

Hallo,

ich freue mich sehr, dass du dich für die Fühlgeschichten und Innenreisen aus Paulas Welt interessierst. Im Anschluss dieser Seite findest du eine kleine Leseprobe, damit du dich etwas auf das E-Book einstimmen kannst. Doch zunächst möchte ich dir gerne vermitteln, in welchen Situationen „Paulas Welt der Gefühle“ dein Kind aber auch die Eltern-Kind-Beziehung liebevoll unterstützen und begleiten kann.

Die Fühlgeschichten und Innenreisen können deinem Kind u.a. dabei helfen...

- mit Gefühlen und somit auch mit sich selbst liebevoll umzugehen.
- aus unangenehmen Gefühlen Kraft, Freude, Mut und Leichtigkeit zu schöpfen.
- seine Bedürfnisse/Empfindungen wahr- und ernst zunehmen sowie danach zu handeln und zu sprechen.
- innerlich ruhiger und entspannter zu werden.
- seine Gefühle kreativ auszudrücken.
- innere Blockaden zu lösen.
- sich innerlich gehalten zu fühlen.
- selbstbewusster und selbstsicherer zu werden.
- mit seinem Körper in einen guten Kontakt zu kommen.
- seine Lebenskräfte zu mobilisieren.
- den Frieden in sich zu finden.
- mit mehr Freude in den Tag zu starten und ihn auch so abzuschließen...

Die Fühlgeschichten und Innenreisen dienen aber nicht nur dem Kind, sondern können auch die Eltern-Kind-Beziehung positiv beeinflussen und dazu beitragen, dass...

- die Eltern-Kind-Beziehung mitfühlend, friedlich und verständnisvoll wird.
- eingefahrene Alltagsstrukturen überdacht, losgelassen und verändert werden.
- ein regelmäßiger und liebevoller Austausch stattfindet.
- man sich in der Tiefe, immer mehr mit einem offenen Herzen begegnen kann.
- gemeinsame Zeiten ganz bewusst miteinander verbracht werden.
- Eltern ein tieferes Verständnis für die intensive Gefühle (z.B. Wutausbrüche) des Kinder bekommen.
- ganz neue Rituale/Denkansätze/Handlungsweisen entwickelt und in den Alltag integriert werden.
- man gemeinsam mutiger, leichter und innerlich freier wird.
- sich jeder offen und ehrlich zeigen und ausdrücken kann.

Gemeinsames Fühlen, eine tiefe und verständnisvolle Basis, ein Raum, indem sich jeder frei ausdrücken und zeigen darf, ein Rahmen, an dem man zu sich selbst finden kann - das alles sind so wertvolle Möglichkeiten, die Kinder in ihrer Entwicklung stärken und es ihnen ermöglichen kraftvoll zu reifen und so in ihr ganzes Potenzial zu wachsen.

Paulas Welt der Gefühle 1

Fühlgeschichten und Innenreisen für einen gesunden
und liebevollen Umgang mit Gefühlen



© Der Lesekoerbchenverlag 2019

2. Auflage 2021

Autor: Sarina Falk

Illustration/Design: Sarina Falk

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Infos für die Großen

2.1 Gefühle verwandeln

2.2 Gefühle, unsere inneren Wegweiser

2.3 Die Sprache der Gefühle

2.4 Durch Fühlen in den Frieden

3. Fühlgeschichten mit Innenreisen - Tipps für die Praxis

4. Paula stellt sich vor

4.1 Ich kann nicht einschlafen &

Innenreise zu Müdigkeit (14:29 Min)

Kreative Fühlübung: „Mein Raum zum Entspannen“

4.2 Mein Freund die Angst &

Krafttierreise zur Angst (16:19Min)

Kreative Fühlübung: „Mein Krafttier, die Angst und ich“

4.3 Mein kleines, großes Herz &

Innenreise zum Herzen (15:21Min)

Kreative Fühlübung: „Mein Herzraum“

4.4 Das war der Wutwuff &

Innenreise zur Wut (15:17Min)

Kreative Fühlübung: „Ich entdecke meine Wut“

4.5 Was für ein Tag &

Mit Wilma Wolke zum heutigen Tag (17:33Min)

Kreative Fühlübung: „So war mein Tag“

5. Kleiner Gefühlscheck

6. Nachwort



1. Vorwort

Ich begrüße dich ganz herzlich zu „*Paulas Welt der Gefühle*“ und freue mich, dass du dich dafür entschieden hast dich, gemeinsam mit deinem Kind, den inneren Welten der Gefühle zuzuwenden. Bevor es mit den Fühlgeschichten, den Innenreisen und den kreativen Fühlübungen losgeht, möchte ich dir in den ersten Kapiteln einige Informationen zukommen lassen. Darin werde ich dir zunächst die Wichtigkeit und die heilsame Wirkung des bewussten Spürens von Gefühle vermitteln.

