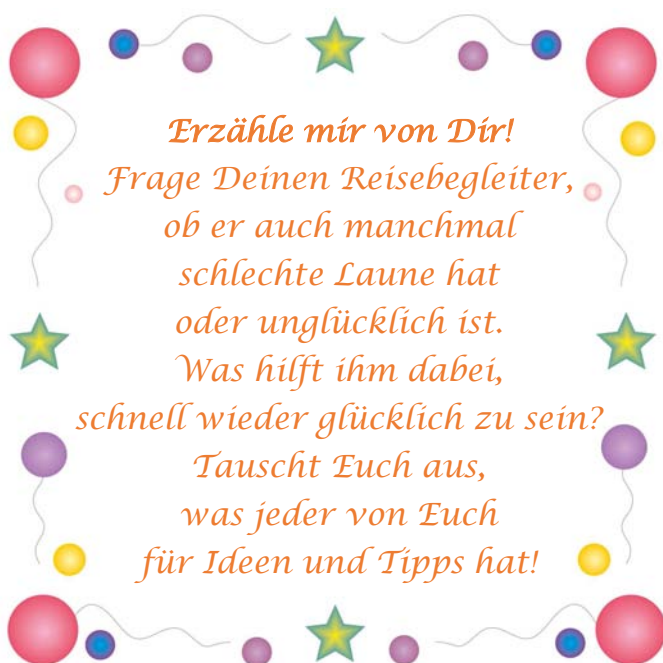
Kannst Du Dir vorstellen, wie sich Dein Herz anfühlt, wenn Du nicht so gute Gedanken hast oder Dich schlecht fühlst? Es wird schwerer, das Strahlen und Leuchten lässt nach und es zieht seine Flügelchen ein.

Sammele Deine Glücksmomente

Deinem Zauberer ist wichtig: Doch keine Sorge, Du findest eine Lösung, wie Dein Herz wieder leicht und strahlend wird und seine Flügelchen wieder ausbreitet!



Hast Du eine Idee, was Du tun könntest, wenn Du schlechte Laune hast oder unglücklich bist? Was hilft Dir, wieder glücklich zu sein?



Dein Zauberer erklärt: Wie gut, dass Du Deinen magischen Kompass kennst! Und dass Du weißt, was Du so gut kannst. Vielleicht hast Du davon gerade etwas aufgeschrieben? Wenn Dir

noch etwas einfällt, kannst Du es immer dazuschreiben, denn dieses Buch lebt von Dir und Deinen Einträgen!

Dein Zauberer schmunzelt: Mir tut oft Entspannung oder Bewegung an der frischen Luft gut. Ich verrate Dir ein Geheimnis: Erlebnisse in der Natur lassen Dein Zauberer-Herz strahlen und leuchten. Und dank seiner Flügelchen wird es ganz leicht! Dort kannst Du ganz viel beobachten: Was siehst Du? Du könntest den Geräuschen lauschen. Vielleicht gibt es einen bestimmten Geruch, den Du in Deiner Nase hast? Oder sogar einen Geschmack auf der Zunge? Was fühlst Du, wenn Du mit Deiner Hand zum Beispiel liebevoll über das Moos streichst? Und dabei vergisst Du meistens sogar, dass Du unglücklich warst! Es gibt so viel zu entdecken!

In diesen Momenten bist Du ganz achtsam und machst Dir keine Gedanken über die Zukunft oder die Vergangenheit. Das ist eine Möglichkeit, Dein Herz mit guten Gefühlen zu füllen.

Schaust Du auf das Gewitter oder suchst Du den Regenbogen?

Dein Zauberer ist ganz aufgeregt: Ob Dein Herz strahlt, leicht ist oder schwer, das kannst Du oft ganz gut selbst mit Deiner magischen Kompassnadel steuern! Manches können wir

nicht verändern. Doch wir können ändern, wie wir selbst damit umgehen! Und wenn Du Lust hast: Sammle tolle Glücksmomente! Die Momente, die Dich leicht, beschwingt und glücklich fühlen lassen, als hätte Dein Herz kleine Flügelchen!

Eine Idee von Deinem Zauberer

Sammele mit Deinem Reisebegleiter Glücksmomente. Schreibe auf kleine Zettel, was Dich glücklich gemacht hat. Vielleicht tust Du sie in ein Glücksglas? Sollte mal ein Moment kommen, in dem sich Dein Herz ganz schwer anfühlt, dann öffne Dein Glücksglas und erinnere Dich an ganz viele wunderbare Momente! Schwups! Sofort bekommt Dein Herz kleine Flügelchen und wird leichter! Überlegt zusammen: Möchtet Ihr ein gemeinsames Glücksglas haben oder jeder sein eigenes?



Dein Zauberer flüstert Dir zu: Möchtest Du mal fühlen, was Glück für Dich ist? Es bedeutet nämlich für jeden Menschen etwas anderes. Lass uns doch wieder einmal Deine innere Welt besuchen. Magst Du mal kurz hineinspüren? Dein Reisebegleiter liest Dir wieder ganz in Ruhe vor, sobald Du einen ruhigen Platz gefunden hast.



Lege Deine Hand auf Dein Herz – und wenn Du magst, schließe kurz Deine Augen.

Atme tief ein und wieder aus.

Stell Dir eine Situation vor, bei der Du so richtig glücklich warst..., so, als hätte Dein Herz Flügelchen.

Was spürst Du in Deinem Körper? Vielleicht wird Dir kalt oder warm? Möglicherweise spürst Du ein Kribbeln oder Prickeln? Fühlst Du Dich gut? Oder wird Dir möglicherweise ganz leicht ums Herz?

Wo in Deinem Körper kannst Du das Gefühl fühlen? Vielleicht im Bauch? Oder im Kopf? In der Brust? Oder im Herz? Spüre mal gut hin.

Und wenn es sich gut anfühlt, dann mach das Gefühl mal stärker!

Wenn dieses Gefühl eine Farbe hätte, welche Farbe würde das Glück für Dich haben?

Wenn Du magst, lass diese Farbe durch Deinen ganzen Körper fließen: von den Haarspitzen über Deine Nase, Deinen Mund, Deinen Hals, in die Brust, in Dein Zauberer-Herz, in die Arme und Fingerspitzen, über den Rücken, in den Bauch, ins Gesäß, in die Beine, über die Knie und bis zu den Zehenspitzen.

Dein Zauberer freut sich: Jetzt lade ich Dich wieder zu einer kleinen Fantasiereise ein – und wir machen uns auf die Reise in unsere innere Welt. Du weißt ja jetzt: Alles, was Du brauchst, findest Du in Dir. Und wenn es Dir in Dir drin gut geht, dann geht es Dir auch in der äußeren Welt gut! Macht es Euch bequem, und die Reise kann beginnen!



Lieber Reisebegleiter, auf Seite 17 findest Du die Einleitung. Eine gute Reise!

Das Leuchten des Regenbogens

Stell Dir vor, Du bist auf einer wunderschönen, grünen Wiese. Es ist herrlich warm und die Sonne scheint. Du siehst in den Himmel, siehst sein strahlendes Blau. Nur ein paar kleine weiße Wolken schweben ganz leicht. Du kannst die Sonnenstrahlen fühlen, die Dein Gesicht streicheln. Ein Schmetterling fliegt ganz leicht um Dich herum. Du folgst ihm. Der Schmetterling führt Dich heute mitten durch die Wiese! Ganz weit entfernt am Himmel, fast nicht sichtbar, kannst Du einen dunklen Punkt sehen. Er nähert sich Dir. Während dieser Punkt dichter herankommt und größer wird, kannst Du

