

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!
6. Komm in einen LÖWENSTARK-Kurs!

Übung macht den MEISTER!

Wir wünschen dir viel Spaß!

Dein LÖWENSTARK-Team
Vera Heiduk & Elke Walter

www.lowenstark-team.de

LÖWENSTARK – Muthaltung

Damit dein innerer Löwe weiß, dass du mutig sein willst, nimm deine **Muthaltung** ein:



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

Wenn du dies immer wieder machst, dann hilft dir dein innerer Löwe, wenn du mutig sein willst. Du stellst dich in die Muthaltung und dein Löwe lässt dich **DEINEN MUT** spüren.

www.loewenstark-team.de

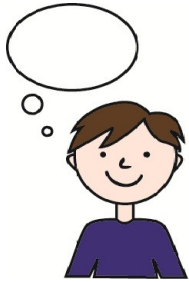
LÖWENSTARK - Muthaltung



Copyright LÖWENSTARK-Team

LÖWENSTARK – Mutmachsätze

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



Sage dir deine **Mutmachsätze** immer, wenn du mutig sein willst!

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

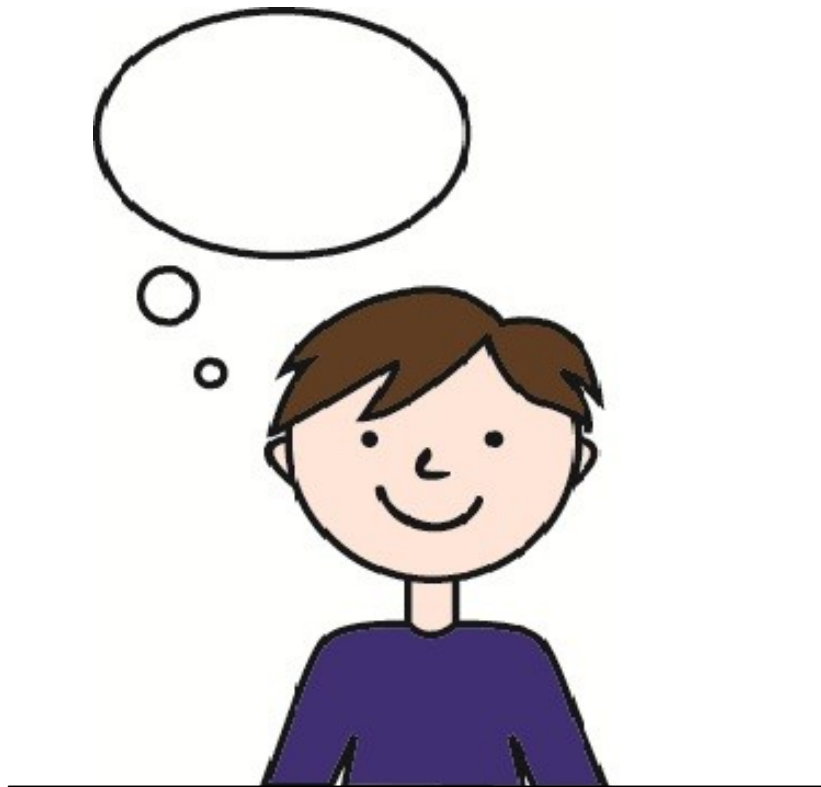
Du brauchst etwas Mut? Du fühlst dich unsicher?

Immer, wenn du vor einer Herausforderung stehst, sage dir die Sätze vorher!
Einmal, zweimal oder auch dreimal.

Und glaube fest daran, dass du es schaffen kannst!

www.loewenstark-team.de

LÖWENSTARK - Mutmachsätze



LÖWENSTARK – Zauberdusche

Du kannst entscheiden, wie du dich fühlen willst!



Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden und stell dir vor, du wärst in einer Zauberdusche. Mit dieser Dusche kannst du dich selbst ganz schnell wieder in eine gute Stimmung bringen.

- Schließe die Augen und **atme einmal tief ein und aus**. Dabei nimmst du jedes Mal beim Einatmen die Arme seitlich mit nach oben, beim Ausatmen schweben sie wie ein Luftballon ganz 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 regnen. Deine schlechten Gefühle spült diese schöne Erinnerung jetzt einfach aus deinem Körper.
- Beim dritten Einatmen **sage die Mutmachsätze** vor dem Ausatmen. Die Arme schweben wieder vor dem Körper runter.

Bevor du die Augen wieder öffnest lege eine Hand auf dein Herz und spüre deinen Löwen. Mach dies so lange, wie es dir gut tut. **Lächle** während dieser wunderbaren Dusche und du wirst sehen, es geht dir besser. Wenn noch nicht, einfach noch einmal machen!

www.loewenstark-team.de

LÖWENSTARK - Zauberdusche



Copyright LÖWENSTARK-Team

LÖWENSTARK – Sonne

Jeder kann andere Dinge! Vergleiche dich nicht mit anderen! Es ist nur wichtig, was **DU** kannst!

Wenn du mehr auf die Dinge achtest, **die du kannst, stärkt dies dein Selbstbewusstsein**. Mache dir doch deine eigene **LÖWENSTARK - Sonne!**

Schreibe einmal alles auf, was du kannst. Drucke die Sonne aus. Schreibe um die Sonne herum alle Dinge, die du kannst. Lass dir helfen. Frage deine Mama und deinen Papa oder Freunde!

ICH KANN

lachen
trösten
Mut machen



klettern
singen
entdecken

turnen
tanzen
lesen

Was kannst du?

