

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 einstellen kannst. Doch zunächst möchte ich dir gerne vermitteln wie „Paulas Welt der Gefühle 2“ dein Kind aber auch die Eltern-Kind-Beziehung liebevoll unterstützen und begleiten kann.

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

- in einen liebevollen Kontakt mit seinem Körper zu kommen.
- Körpersymptome zu verstehen und anzunehmen.
- dem Körper und seinen Reaktionen zu vertrauen.
- den Körper als Freund anzuerkennen.
- die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.
- mit dem Körper zu kommunizieren.
- Entspannung und Erholung im eigenen Körper zu finden
- sich im eigenen Körper sicher, wohl und geborgen zu fühlen.
- nach den wahren Bedürfnissen des Körpers zu sprechen und zu handeln.
- den feinstofflichen Körper zu spüren und zu entlasten.
- den Körper durch Dankbarkeit und Liebe zu stärken und zu verwandeln.
- sich seiner Talente und Vorlieben bewusst zu werden.
- unangenehme Gefühle zu transformieren.
- frische (Lebens-) Energie zu tanken.
- sich kreativ mitzuteilen.
- körperliche Grenzen wahrzunehmen und einzuhalten...

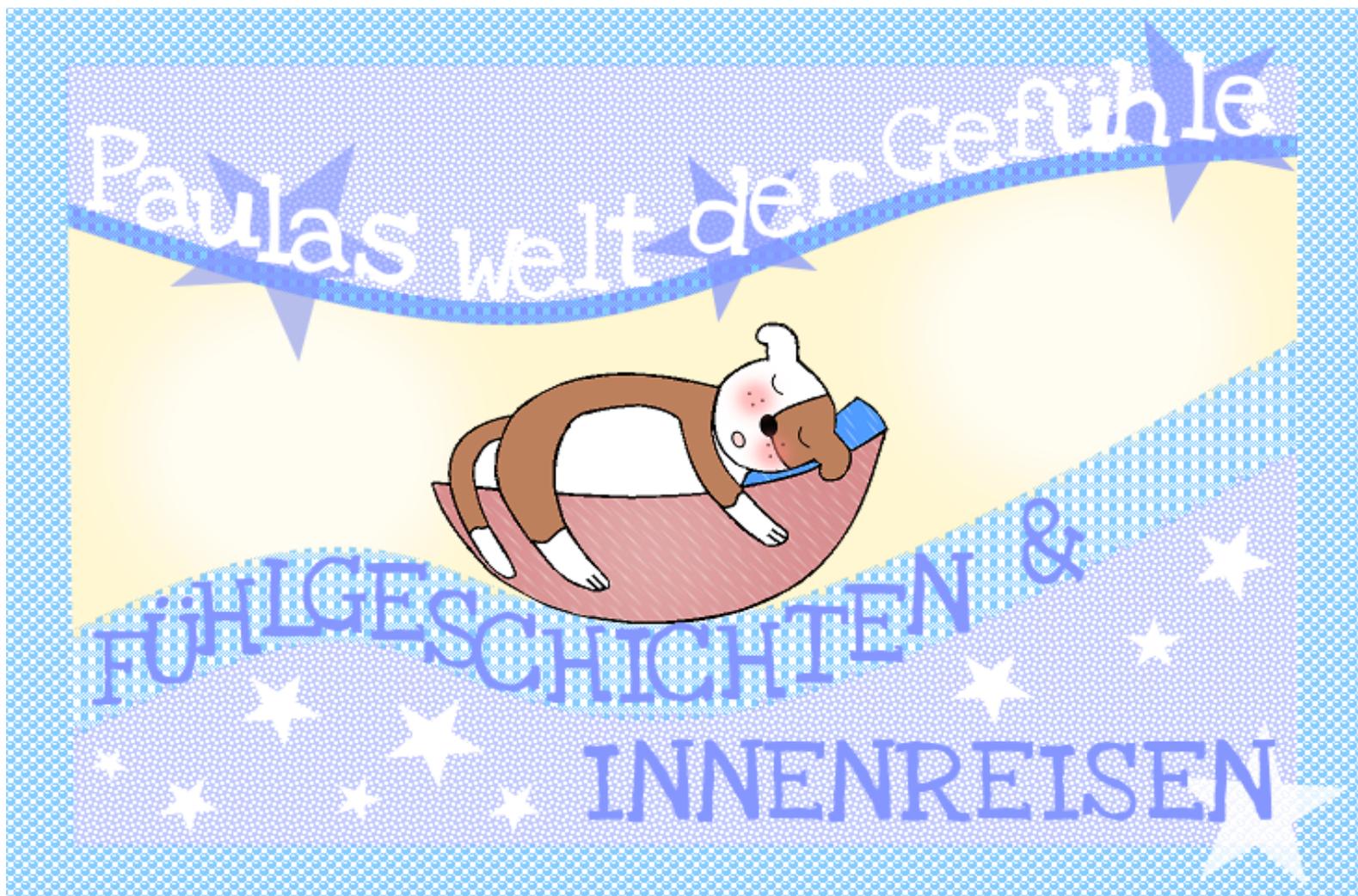
Die Fühlgeschichten und Innenreisen dienen aber nicht nur dem Kind, sondern können auch die Eltern-Kind-Beziehung positiv beeinflussen und dazu beitragen, dass...

