

KINDERWORKSHOP

Zeit/ Übung	Verlauf
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> - Wer hat in seinem Leben schonmal einen Fehler gemacht? - Wer hat schon einen Fehler gemacht und sich danach total schlecht Gefühlt? - Wer kennt den Satz „Ich kann das nicht und bin zu dumm dafür!“ - Wer kennt Menschen die den Satz ganz oft denken? - Wer kennt Menschen die den Satz sogar laut aussprechen? - Hand aufs Herz, wer denkt selbst oft „Ich kann das nicht?“ <ul style="list-style-type: none"> - Wer möchte in seinem Leben gerne stolz auf sich sein, obwohl er viele Fehler macht? - Wer möchte gerne lernen, wie er legendäre Fehler macht, die ihm im Leben helfen? - Wer von euch, möchte in seinem Leben gern stolz auf sich sein? - Wer möchte in seinem Leben gerne stolz auf sich sein und sich selbst feiern? <ul style="list-style-type: none"> - Wer möchte für jedes Problem, immer zu jederzeit eine Lösung haben? Wer möchte einfach ein chilliges cooles Leben haben? <p>Dann seid ihr hier genau richtig! Ich werde euch heute das legendäre Geheimniswort verraten, dass dein Leben verändern wird. Du erfährst heute, warum Fehler richtig cool sind und wir DICH ermutigen Fehler zu machen. Ich sage dir heute, warum du Dich feiern sollst, wenn du Fehler machst.</p> <p>Wer will sich selbst feiern?? Cool wir legen los! Immer wenn du jetzt das Wort Party hörst, machen wir folgenden Move zusammen: Augenwischen und von Schulter staub abwischen</p>
	<p>Übung erklären: Was ist ein Schauspieler? Wir spielen jetzt verschiedene Rollen!</p>
Übung Gedankenwirrwar (Alias Stopptanz)	<p>Übung Gedankenwirrwar (alias Gefühlsstopptanz)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ich möchte lauter Kinder sehen, die denken „Ich schaffe das nicht!“ Ich kann das nicht! Die Anderen sind immer besser! <p>STOPP - Ausschütteln! Mach einen Flummiball! Macht dich dieser Gedanke glücklich oder traurig? Macht dich dieser Gedanke groß oder klein? Macht dich dieser Gedanke stark oder unsicher? Möchtest du den Gedanken haben, oder sagen wir tschüüüsiiii, Adeee? WINKEN</p>

Zeit/ Übung	Verlauf
	<p>2. Ich möchte lauter Kinder sehen die denken „Ich kann alles lernen!“, Ich schaffe alles wenn ich möchte! Ich lasse mir Zeit und mach alles in meinem Tempo! Genau, sie stehen aufrecht, schauen nach vorne! Die sind stolz, weil sie wissen wenn sie etwas wollen dann schaffen sie das!</p> <p>STOPP - Ausschütteln! Mach einen Flummiball! Fühlst du dich traurig oder glücklich bei diesem Gedanken? Lässt dich dieser Gedanke klein oder groß fühlen? Macht dich dieser Gedanke unsicher oder stark? Möchtest du den Gedanken wegschicken oder jetzt feiern????!! PARTY</p> <p>3. Ich möchte lauter Kinder sehen die denken „Bei anderen ist das immer leicht, ich kann es nicht!“ Nur andere Kinder können das. Ich werde das NIEEE schaffen! Ich bin dumm. Ich bin nicht schlau!</p> <p>STOPP - Ausschütteln! Mach einen Flummiball! Macht dich dieser Gedanke glücklich oder traurig? Macht dich dieser Gedanke groß oder klein? Macht dich dieser Gedanke stark oder unsicher? Möchtest du den Gedanken haben, oder sagen wir tschüüüiiii, Adeee? WINKEN</p> <p>4. Ich vergleiche mich nicht mit anderen weil ich weiß ich gebe mein Bestes! Ich gebe nicht auf und zieh es durch! Ich gebe mein Bestes! Ich kann es noch nicht aber wenn ich mich anstrenge dann schaff ich das!</p> <p>STOPP - Ausschütteln! Mach einen Flummiball! Fühlst du dich traurig oder glücklich bei diesem Gedanken? Lässt dich dieser Gedanke klein oder groß fühlen? Macht dich dieser Gedanke unsicher oder stark? Möchtest du den Gedanken wegschicken oder jetzt feiern????!! PARTY</p> <p>Richtig cool erkannt! Ihr habt soo gut mitgemacht! Ihr kennt euch richtig gut mit Gedanken aus! Du weißt genau, welche Gedanken sich für dich schlecht anfühlen oder gut! Ihr seid Gedankenchecker! Profidenker!</p> <p>Schreib mal in den Chat, welchen coolen legendären Gedanken willst DU in der Zukunft ab Heute für dich öfter denken, damit du dich gut fühlst, dich stark fühlst, dich groß machst?? Schrei bitte rein! → Gedanken sammeln! Du hast jetzt gelernt, welche Gedanken dir helfen und welche weniger. Welche Gedanken dir helfen, die dich gut fühlen lassen. Also denke doch diese Gedanken!</p>
<p>Mit wem vergleichst du dich?</p>	<p>Viele Kinder laufen durch die Welt und vergleichen sich ständig mit anderen. Und das macht unglücklich, das stresst viele. Es kommen Gedanken wie ich bin nicht gut genug oder die Anderen sind immer besser! STOPP Vergleich dich nicht! Es gibt 1 Person, mit der du dich vergleichen darfst! Schreib mal in den Chat, mit wem du glaubst, dass du dich vergleichen sollst! Eine VIP Person in deinem Leben! Mit der sollst du dich vergleichen! Ok super! Da kommen viele Ideen. Mit dieser Person verbringst du die meiste Zeit. Du wirst sie nicht los. Sie ist die ganze Zeit in deinem Leben. Sie begleitet dich für immer. Genau! Vergleich dich mit dir SELBST! Es ist nicht wichtig der Beste zu sein, sondern sein Bestes zu geben! Sagt mal alle zusammen: „Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein bestes und mag mich!“</p>