Hänge das Bild gut sichtbar auf und schau jeden Tag darauf.
Ergänze, wenn dir noch etwas einfällt!

www.loewenstark-team.de

Eltern – Information

Liebe Eltern,

Wenn Ihrem Kind die LÖWENSTARK-Werkzeuge gefallen, dann schauen Sie doch, ob es einen LÖWENSTARK-Kurs in Ihrer Nähe gibt. Hier gibt es noch mehr Werkzeuge. Die Termine und Orte finden Sie auf unserer Homepage www.loewenstark-team.de. In unserem **ganz besonderen LÖWENSTARK Mentaltraining** lernt Ihr Kind mit viel Spaß, Geschichten und Übungen, wie der eigene Löwe größer wird.

LÖWENSTARK kommt mit dem **Schnupper-Angebot** an Ihren Kindergarten oder in Ihre Schule. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns nach freien Terminen fragen.

Für Eltern gibt es zum LÖWENSTARK-Kurs den **IMPULS-Vortrag „Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes“**. Hier bekommen Eltern viele Informationen, Tipps und IMPULSE.

In eigener Sache: **Wir suchen SIE!** In 2019 werden wir **LÖWENSTARK-Trainerinnen** ausbilden.

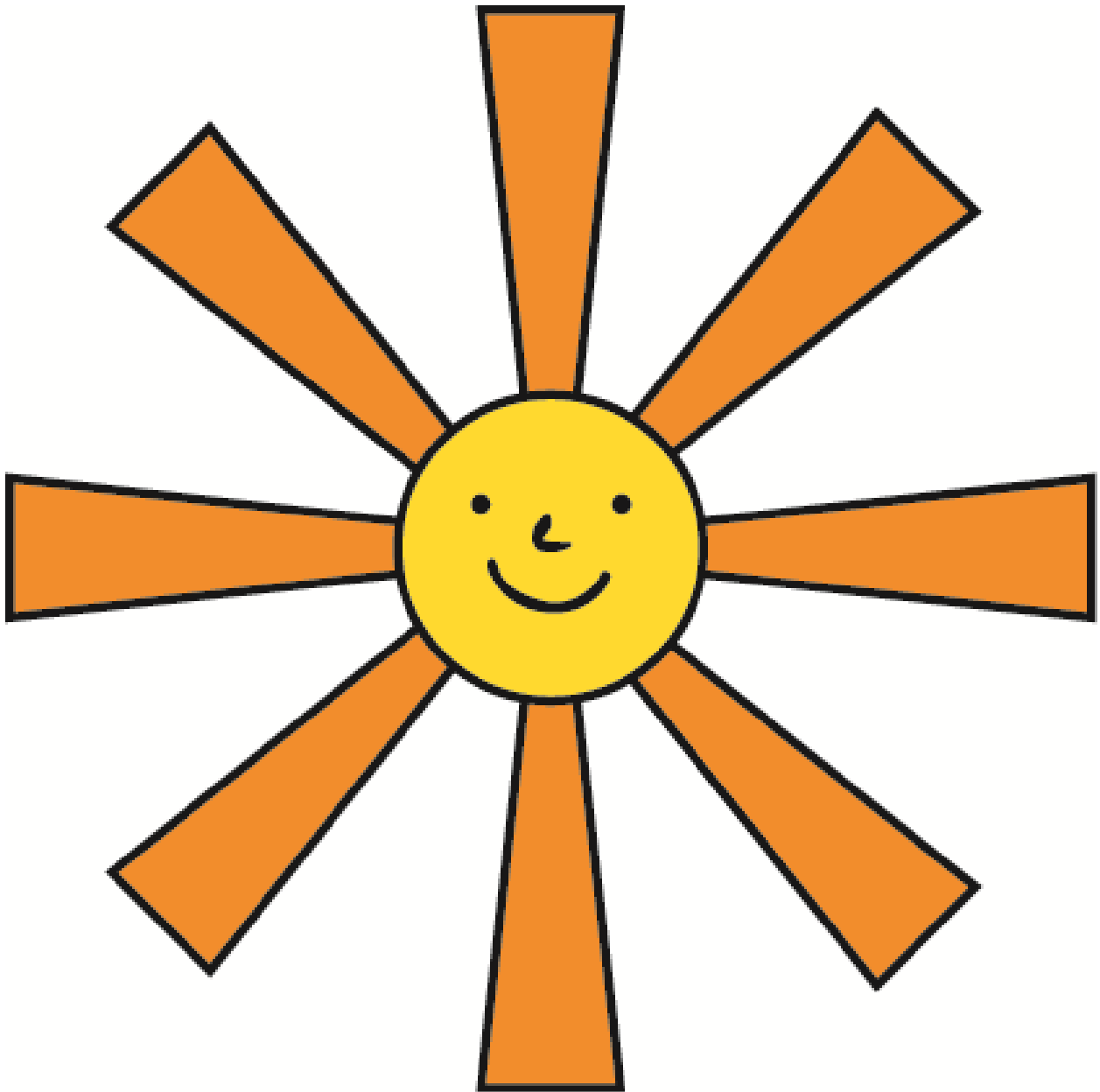
Das LÖWENSTARK-Team freut sich darauf, Sie bald kennen zu lernen!

Herzliche Grüße

Vera Heiduk & ElkeWalter

LÖWENSTARK-Sonne

Ich kann...



Ich mag mich so wie ich bin!