- die Eltern-Kind-Beziehung mitfühlend, friedlich und verständnisvoll wird.
- 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.
- sich jeder offen und ehrlich zeigen und ausdrücken kann.
- gemeinsame Zeiten zum Entspannen und Kuscheln eingehalten werden.
- der Erwachsene ein tieferes Gespür und Verständnis für Körpersymptome des Kindes bekommt.
- neue, liebevolle (Körper-) Rituale in den Alltag einfließen...

Gemeinsames Fühlen, eine tiefe und verständnisvolle Basis, ein erholsamer Rahmen, indem sich der Körper zeigen, mitteilen und entfalten darf, ein liebevoller Raum, in dem der Körper mit Aufmerksamkeit versorgt wird - das alles sind wertvolle Möglichkeiten, die Kinder dabei begleiten gesund und kraftvoll in ihrem Körper zu reifen und in ihr ganzes Potenzial zu wachsen.

Paulas Welt der Gefühle 2

Fühlgeschichten und Innenreisen für
einen liebevollen Umgang mit dem Körper



© Der Lesekörbchenverlag 2020
2. Auflage 2021
Autorin: Sarina Falk
Illustration/Design: Sarina Falk

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort

2. Infos für die Großen

2.1 Die Kraft der Kommunikation

2.2 Die Selbstheilungskräfte des Körper

2.3 Entspannung durch Erdung und innere Anbindung

2.4 Dem eigenen Körper vertrauen

3. Fühlgeschichten und Innenreisen - Tipps für die Praxis

4. Paula und ihr Körper

4.1 Werd' bald gesund Paulinchen &
Eine Reise in den heilsamen Herzraum (15:15Min)
Kreative Fühlübung: „Das tut gut“

4.2 Mein Körper und ich &
Dankbarkeitsreise mit Wilma Wolke (18:02Min)
Kreative Fühlübung: „Danke lieber Körper“

4.3 Liebe Mutter Erde &
Innenreise „Der goldene Lichtbaum“ (14:58Min)
Kreative Fühlübung: „Verwurzelt wie ein Baum“

4.4 Heute ist ein Schönmachtag &
Innenreise auf eine magische Insel (16:53Min)
Kreative Fühlübung: „Ich strahle von innen“

4.5 Ich lieb' dich so sehr &
Eine kleine Liebesmeditation für deinen Körper (15:44Min)
Kreative Fühlübung: „Ich mag dich“

5. Kleiner Körpercheck

6. Nachwort



... So sind die Fühlgeschichten und Innenreisen darauf ausgerichtet, wieder einen tieferen Zugang zum eigenen Körper zu erlangen. Denn durch das Fühlen aller inneren Empfindungen, können die Energien wieder ins Fließen, das körperliche Gleichgewicht in Balance und Harmonie kommen aber auch äußere Strukturen gewandelt werden. Das Kind lernt bewusst auf seinen Körper zu hören, ihm zu folgen und die Bedürfnisse auch klar mitzuteilen. Das kann möglicherweise auch bedeuten, dass es klarer wahrnimmt welche und wie viel Nahrungsmittel ihm guttun, was ihm Energie raubt und was ihm Kraft schenkt. Auch kann es beispielsweise intensiver spüren welche Stoffe, Gerüche, Geräusche oder auch Temperaturen für den Körper angenehm sind. Denn gerade sehr sensitiven Kindern gehen Lärm, große Menschenmassen, extreme Temperaturen, Abgase und andere Umweltgifte förmlich unter die Haut.