In der heutigen Zeit sind wir es gewohnt unseren Blick überwiegend nach außen zu richten. Durch die vielen Aufgaben und Anforderungen des Alltages rennen und hasten wir häufig rastlos durch das Leben. Wir sind unachtsam, gestresst, überfordert und haben nicht selten viel zu wenig Zeit für uns selbst - für innere Einkehr. Der Kopf ist ständig am rattern, grübeln und denken und wir kommen einfach nicht zur Ruhe. Wir übersehen unseren weichen, inneren Kern der uns gerade über ungute Gefühle immer wieder um Aufmerksamkeit bittet. Wenn dann mal ein schmerzliches Gefühl wie Trauer, Wut, Unruhe oder Angst in uns anklopft ignorieren wir es, lenken uns schnell wieder ab, schlucken es runter und unterdrücken so diesen wichtigen Teil in uns. Gefühle lassen sich jedoch nicht ewig verdrängen und kommen immer wieder an die Oberfläche. Da sie aber nicht wirklich greifbar sind und man sie mit den herkömmlichen Sinnen weder sehen noch anfassen kann, vergessen wir ihre eigentliche Bedeutung oder sind uns ihrer Wichtigkeit nicht einmal bewusst. Dabei ist es gerade das Annehmen sowie das präesente Spüren von unangenehmen Gefühlen, durch das sich unser Leben nachhaltig verwandeln kann.

Es wurde uns nie wirklich beigebracht, dass das Erleben der äußeren Welt stets den Zustand in unserem Inneren widerspiegelt. Es trägt daher nachhaltig zu unserem Wohlbefinden bei, innerlich aufzuräumen und für friedvolle sowie schöne Gefühle und den damit verbundenen äußeren Erlebnissen Platz zu schaffen.

Wir alle tragen viele Schätze in uns. Wir sind voll mit individuellen Potenzialen, Ideen, Träumen und Fähigkeiten. Jedoch ist uns meist nur ein kleiner Teil davon bewusst. Vieles davon liegt unter schweren, ungefühlten Schichten von Gefühlen begraben. Wenn wir nun diese unangenehmen Gefühle durchfühlen und sie so wieder zum Fließen bringen, können sich die darunterliegenden Gaben und Wesensanteile einen Weg in unser Bewusstsein bahnen. Wir können dadurch beginnen ein Leben im Einklang mit uns selbst und mit unserem Herzen zu erschaffen.

Durch meine frühere Arbeit mit Klein- und Grundschulkindern sowie mit Jugendlichen, wurde mir deutlich wie wichtig es ist, dass wir lernen uns von innen heraus zu halten, uns ehrlich zu zeigen und das auch schon an die Kleinsten weiterzugeben. Wir dürfen uns also wieder bewusst machen, dass alles was wir in uns tragen uns in unsere Kraft, in unser wahres Potenzial sowie in unseren individuellen Selbstaussdruck führen möchte.

So wie es für uns selbstverständlich ist, dass wir uns täglich um das Äußere kümmern, so selbstverständlich darf es auch werden regelmäßig für unsere Innenwelt da zu sein und ihr zu lauschen. Es ist sehr wertvoll wenn wir ihr täglich, wenn auch zu Beginn nur für einige Minuten, Zuwendung schenken. Aus eigener Erfahrung weiß ich jedoch, dass dies ein...

Hier bekommst du jetzt noch einen kurzen Überblick über die Innenreisen und erfährst, wie du sie einsetzen kannst:

1. Innenreise zur Müdigkeit

Die erste Innenreise kann dein Kind vor dem zu Bett gehen machen. Sie wird es dabei unterstützen zu entspannen und in die Ruhe zu finden. Die einzelnen Körperteile werden bei dieser Reise angesprochen und mit einer blauen Farbe durchflutet, sodass der gesamte Körper Anspannung und Unruhe loslassen und ganz weich werden kann. Das Kind wird sich zudem in den Herzensraum bewegen und erfahren, dass es in sich einen Raum hat, den es frei gestalten und in den es sich zurückziehen und hineinkuscheln kann.

