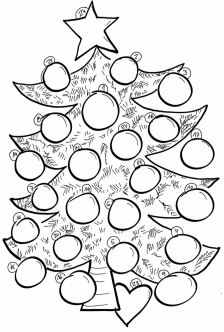


1



Wir malen auf einem großen Blatt Papier einen Weihnachtsbaum mit 24 Kugeln, Sternen, Figuren - groß genug, damit jeden Tag etwas in die Kugeln oder Sterne geschrieben werden kann. Und jeden Tag schreibt ihr auf eine der Figuren: Entweder etwas, was jemand heute für euch getan hat und es hat sich gut angefühlt. Oder wenn ihr etwas getan habt, was sich für andere schön angefühlt hat.

TOLLVBEA.de

Wir essen einen Apfel mit allen Sinnen:
Wie schmeckt er?
Wie riecht er?
Wie sieht er aus?
Wie fühlt er sich an?
Und wie klingt es, wenn ich reinbeiße?

2

TOLLVBEA.de

3

Entdecke etwas Neues auf dem Weg zur Arbeit, in den Kindergarten, zur Schule und teile es mit den Mitgliedern deiner Familie. Was fällt euch vielleicht zum ersten Mal auf, wo es doch schon immer da ist?

TOLLVBEA.de

4

Setzt euch Rücken an Rücken und atmet zusammen. Spürt ihr, wie sich euer Atem nach einer Weile angleicht?
Schönes Gefühl!

TOLLVBEA.de

5

Umarmt jemanden von Herzen
und achtet nur
auf diese Umarmung
und die Liebe, die ihr da spürt.
(In diesem Jahr wohl
nur innerhalb der Familie)

TOLLVBEA.de

6

Teilt einander das schönste
und das unangenehmste
Gefühl des Tages mit
und in welcher Situation das war.
Auch unangenehme Gefühle gehören zum
Leben dazu.
Und vielleicht spürt ihr, wenn ihr sie teilt,
wie sie sich auflösen.

TOLLVBEA.de

8

Achtet heute bewusst auf alles,
was grün ist.
Könnt ihr am Ende des Tages
noch 5 Dinge
davon aufzählen?

TOLLVBEA.de

7

Sound Safari!
Ob nun bei einem Spaziergang oder zu Hause:
Jeder achtet auf die Geräusche,
die er wahrnimmt.
Zu Hause auch gerne
mit geschlossenen Augen
und beschreibt dann,
was er gehört hat.

TOLLVBEA.de

9

Nehmt euch heute vor,
jemandem ein Lächeln
ins Gesicht zu zaubern:
mit einem Wort,
einer Geste...
Sucht euch etwas aus!
Tut allen gut.

TOLLVBEA.de

10

Holt die Seifenblasen raus!
Erfreut euch zusammen daran,
wie schön sie aussehen
und wie es sich dabei anfühlt,
wenn ihr pustet.
Habt ihr schon mal zugehört,
wie sich euer Atem dabei anhört?

TOLLVBEA.de

12

Augen verbinden und Lebensmittel kosten.
Nur Dinge, die wir mögen!
Tun wir so, als schmecken
wir sie zum ersten Mal.

TOLLVBEA.de

11

Gemeinsame Auszeit am Abend
mit Kuschtieren.
Alle legen sich hin und jeder legt sich ein
Kuscheltier auf den Bauch und atmen,
ganz ruhig. Könnt ihr spüren,
wie sich die Kuschtiere
auf dem Bauch bewegen?

TOLLVBEA.de

Super Woman und Super Man Pose:
Ob gemeinsam oder jeder alleine.
Stellt auch in die Pose
eures Lieblingshelden,
atmet 10 Mal ein und aus,
schüttelt euch kurz und dann noch mal.
Das Ganze 5x wiederholen.
Wie fühlt sich das an?

