



Dein LÖWENSTARK-Team wünscht dir viel Spaß beim Üben!

\*\*\*\*\*

(Blatt hier knicken)

## Anleitung für deine LÖWENSTARK Werkzeug-Box

1. Drucke die Blätter aus (in Farbe sieht es schöner aus)
2. Schneide die Blätter mit den 4 Werkzeugen in der Mitte durch.
3. Falte das erste Blatt in der Mitte
4. Sortiere die Werkzeuge in die Box (das erste Blatt)
5. Übe so oft du Zeit und Lust hast!

**Übung macht den MEISTER!**

Wir wünschen dir viel Spaß!

Dein LÖWENSTARK-Team  
[www.lowenstark-team.de](http://www.lowenstark-team.de)

# MUTHALTUNG



© www.loewenstark-team.de

## LÖWENSTARK – Werkzeug 1

### Muthaltung (so tun als ob)

Damit dein innerer Löwe weiß, dass du mutig sein willst, nimmst du eine mutige Haltung ein:

- Stehe **im festen Stand** (leicht breitbeinig)
- Mache deinen **Körper groß**, stehe gerade
- **Schau** deinem Gegenüber **in die Augen**
- Nimm deine **lauteste Stimme** und sage NEIN
- Strecke deinen Arm weit nach vorne und zeige die **Grenze zu deinem Königreich**

**Wenn du das machst, dann hilft dir dein innerer Löwe, wenn du mutig sein willst.**

**Stelle dich auch zuhause öfters mal in die Muthaltung. Dann lässt dich dein Löwe DEINEN MUT spüren.**

**Und hier die Übung dazu: Starte in der Ski-Sprung-Hocke**

Ein Ram-Pam-Pam (stampfen)

Ein Didel-Didel-Dam (den Körper in Schlangenbewegung gerade machen)

Ein Blick – Ein Blick (wie ein Späher die Handflächen erst rechts übers Auge, dann links)

Ein Hey – Faust machen und schwungvoll den Arm nach oben strecken.

Ein Nein – Arm nach vorne ausstrecken und „Stoppschild“ (Grenze) zeigen

Ein HUUUUUH ☺ Jetzt klappst du den Oberkörper nach unten

Mit den Worten: Ich..... bin..... löwenstark klopfst du bei „Ich“ auf die Oberschenkel,

bei „bin“ wie Tarzan auf den Oberkörper (wo der Löwe ist) und bei „löwenstark“ strecke die Arme weit nach oben. Du stehst dann genau so, wie das Mädchen auf dem Bild.

Bleib ein paar Sekunden so stehen, damit das mutige Gefühl auch ankommen kann.

© www.loewenstark-team.de

# LÖWENSTARK – Werkzeug 2

## MUT – MACH - SÄTZE

Unser Gehirn kann nur eine Sache zur gleichen Zeit denken.  
Wenn du starke Sätze denkst, haben die ängstlichen Sätze keinen Platz mehr.

Wichtig ist auch, dass du an dich glaubst!



Sage dir die folgenden Sätze immer wieder:

- Ich **KANN** das!
- Ich **SCHAFFE** das!
- Ich bin **LÖWENSTARK!**

Du kannst dir auch eigene Sätze ausdenken. Wichtig ist, dass sie mit ICH KANN oder ICH BIN beginnen!

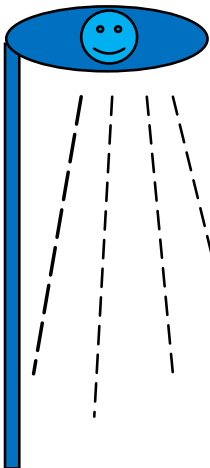
**Immer, wenn du vor einer Herausforderung stehst, sag dir die Sätze vorher!**

© www.loewenstark-team.de

# LÖWENSTARK – Werkzeug 3

## ZAUBER – DUSCHE

### für gute Gefühle



**Wenn du ängstlich, wütend oder aufgeregt bist,  
dann hilft dir die Zauber-Dusche dabei, wieder Gute-Gefühle zu bekommen**

- Suche einen ruhigen Platz und stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden (fester Stand)
- Dann nimmst du den Zaubersand für die Dusche aus deiner Hosentasche. Und vertrau mir, da ist immer Zaubersand. Sogar dann, wenn du keine Hosentasche hast 😊  
Mache mit diesem unsichtbaren Zaubersand einen Kreis um dich herum, der so groß ist wie dein Königreich (also mit ausgestreckten Armen).
- Atme einmal tief ein und aus. Nimm beim Einatmen die Arme seitlich mit nach oben, beim Ausatmen langsam vor dem Körper runter.
- Beim zweiten Einatmen denke an etwas Schönes und lass das schöne Gefühl beim Ausatmen (mit den Armen vor dem Körper) von oben in die Dusche rieseln. Ganz wichtig: Lächle dabei!
- Beim dritten Einatmen sage dir die Mutmachsätze vor dem Ausatmen. Die Arme schweben wieder vor dem Körper runter.

**Am besten du schließt während der „Dusche“ die Augen 😊**

© www.loewenstark-team.de

# LÖWENSTARK – Werkzeug 4

## MAGISCHE SONNE – Stärkenbild

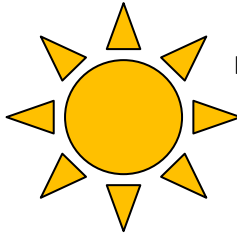
Du kannst viele Dinge. Achtest du mehr auf die Dinge, **die du kannst, stärkt dies dein Selbstbewusstsein**. Mache dir doch dein eigenes **STÄRKENBILD**! Schreibe einmal alles auf, was du gut kannst. Nimm ein Blatt und male eine Sonne in die Mitte, oder klebe ein schönes Bild von dir in die Mitte. Außen herum schreibst du alle die Dinge, die du kannst. Und du kannst sicher schon viele Dinge!

**ICH KANN gut ....**

lachen

trösten

Mut machen



klettern

singen

entdecken

turnen

tanzen

lesen

Was kannst du? **Schreibe deine STÄRKEN auf.**

Lass dir helfen. Frage deine Mama und deinen Papa oder andere Menschen!  
**Hänge das Bild gut sichtbar auf und schau jeden Tag darauf.**

© www.loewenstark-team.de

## Eltern – Information

Liebe Eltern,

Wenn Ihnen die LÖWENSTARK-Werkzeuge gefallen, dann schauen Sie doch, ob es einen LÖWENSTARK-Kurs in Ihrer Nähe gibt. Die Termine und Orte finden Sie auf der Homepage. Im Kurs lernt Ihr Kind mit viel Spaß, Geschichten und Übungen, wie der Löwe größer wird.

LÖWENSTARK kommt auch vor Ort an Ihren Kindergarten oder Ihre Schule. Fragen Sie uns einfach nach freien Terminen.

Für Eltern gibt es den IMPULS-Vortrag. Hier bekommen Sie viele Informationen, Tipps und IMPULSE.

Thema: Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes. In 90 Minuten zeigen wir Ihnen die spannenden Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein und geben Ihnen Tipps für mehr Selbstbewusstsein.

Die eine oder andere Information kann vielleicht auch für Sie nützlich sein 😊

Das LÖWENSTARK-Team freut sich darauf, Sie bald kennen zu lernen!

Herzliche Grüße

Vera Heiduk & ElkeWalter

# MAGISCHE SONNE – Stärkenbild