Wichtig hierbei ist, dass wir als Erwachsene einen offenen Raum einräumen, indem das Kind seine Empfindungen frei und ehrlich ausdrücken kann und gegebenenfalls auch bereit sind Veränderungen im Alltag herbeizuführen. Denn jeder Mensch und jedes Kind ist ein Individuum. Von daher geht es nicht darum so zu sein und zu funktionieren wie ein anderer. Wenn wir versuchen in einer Schiene zu bleiben, die vielleicht gar nicht wirklich zu unserem Inneren passt, verbiegen wir uns und der Körper kann sich nicht wirklich frei und gesund entfalten. Geben wir dem Körper und dessen Bedürfnissen aber die Freiheit sich zu zeigen, kann er in sein ganzes Potenzial wachsen und erblühen.

Die Fühlgeschichten erzählen davon, wie Paula und ihr Frauchen Paulinchen ihre Welt, gemeinsam mit dem Körper, immer wieder neu entdecken und erkunden. Es geht ums krank sein und ums gesund werden, um die kleinen, täglichen Abenteuer die wir mit dem Körper erleben, um die Verbindung zwischen Leib und Erde sowie um das liebevolle Kommunizieren mit dem Körper. Das Kind lernt, sich auf eine spielerische und natürliche Art für sein Innenleben und für seine körperlichen Empfindungen zu öffnen.

Und nun wünsche ich dir und deinem Kind viel Freude beim liebevollen Spüren und Erkunden des Körpers.

Sarina



2.2 Die Selbstheilungskräfte des Körpers

Der Körper verfügt über enorme Selbstheilungs- und Regenerationskräfte auf die wir jederzeit zurückgreifen können. Diese Kräfte können durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Innenleben aber auch mit ungeliebten Gefühlen oder Symptomen freigelegt werden.

Neben dem sichtbaren Körper gibt es auch noch den unsichtbaren, den sogenannten feinstofflichen Körper. In diesem können sich unsichtbare Blockaden sammeln und in Folge auf unseren physischen Körper einwirken. Durch das Fühlen kommen wir jedoch an diese, für unsere herkömmlichen Sinne nicht wahrnehmbaren, Blockaden heran. Falls du magst, kannst du es gerne mal ausprobieren. Wenn dich also das nächste Mal ein unangenehmes Gefühl überkommt, spüre ganz bewusst in deinen Körper hinein. Je nachdem, wie feinfühlig du bist, wirst du ein Fremdkörpergefühl - vielleicht einen Kloß, einen Krater, ein hartes Gebilde oder eine Art Feuerball fühlen können. Möglicherweise zeigt sich dir auch eine andere Form und Farbe? Letztendlich ist das, was du wahrnehmen kannst, verdichtete Energie, die noch in deinem feinstofflichen Körper feststeckt und dir als Lebenskraft und Potenzial nicht zur Verfügung steht.

Wenn wir nun in uns hineinspüren und alles, was wir auch an Unangenehmen in uns wahrnehmen durch das Fühlen und sanfte Atmen weit und groß werden lassen, können innere Blockaden und Schmerzen weich werden, schmelzen und sich mehr und mehr auflösen. Die festgehaltenen Energien können sich ausdehnen, wieder in Fluss und der auch der physische Körper in seine Kraft kommen.

Somit spielen also die Annahme aber auch die Dankbarkeit eine große Rolle bei der Genesung. Denn wenn wir uns gegen etwas, was jetzt gerade da ist wehren, verengen wir uns und halten somit das Symptom oder den Schmerz in uns fest. Gehen wir hingegen in die Annahme, auch wenn uns der Zustand vom Verstand her nicht gefällt, werden wir innerlich weit und haben somit die Möglichkeit die Information, die in dem Schmerz gefangen ist, zu verstehen. Somit kann gleichzeitig ein Raum der Dankbarkeit entstehen, weil wir jetzt erkennen, dass uns der Körper auf etwas aufmerksam machen möchte.

