

---

Die Seite für die jungen Leserinnen und Leser zum Rausnehmen

## Schau mal rein!

Liebe Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ...

Ganz zuerst ein grosses DANKE für Euer Feedback.

Schön, dass Ihr mitmacht und dieses Faltblatt Euren Kindern, Grosskindern und ... weitergebt.

Für die Jugendlichen von heute ist es wichtig, dass sie bereits früh inneren Halt bekommen.

Helft mit, dass sich Eure Kinder auf spielerische Art mit dem UNITY-Denken vertraut machen können und dass ihre Sinne schon früh für all die Wunder, denen wir täglich begegnen können, bereit sind.

Wir freuen uns weiterhin auf einen regen Austausch und auf eventuelle Wunschthemen.

Herzlich  
FRICK VERLAG und Annemarie Koch



Mögen unsere Kinder zu strahlenden Erwachsenen gedeihen.

## Hallo Mädchen und Jungs!

Wie war das mit dem Lächeln am Morgen beim Aufstehen?

Wie war das für dich? Für deinen Körper? Für deine Eltern, Freunde und LehrerInnen? Wie haben deine Mitmenschen darauf reagiert?

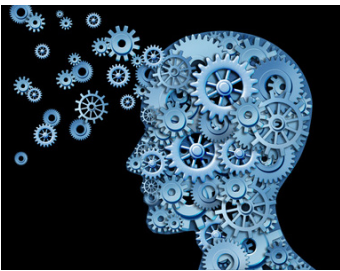
Hast du beim Buchstabenchaos gemerkt, dass das Wort **DANK** im Wort **GeDANKe** zu finden war?

Findest du es auch interessant, dass sich dieses Danke ausgerechnet in unsere GeDANKen eingenistet hat?

Gedanken sind ein Geschenk, heisst es. Aber empfinden wir auch wirklich bei allen die gleiche Freude? Gibt es auch bei dir solche, die du am liebsten auf den Mond schicken möchtest? Hast du auch gemerkt, dass genau das die Gedanken nicht zulassen? Sie wollen alle Aufmerksamkeit, die angenehmen und die unangenehmen.

Dazu eine kleine Geschichte:

Maika ist ein fröhliches, mutiges, lustiges und unbeschwertes Mädchen. Bis zu dem Tag, als sich unangemeldet und ganz frech ein großer Problemgedanke in ihre Gedanken einschleicht: „Du bist blöd, hässlich und niemand mag dich“, sagte dieser zu ihr. Maika wollte ihn verjagen. Doch je mehr sie dies versuchte, umso größer wurde er. Lautstark und immer unerträglicher meldete er sich zu Wort. Nichts anderes hatte mehr Platz in ihrem Kopf, so, dass dieser auf Kopfschmerzen umschaltete.



Sie konnte sich in der Schule nicht mehr konzentrieren und ihre Noten wurden immer schlechter. Maika schämte sich für diese Gedanken, wusste sie doch insgeheim, dass diese nicht stimmten. Sie wollte auch ihre Eltern nicht damit belasten.

Ihre Eltern, ihre Lehrerin und Freunde, alle waren sie ratlos und machten sich Sorgen.

Tage vergingen. Maika blieb verschlossen und in sich gekehrt. Schon bald begannen auch die anderen Körperteile zu reagieren. Ihr wurde schlecht, sie fröstelte und fühlte sich fiebrig. Sie wurde immer ängstlicher und zaghafter, wurde schlussendlich krank und musste zuhause bleiben.

Maika hatte einen lustigen kleinen Hamster namens Maxli. Er war sehr zutraulich, kam immer gern zu ihr und liess sich streicheln. Aber gerade jetzt, wo sie es nötig hatte, da kam er nicht.

Auch er hatte gemerkt, dass etwas mit Maika nicht stimmte. Er wollte Maika zum Lächeln bringen. Er sprang ins Hamsterrad und begann dieses wie wild in Bewegung zu setzen um kurz darauf rauszuspringen und Maika mit großen Augen und fragend anzuschauen. Immer wieder vollführte er das gleiche Kunststück. Das war ganz neu für Maxli. Er hatte das noch nie gemacht. Maika begann sich für sein Spiel zu interessieren.