2. Krafttierreise zur Angst

Diese Krafttierreise kann dein Kind machen, wenn in ihm Ängste auftauchen oder es generell ein ängstliches Kind ist. Das Krafttier steht hierbei für die innere Stärke, die das Kind in sich trägt und mit der es sich jederzeit verbinden kann. Durch die Begegnung mit dem Krafttier und der Angst wird dein Kind mutiger werden und lernen, die Angst liebevoll und voller Vertrauen anzunehmen und so zu verwandeln. Die Innenreise kann Kinder vor einem Ereignis, vor dem sie Angst haben unterstützen, aber auch nach einer angstvollen Situation oder bei nicht greifbaren Ängsten durchgeführt werden.

3. Innenreise zum Herzen

Die Innenreise zum Herzen bringt das Kind in einen tiefen Kontakt mit der unendlichen Liebe, die in jedem Menschen vorhanden ist. Diese Reise unterstützt das Kind dabei sich mit dieser unendlichen Liebe sowie auch mit anderen Menschen oder Tieren tief verbunden zu fühlen und sie mit ihnen zu teilen. Zudem kann die Innenreise dein Kind begleiten, wenn es sich einsam, isoliert oder traurig fühlt. Es erfährt auch, dass traurige Gefühle, Kummer oder Sorgen da sein dürfen und jederzeit mit einem offenen und liebenden Herzen verwandelt werden können.

4. Innenreise zur Wut

Bei dieser Innenreise wird das Kind auf die Wut treffen und sie zu sich in den Herzraum und auf einen silber-glitzernden Teppich einladen. Das Kind kann die Wut nun genau betrachten und auch mit ihr sprechen. Durch den inneren Kontakt wird dein Kind mit der Zeit spüren wie viel Kraft in dem Gefühl der Wut liegt und wie es diese, durch die innere und achtsame Berührung, freilegen und konstruktiv einsetzen kann. Das Kind lernt die Wut als Freund zu sehen, mit ihr Zeit zu verbringen und sie zu verstehen. Das glitzernde Silber des Teppichs löst die Anspannung und den Reiz, der oftmals mit dem Gefühl der Wut einhergeht und bietet einen angenehmen Platz für eine Begegnung.

5. Mit Wilma Wolke zum heutigen Tag

Bei dieser Innenreise wird dein Kind mit Wilma Wolke auf einen glitzernden Planeten fliegen. Auf diesem Planeten wird es eine Leinwand vorfinden, auf der es sich den heutigen Tag anschauen darf. Diese Reise wird das Kind darin unterstützen anstrengende, aufregende oder auch belastende Ereignisse zu verarbeiten und sie ziehen zu lassen. Die Innenreise kann aber auch jederzeit nach einem ganz „normalen“ Tag gemacht oder direkt vor dem zu Bett gehen durchgeführt werden.

Krafttierreise zur Angst

(Angstföhlritual für einen ganzheitlichen Umgang mit Ängsten)

Lege oder setze dich bequem hin und schlieÙe deine Augen. Jetzt machen wir eine kleine Reise zu deiner Angst und atmen dabei tief ein und aus. Dein Bauch wölbt sich beim Einatmen wie ein Ballon nach außen und beim Ausatmen geht der Bauch wieder nach innen zurück und der Ballon wird wieder ganz klein. Erst füllt sich dein Bauch ganz voll mit deinem Atem und dann lässt er den Atem wieder los. Wenn du magst, dann lege die eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf dein Herz. Mit jedem Atemzug sinkst du nun tiefer und tiefer in deinen Körper hinein.

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und nimm wahr, wie sich dort eine wunderschöne, bunte Blumenwiese auszubreiten beginnt. Mit jedem Atemzug wird diese Wiese größer und bunter und du riechst den herrlichen Duft der Blumen, die ihre Blüten und Blätter nun immer mehr ausbreiten. Hier, an diesem wunderschönen und stillen Ort, werden wir gleich dein Krafttier treffen, welches mit dir zusammen deiner Angst begegnen wird. Dein Krafttier ist dein unsichtbarer Freund und Begleiter. Es steht dir stets zur Seite und ist immer für dich da.

Nun wollen wir dein Krafttier einladen zu dir auf diese schöne Blumenwiese zu kommen und so werde ich jetzt von drei rückwärts zählen, dann wird sich dir dein Krafttier mehr und mehr zeigen. 3 - Dein Herzraum beginnt immer heller zu strahlen so als würde das Licht deinem Krafttier den Weg weisen wollen. 2 - Du erblickst ein Tier aus der Ferne, welches sich dir nun langsam nähert und 1 - dein Tier steht jetzt vor dir auf der Blumenwiese und du siehst klar und deutlich um welches Tier es sich handelt.