Ebenso werden die Selbstheilungskräfte durch starke, innere Bilder mobilisiert. Von daher nutze gerade die Zeiten, in denen dich dein Körper in die Ruhe zwingt, um herauszufinden wie du wirklich durch dein Leben gehen möchtest. Schenke deinem Körper hierfür einen weiten Raum, indem er dir zeigen kann was seine Vorlieben und Potenziale sind. Wenn wir unserem Körper ganz bewusst und mit einem offenen Herzen begegnen, werden wir immer deutlicher wahrnehmen, wonach er sich wahrhaftig sehnt und was er innerlich aber auch äußerlich von uns braucht, damit er dies auch verkörpern kann. Erlaube deinem Körper also sich immer weiter zu entfalten, durch innere Bilder seine Bedürfnisse und Möglichkeiten zu zeigen sowie die festgehaltenen Lebensenergien auszudehnen und fließen zu lassen.

2.3 Entspannung durch innere Anbindung und Erdung

Durch die bewusste Verbindung mit unserem Körper erfahren wir ebenso jede Menge inneren Halt und Erdung - was auch schon kleinen Kindern im Alltag häufig fehlt. Von daher lade ich auch dich dazu ein, dich mehrmals am Tag für einen kurzen Moment ganz bewusst in deinem Körper zu spüren. Denn gerade wir als Erwachsene, tragen mit...

Hier bekommst du nun noch einen kleinen Überblick über die Innenreisen und bei welchen Themen sie eingesetzt werden können:

Eine Reise in den heilsamen Herzraum

Bei dieser Innenreise darf sich das Kind in ein großes, schönes Bett, welches in seinem grünen Herzraum steht, hineinkuscheln. Dann werden kranke oder geschwächte Körperstellen sanft beatmet und mit der Farbe Grün durchflutet. Zum Abschluss wird das Kind ein starkes, inneres Bild visualisieren, das den Körper bei seinem Heilungsweg begleiten und unterstützen wird. Diese Reise eignet sich bei Krankheiten und Körpersymptomen jeglicher Art. Sie kann dem Körper helfen zu regenerieren, Entspannung zu finden und kraftvoller zu werden.

Dankbarkeitsreise mit Wilma Wolke

Während dieser Innenreise fliegt das Kind mit der gemütlichen, kleinen Wolke Wilma zu den einzelnen Körperteilen. Diese werden dabei angesprochen und freundlich, wohlwollend und mit einem inneren Lächeln begrüßt. Das Kind kann so spüren, wie seine Körperteile auf seine Gedanken und Worte reagieren. Die Innenreise kann zur Entspannung, bei Krankheit sowie Unwohlsein aber auch generell für den Aufbau einer dankbaren Beziehung zum eigenen Körper eingesetzt werden.

Innenreise „Der goldene Lichtbaum“

Während dieser Innenreise beginnt aus dem Inneren des Kindes ein großer, goldener Lichtbaum zu wachsen und sich auszubreiten. Diese Reise eignet sich besonders gut, um dem Kind seine inneren Kräfte bewusst zu machen. Gerade sehr unsichere oder ängstliche Kinder können durch diese Reise innerlich wachsen und stabiler werden. Die Innenreise fördert aber auch die Verbindung zur Natur sowie zur Mutter Erde. Sie hilft Kindern sich in ihrem Körper und auf der Erde sicher zu fühlen, sich vertrauensvoll zu entfalten und zu zeigen.

Innenreise auf eine magische Insel

Bei dieser Innenreise geht es mit einem kleinen Floss auf eine schöne, magische Insel. Auf dieser Insel wird das Kind einen silber- glitzernden Wasserfall treffen und sich von ihm durchfluten lassen. Das magische Wasser kann Stress, Schwere und Härte wegspülen und dazu beitragen, dass sich das Kind leichter und freier fühlt. Auch trifft das Kind eine goldene Sonne, die es wärmt und mit neuer Energie auftankt. Diese Reise kann gut bei Erschöpfung, Müdigkeit, bei schlechter oder gereizter Stimmung aber auch zum Entspannen und Energietanken eingesetzt werden.