Als Maxli nach vielem Hin und Her wieder treuherzig vor ihr saß, sagte Maika zu ihm: „Bei mir im Kopf ist es fast so, als wäre da ein Männchen, welches wie du wild im Hamsterrad rumspringt.“

Maxli schien zu sagen: „Ja, und?“

„Ja und?“ sinnierte Maika. Sie begann zu begreifen: „Genauso ist es. Danke, Maxli, dass du mir gezeigt hast, dass ich nur aus dem Hamsterrad rausspringen muss ...“

Dankbar streichelte sie Maxlis Fell, und genauso dankbar schaute sie ihren Problemgedanken an, welcher jetzt, wo das Karussell in ihrem Kopf aufgehört hatte, zusammengeschrumpft, zufrieden, klein und ganz ruhig in einer Ecke saß und zu ihr sagte:

„Danke, dass du mich angehört hast. Ich wollte dich nicht belästigen. Wir Gedanken kommen einfach zu Besuch, wenn wir finden, dass wir dir etwas Wichtiges mitzuteilen haben. Und wenn man uns angeschaut hat und wir merken, dass wir nicht mehr gebraucht werden, verschwinden wir wieder. Zufrieden, dass wir Gutes getan haben.“

„DANKEN“, sagte Maika zum eigentlich ganz harmlosen GedANKen. „Du und Maxli habt mich gelehrt, dass ich auch bei den Gedanken ja und nein sagen darf, und auswählen kann, welchem ich Kraft geben will.“

Als Maikas Mutter ins Zimmer kam, war sie froh ihre Tochter wieder mit strahlenden Augen und einem Lächeln zu sehen, und sagte zu ihr:

„Das ist unsere schöne, starke und mutige Maika.“

Suche im Buchstabenchaos die folgenden Wörter:

ANGENEHM - EINNISTEN – GESCHENK – HAMSTERRAD –  
KÄFIG – KUNSTSTÜCKE – LOSLASSEN – LUSTIG – MUTIG  
– SCHÖN – STARK – WÄHLEN – DANKE

E I N N I S T E N U R L R F L A G A H L N  
L Z T C I B N M I W Y O E R O I S Z A U E  
K Ä B I G Q I K R A T S K E K L T I M E L  
U Z T R E W Q X C V H L P Z T A K H E U H  
N I A N G E N E H M I A H G I T R E E U Ä  
S G R T K L J H G F I S A U I E K O N E W  
T A Q W E S C H Ö N E S E R K O P U W Z Z  
S H M I G K L M N B I N E G I T U M U R M  
T O U I W K U N M R J N U J T R E S D F E  
Ü B F I W S S W Q H A M S T E R R A D Q R  
C Ä O B I S T M W U Z H J K L O P P U O P  
K A L B E R I W W W U Z T R O P L I M O W  
E G I I W B G E S C H E N K W Z D A N K E

Auch dieses Mal habe ich eine kleine Übung für Dich:

Hast du auch schon einmal einem Problem, einem Schmerz, Unstimmigkeiten oder dir selbst, wenn du dich nicht wohl fühltest, zugelächelt?



Begrüße ab heute all deine Gedanken mit einem Lächeln und mit einem fröhlichen DANKE.

Bei den angenehmen Gedanken ist es ja noch einfach, diese mit einem DANKE zu begrüßen. Mach es ab heute wie Maika, flüstere auch einem unangenehmen Gedanken ein DANKE zu und lass ihn weiterziehen.

Das wird nicht immer einfach sein. Versuch es. Es ist enorm spannend. Ich wünsche dir viel Spaß bei diesem GeDANKenspiel.

Schon bald ist Ostern. Ich wünsche dir ein frohes Osterfest mit vielen bunten Ostereiern und herrlichen Schoggihasen.

Bis zum nächsten Mal  
Herzlich Annemarie Koch