Dein Krafttier schaut dir nun tief in die Augen. Ihr beide werdet jetzt gemeinsam deiner Angst begegnen. Vielleicht nimmt dich dein Krafttier auch an der Hand oder auf den Rücken? Vielleicht ist dein Tier aber auch ganz klein und setzt sich auf deine Schulter? Es wird auf jeden Fall die ganze Zeit an deiner Seite bleiben.

Wenn du magst, nimm jetzt einmal wahr, wo sich deine Angst in deinem Körper versteckt. Ist sie vielleicht in deinem Bauch oder in deinem Hals? Sitzt sie womöglich auf deiner Brust oder auf deinen Schultern? Ist die Angst riesengroß oder nur ganz klein? Atme ein, atme aus und spüre, wo und wie sich die Angst dir zeigt.

Wenn du deine Angst gefunden hast, darfst du sie mit deiner inneren Stimme begrüßen und sagen: „Hallo meine Angst, ich bin jetzt für dich da und bereit dich kennenzulernen.“ Und mit jedem weiteren Atemzug fließt nun die Farbe Rosa zu der Körperstelle, an der sich deine Angst befindet. Die Farbe Rosa ist die Farbe der Liebe und sie hat eine große Kraft, mit der sie alles verändern und auch das Gefühl der Angst mehr und mehr in Mut verwandeln kann...



SO WAR MEIN TAG!

SO WAR MEIN TAG VOR DER INNENREISE MIT WILMA WOLKE...



SO WAR MEIN TAG NACH DER INNENREISE MIT WILMA WOLKE...



WILMA
SCHWEBT MIT DIR
IN DEINE INNENWELT!

... Alle Anspannung, aller Stress und alle Unruhe werden weggespült und du fühlst, wie sich Gefühle von Ruhe, Leichtigkeit und Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreiten. Atme ein, atme aus und spüre, wie nun auch dein ganzer Tag zu glitzern und zu funkeln beginnt.

Dann wird es Zeit Abschied zu nehmen. Du schaust dich nach Wilma Wolke um und rufst mit deiner inneren Stimme ihren Namen. Ach, da kommt Wilma auch schon angefliegen und so nimmst du wieder auf ihr Platz, sodass dich die kleine Wolke behutsam zurück in den Raum, an dem du dich gerade äußerlich befindest, tragen kann.

Mit jedem sanften Atemzug fließt das glitzernde Silber wieder aus deinem Körper hinaus und ihr nähert euch immer mehr der äußeren Welt. Bevor du nun wieder deine Augen öffnest, darfst du dich noch von Wilma Wolke verabschieden und sie ganz fest in den Arm nehmen. Dann fliegt die kleine Wolke lächelnd, mit jedem Ein- und Ausatmen wieder davon. Und wenn du magst, darfst du dich jetzt genüsslich räkelnd und strecken und wenn du so weit bist deine Augen öffnen.

Kreative Fühlübung: „So war mein Tag“

Diese kreative Fühlübung können Kinder nach einem anstrengenden Tag aber auch generell nach einem aufregenden Erlebnis oder einer stressigen Situation machen. Vielleicht weißt du auch schon, welche Ereignisse dein Kind besonders fordern oder aufregen, dann kannst du ihm die Übung, zusammen mit der Innenreise, hinterher anbieten.

Zunächst darf der erlebte Tag vor der Innenreise gemalt werden. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, dass das Kind ein perfektes oder anschauliches Bild kreiert, sondern seine Empfindungen frei und kreativ ausdrückt. Um seine Stimmung mitzuteilen, kann es daher auch unterschiedliche Farben oder/und einfache Formen nutzen.

Das zweite Bild darf dann unmittelbar nach der Innenreise gestaltet werden. Es kann beispielsweise auch darstellen, wie sich das Kind den Tag gewünscht hätte. Auch kann es passieren, dass sich durch den jetzigen, entspannten Zustand des Kindes der ganze Tag bzw. das Empfinden darüber geändert hat.

Schön wäre es das Kind nach der kreativen Fühlübung einzuladen, sein Werk nun auch mit Worten zu beschreiben (wenn es das auch möchte). So könnt ihr euch darüber austauschen was denn besonders schön und was eben nicht so gut an diesem Tag war. Bei Bedarf kann nun gemeinsam überlegen und besprochen werden, wie man bestimmte Situationen in Zukunft anders gestalten könnte.

Die Fühlübung kann auch vor dem Einschlafen gemacht oder generell dafür genutzt werden den Tag oder Alltagssituationen Revue passieren zu lassen...