Eine kleine Liebesmeditation für deinen Körper

Bei dieser Innenreise wird sich das Kind in seinen Herzraum bewegen und sich der in ihm wohnenden Liebe bewusst werden. In Verbindung mit dieser Liebe werden bei dieser Reise dem Körper wertschätzende und wohlwollende Worte entgegengebracht. Das Kind entwickelt ein Bewusstsein dafür, welche Möglichkeiten ihm sein Körper jeden Tag aufs Neue bietet und was es alles mit ihm erleben kann. Der Körper wird also innerlich angesprochen und mit liebevollen Worten gestärkt und genährt. Diese Innenreise kann bei Krankheit, Unwohlsein aber auch zur Entspannung eingesetzt werden.

Atme ein und atme aus und fühle, wie die Strahlen durch deinen ganzen Körper dringen und ihn von innen und außen mit dem goldenen Licht füllen und umhüllen. Mit jedem Atemzug leuchtet und strahlt dein Körper mehr und mehr und vielleicht fühlst du, wie gut das Licht deinem Körper tut und wie er wärmer, leichter und heller wird.

Jetzt ist dein Körper getrocknet und mit goldenem Sonnenlicht aufgetankt. So wird es nun Zeit zurückzukehren und du darfst dich von der magischen Insel, dem silber- glitzernden Wasserfall und von der riesigen, goldenen Sonne verabschieden. Die magische Kraft des silber- glitzernden Wassers und die Wärme und Helligkeit des goldenen Lichtes darfst du aber mitnehmen.

Wenn du deine Kleider ausgezogen hast, kannst du sie jetzt wieder anziehen und dann ans Ufer der Insel zu deinem Floss gehen. Du steigst jetzt auf das Floss, das dich mit jedem ein- und ausatmen sicher zurück nach Hause und in den Raum, an dem du dich gerade äußerlich befindest, bringt. Wenn du in diesem Raum angekommen bist, darfst du langsam die Augen öffnen, dich achtsam räkeln und strecken und wenn du magst, auch mal richtig laut gähnen.

Kreative Fühlübung „Ich strahle von innen“

Diese kreative Fühlübung kann dem Kind einmal vor und einmal nach der Innenreise angeboten werden. Der Kreis stellt dabei den eigenen Körper dar und dein Kind darf sein Körpergefühl sowie sein Empfinden in Bildern und/oder Worten ausdrücken.

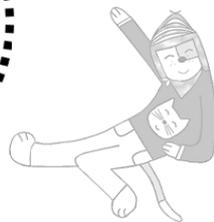
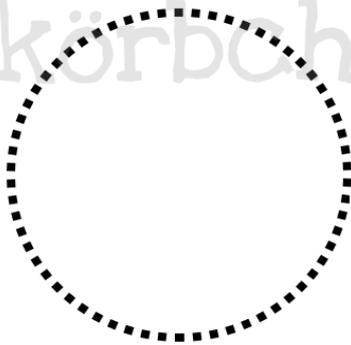
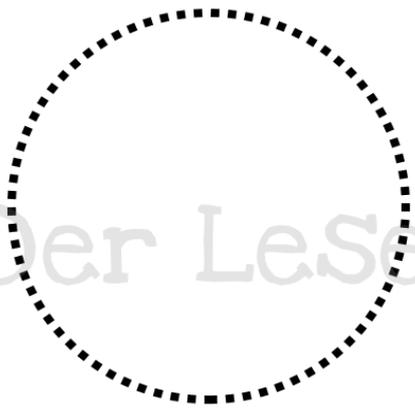
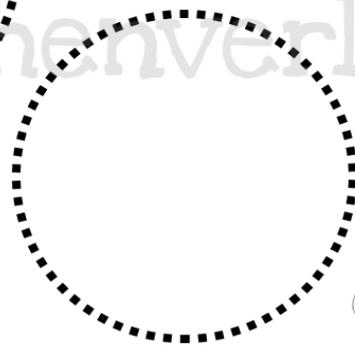
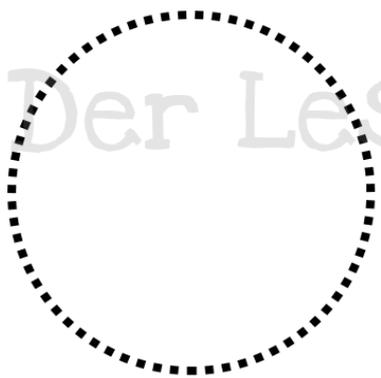
Durch das kreative Gestalten erhält dein Kind einen ersten Überblick wie es seinem Körper geht und wie die Reise durch die verschiedenen Farben auf ihn gewirkt hat. Auch bekommt es ganz spielerisch ein natürliches Gespür wie sich ein liebevoller Kontakt mit dem eigenen Körper positiv, auf dessen Ausstrahlung auswirkt. Denn so wie auch schon Kinder ihren äußeren Körper durch Zähne putzen, duschen, Haare kämen oder auch frische Kleidung verwöhnen und pflegen, so braucht auch der unsichtbare bzw. der feinstoffliche Körper eine regelmäßige Reinigung.

