

STILLSITZEN WIE EIN FROSCH

DAS ARBEITSBUCH

Der Frosch sagt
Hallo!



Die französische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Calme et attentive comme une grenouille. Ton guide de sérénité«
bei Les Arènes in Paris, Frankreich.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich
zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der
schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2020

© 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalausgabe: © Editions des Arènes, Paris, 2017

Eline Snel Method ©

© Audioskript: Eline Snel

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: © Marc Boutavant

Illustrationen: Marc Boutavant

Lektorat: Werner Wahls

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22319-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Eline Snel

STILLSITZEN
WIE EIN FROSCH
DAS ARBEITSBUCH



Illustriert von Marc Boutavant

Mit 5 Geschichten von Marie-Agnès Gaudrat

Aus dem Französischen von Katja Hald

GOLDMANN

Inhalt

Einleitung 5

Das Vogelmädchen 8

1. Trainiere deinen Aufmerksamkeitsmuskel

Atmen 12

Zeichne deinen Atem 14

Die Angst des Löwen 16

Zutiefst aufmerksam sein 18

Genau beobachten 20

Sich konzentrieren 22

Gedächtnistraining 24

Male ein Mandala 27

2. Dein Körper ist dein bester Freund

Bewege deinen Körper 30

Lerne aufzuhören 32

Entspannen mit Musik 34

Dein Herzzimmer 37

Der lebhafteste

kleine Junge 38

3. Das Abenteuer der fünf Sinne

Sehen ... 42

... und tasten 43

Schmecken ... 44

... und mixen! 45

Riechen 46

Massagen sind schön! 48

Einfach nur hinhören 50

Die Geräuschebibliothek 52

4. In dir drin existiert eine eigene Welt

Dein innerer Wetterbericht 56

Wie kann man das Feuer der Wut löschen? 58

Der König, der Löwenzahn hasste 60

»Ich liebe Pusteblumen!« 62

Die magische Welt der Gedanken 64

Beherrsche deine Gedanken 66

5. Gestalte dein Leben

Stell dir vor ... 70

Der Taugenichts 72

Du bist ein Künstler! 74

Die Geschichte vom Teddy, der ... 76

Was hast du auf dem Herzen? 78

Lass dich überraschen! 81

6. Freundlich sein tut gut

Alle Herzen haben die gleiche Farbe 84

Es ist schön, andere zu mögen und
gemocht zu werden 86

Das Glück leuchtet
in allen Farben 93

Glücklich sein 94

Übungen auf der CD 95

Meinen Glückwunsch! Du hast das Geheimnis
der Aufmerksamkeit entschlüsselt 96

Extras

Großes Froschspiel für die ganze Familie

Poster

Sticker

Einleitung

Liebe Eltern,

vielleicht kennen Sie das Buch *Stillsitzen wie ein Frosch* und die beiliegende CD bereits und haben wie viele andere Eltern die Erfahrung gemacht, dass es wirksame Methoden an die Hand gibt, Kindern beizubringen, aufmerksam gegenüber sich selbst und anderen zu sein. Auch viele Lehrkräfte arbeiten an ihren Schulen mittlerweile immer häufiger mit Achtsamkeitstraining.

In diesem Arbeitsbuch findet Ihr Kind Spiele, Bastelanleitungen, Bilder, Rezepte, Anleitungen zum Zeichnen und Ausmalen sowie Geschichten zum Selbstlesen und Vorlesen. Kleinere Kinder brauchen für dieses Arbeitsbuch wahrscheinlich Ihre Hilfe, größere können es teils alleine, teils mit Ihnen gemeinsam nutzen.

In der Hektik des Alltags immer wieder ein wenig wertvolle Zeit mit unseren Kindern zu verbringen, ist nicht nur schön und unbezahlbar, es macht auch ungeheuren Spaß. Dieses Buch ist kein reines Mal- und Bastelheft. Es thematisiert Achtsamkeit, Neugier und Meditation und kann, indem es die Geheimnisse des Glücks enthüllt, ein ständiger Begleiter durch die Kindheit sein.

Auf der CD finden Sie vier Yogaübungen, ein Spiel, bei dem man lernt, einmal einfach nur zuzuhören, und die Meditation des Glücksvogels.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und schöne Momente
mit dem Frosch.

Eline Snel

Geschichten
zum Meditieren

Merkkarten

Yoga
zum Spüren

Guten Tag,

ich freue mich sehr, dich kennen-
zulernen. Dieses Achtsamkeitsbuch
habe ich mir für Kinder wie dich ausge-
dacht. Für Kinder, die lernen möchten,
stillzusitzen und sich zu konzentrieren. Für
Kinder, die andere Menschen gernhaben und
glücklich sein möchten. Und für alle, die
unseren Planeten zu einem besseren Ort
machen wollen.

Jetzt bist du an der Reihe!



Spiele, die
die Aufmerksamkeit
fördern

Bilder zum
Aufhängen

Kochrezepte

Übungsaufgaben

Bilder
zum Ausmalen
und Selbermalen

Liedtexte

Sticker zum
Aufkleben

hinten
im Buch

Bastelbögen

nette Worte zum
Weitersagen

ein Spiel
für mehrere

Wenn du manche Seiten wie zum Beispiel das Memoryspiel oder den Wunschbaum nicht zerschneiden möchtest, kannst du sie dir auch fotokopieren.



DAS VOGELMÄDCHEN

ES WAR EINMAL EIN KLEINES MÄDCHEN, das hatte alles, was man braucht, um glücklich zu sein. Aber es war nicht glücklich. Wenn es ein Spielzeug geschenkt bekam, war es in Gedanken bei dem Spielzeug, das sein Bruder geschenkt bekommen hatte. Wenn man ihm ein Stück Kuchen brachte, dachte es an das Eis, das es am Tag zuvor gegessen hatte.

Die Gedanken des Mädchens waren nie dort, wo es selbst gerade war. Deshalb nannten die Leute es das Vogelmadchen. Seine Gedanken flatterten in seinem Kopf umher, und es ließ sich von ihnen davontragen, ganz weit weg, wie auf den Flügeln eines Vogels.

Da seine Gedanken ständig umherflogen, ohne sich jemals auszuruhen, war das kleine Mädchen sehr unruhig. Dadurch wurde es furchtbar müde und schließlich sogar krank. Verschiedene Ärzte eilten an sein Krankbett, aber keine Pillen und keine Medizin konnten das Mädchen wieder gesund machen.

Als ich, der Frosch, das hörte, beschloss ich, das Mädchen zu besuchen.

Am ersten Tag brachte ich ihm eine Erdbeere und sagte: »Du musst nur schmecken!« Am zweiten Tag erzählte ich ihm eine Geschichte und sagte: »Du musst nur zuhören.«

Als ich am dritten Tag kam, saß das Mädchen aufrecht im Bett. Es lächelte mich an und fragte: »Was hast du mir heute mitgebracht?« Das kleine Mädchen war wieder gesund! Es hatte herausgefunden, wie schön es ist, einfach nur eine Erdbeere zu essen, wenn man eine Erdbeere isst, oder einfach nur eine Geschichte zu hören, wenn man eine Geschichte hört.

Von diesem Tag an war das Mädchen glücklich. Es hatte die Macht der Aufmerksamkeit für sich entdeckt, die jeden Moment zu etwas Besonderem macht.

1.

Trainiere
deinen
Aufmerk-
samkeits-
muskel