Zeit/ Übung	Verlauf
Story Geheimniswort	<p>Verwende gerne deine eigene Meister Jimmy Geschichte! Das hier ist nur eine IDEE: Meister Jimmy stand vor uns und sagte: Ich habe 4 Buchstaben, die dein Leben verändern werden! Nur ein ganz kurzes Wort, das dein gesamtes denken verändern werden. Für alle neuen Sachen, für alles was du neu lernst, gibt es diese 4 magischen Buchstaben! Achtung: (4 Buchstaben werden aus einer Box gezogen! Nicht aussprechen!) Jetzt kommt die Macht des Geheimniswortes! Mach deine Augen zu und lasse einfach wirken was ich sage. Fühl mal, was sich besser anfühlt. Ich kann nicht Inliner fahren. Achtung Jetzt: Ich kann NOCH nicht Inliner fahren! Aber wenn ich will, strenge ich mich an und dann kann ich das lernen! Ich kann nicht schön schreiben! → Ich kann noch nicht schön schreiben! Ich kann nicht schwimmen! -> Ich kann noch nicht schwimmen.</p> <p>Du denkst als Gedankenprofi in Zukunft nur noch Sätze mit diesem magischen Geheimniswort! Du fühlst dich in Zukunft viel besser weil du diese magischen 4 Buchstaben verwendest! Du denkst in Zukunft nur mit dem Wort NOCH!! Was kannst du heute nicht? Wer übt mit mir? Was kannst du nicht? Lesen: Ok jetzt mit Geheimniswort? → Ich kann noch nicht lesen!</p>
Übung Geheimniswort	<p>Meditation</p> <p>Bild: Fehler machen ist wie Gewichtheben für dein Gehirn Schule ist dein Fitnessstudio Fehler sind Helfer! Nach Training Muskelkater: Lernen ist auch sich anstrengen. Wenn ich mich Anstrenge ist das gut! Dein Gehirn freut sich immer über Fehler! Dein Gehirnmuskel wächst wenn du Fehler machst! Du trainierst deinen Gehirnmuskel wenn du Fehler machst und sie zulässt. Dein Gehirn sagt: Super geil! Ich wachse, Herzlichen Glückwunsch du hast einen Fehler gemacht! Jetzt kann ich wachsen! Stell dir vor, du machst jetzt einen Fehler. Ein Fehler kommt auch dich zu und spüre wie jetzt dein Gehirn wächst!</p> <p>Wenn du im echten Leben deine Muskeln von deinem Körper trainieren willst, wo gehst du dann hin? Wo gehen Mama und Papa hin? A: Ins Fitnessstudio Und dreimal darfst du raten, wenn du dein Gehirnmuskel wachsen lassen willst, was ist dann die Schule?? Die Schule ist ein Fitnessstudio für dein Gehirnmuskel! Du gehst jeden Tag eigentlich in ein cooles Fitnessstudio und du trainierst deinen Gehirnmuskel in dem du Fehler machst, etwas lernst, Erfahrungen sammelst... Deswegen, wünsche ich euch viel Spaß in eurem coolen Fitnessstudio Schule morgen! Macht Fehler! Und Feiert euch dafür! Achtung: PARTY!!! Denkt an das Geheimniswort Und alle nochmal aufstehen und zusammen: „Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein bestes und mag mich!“</p> <p>Danke dass du da warst!</p>