Was für viele noch sehr ungewöhnlich klingt, ist für sehr sensitive Menschen jedoch intensiv wahrnehmbar, da sie körperliche Schmerzen und Beschwerden auf der feinstofflichen Ebene als Blockaden mit unterschiedlichen Konsistenzen, Farben und Formen erkennen können. Falls du die kleine Übung auf Seite 7 gemacht hast, war es dir vielleicht auch schon möglich etwas tiefer zu sehen.

Um im Laufe der Jahre also nicht so viele (Energie-) Blockaden anzuhäufen und so den natürlichen Lebensfluss zu unterbinden, profitieren auch schon Kinder davon, wenn sie lernen in einem innigen Kontakt mit ihrem unsichtbaren Körper bzw. mit all ihren Gefühlen zu sein. Der feinstoffliche Körper hat nämlich einen direkten Einfluss auf unseren physischen Körper und je mehr der feinstoffliche Körper verstopft ist um so mehr Probleme zeigen sich in Folge an unserem grobstofflichen Körper und in unserem Energiehaushalt...

DAS TUT GUT

DAS ALLES MAG MEIN KÖRPER...



**FINDE HERAUS WAS DEIN KÖRPER MAG
UND WAS ER GERADE BRAUCHT!**

(c) Der Lesekörbchenverlag

(c) Der Lesekörbchenverlag

(c) Der Lesekörbchenverlag

4.5 Fühlgeschichte „Ich lieb dich so sehr“



Eines Abends, Paula und Paulinchen lagen gerade auf dem Sofa und kuschelten, blickte Paula ihrem Frauchen ganz tief in die Augen und sagte: „Paulinchen weißt du eigentlich, dass ich dich liebe, weil du so schöne, große Augen hast, mit denen du jeden Tag so viel Neues entdeckst und mich damit begeisterst?“

Paulinchen lächelte und gab Paula einen dicken Schmatzer auf die Hundenase. „Und wusstest du, dass ich dich liebe, weil du so einen dicken, runden Bauch hast, den ich fest umarmen kann und in den so viel, leckeres Essen hineinpasst?“ „Wirklich?“, fragte Paula etwas überrascht, weil sie eigentlich fand, dass sie etwas zu kugelig war.

„Also ich liebe dich auch noch, weil du so weiche Hände hast, mit denen du mich sanft streichelst und so lustige Finger mit denen du mich immer kraulst.“ Paulinchen schmunzelte und überlegte kurz: „Ich liebe dich noch viel mehr, weil du so eine süße Hundeschmauze hast und eine lustige Hundezunge mit der du mich immer abschlabberst und kitzelst.“

Paula lachte laut: „Und ich liebe dich am allermeisten, weil deine Stimme so lieb klingt und du mir damit immer so viele, spannende Geschichten in unserem Lesekörbchen erzählst.“ Paulinchen riss ihre Arme weit auseinander und sagte: „Ich liebe dich sooo sehr, weil du...“