13

TOLLVBEA.de

14

Beim gemeinsamen
(Abend)essen:
Teilt, wofür ihr heute dankbar wart.
Könnt ihr jeder
drei Dinge
nennen?

TOLLVBEA.de

Erstellt eine Playlist
mit euren Lieblingssongs
und stellt sie
den anderen Familienmitgliedern vor.
Achtet darauf, wie ihr euch fühlt,
wenn ihr die Lieder aussucht
und teilt das auch gerne
den anderen mit.

15

TOLLVBEA.de

Gemeinsame Pause!
Alle legen sich auf den Boden,
das Sofa (wenn groß genug) oder das Bett.
Und legen die Beine entspannt an die Wand.
Wer mag, deckt sich gerne zu,
wenn es sich kuscheliger anfühlt.
Und wir genießen
die Ruhe und Entspannung.

16

TOLLVBEA.de

Wir basteln
ein „Schöne Momente“ Glas 17
für das neue Jahr.
Irgendein Glas oder Gefäß bemalen,
bekleben: Was auch immer ihr mögt.
Jeder kann dann zukünftig eine Murmel
oder eine Bohne reinwerfen,
mit dem Gedanken
an einen schönen Moment, den er am Tag
erlebt hat.

TOLLVBEA.de

18 Lasst uns die Wolken
gemeinsam anschauen!
Sagt euch, was ihr in den Wolken erkennt:
Eine Form, ein Tier, eine Fantasiegestalt?
Könnt ihr sehen, wie sich die Wolken
verändern und weiterziehen?
So geht uns das auch mit unseren Gefühlen,
sie sind nicht beständig.

TOLLVBEA.de

Sagt jemandem,
was ihr besonders an ihm mögt
und wie sich das für euch anfühlt.
Hat jemand etwas gesagt oder getan,
was in euch angenehme Gefühle
ausgelöst hat? 19
Jemandem mitteilen,
wie gut sich etwas für euch anfühlt,
wird euch beiden guttun.

TOLLVBEA.de

20 Heute ist
bewusstes Naschen angesagt.
Jeder schnappt sich
seine Lieblingssüßigkeit
oder seinen Lieblingsnack
und genießt das richtig!
Augen zu und auf der Zunge zergehen lassen.
Dafür nehmt ihr euch einfach die Zeit.

TOLLVBEA.de

21

Achtet heute auf Mützen.
Es ist kalt draußen
und viele Menschen tragen Mützen.
Am Abend könnt ihr euch dann austauschen,
was ihr da alles entdeckt habt:
Lustige Bommelmützen, knallige Farben...

TOLLVBEA.de

22

Spieleabend – Gefühle Scharade:
Jeder schreibt
oder malt Gefühle auf einen Zettel.
Alle Zettel kommen in einen Topf.
Dann zieht jeder einen Zettel und spielt die
Gefühle nach, die anderen erraten sie.

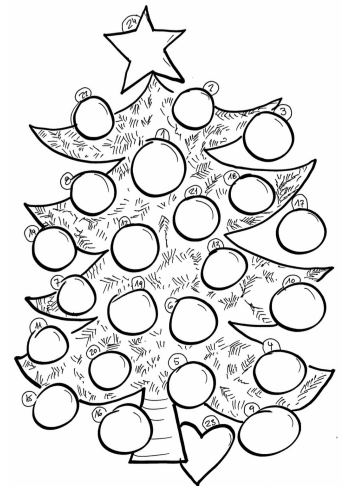
TOLLVBEA.de

23

Nervös, aufgeregt
und voller Vorfreude
auf den Weihnachtsmann?
Setzt euch alle gemeinsam hin, schließt die
Augen und jeder beschreibt,
was er gerade fühlt
und wo sich das im Körper abspielt:
Schmetterlinge im Bauch? Gänsehaut?

TOLLVBEA.de

Schauen wir uns
gemeinsam
unseren Weihnachtsbaum
von Herzen an,
den wir gemeinsam
gemalt haben.



24

TOLLVBEA.de