LÖWENSTARKE KINDER

by JESSICA SCHNALL

JESSICA SCHNALL

Löwen-Rituale

Die 3 Löwen-Rituale für starke Kinder

Drei kleine Rituale zum Nachmachen und gemeinsam Üben – für Kinder von 6 bis 8 Jahren. Kinder werden nicht an einem Tag löwenstark, sondern Schritt für Schritt. Die Rituale geben Ihrem Kind im Alltag Halt: für den Körper, für aufgewühlte Gefühle und für ein starkes Herz.

1 Der mutige Löwenstand

Wann? Immer, wenn du Mut brauchst: in einer neuen Situation, wenn dich jemand ärgert oder wenn du etwas Mutiges tun möchtest.

So geht's:

1. Stell deine Füße hüftbreit auf — fest und sicher wie ein Löwe, der im Boden verwurzelt ist.
2. Mach die Schultern gerade, Brust raus, Kinn hoch — und schau dein Gegenüber freundlich, aber klar in die Augen.
3. Atme tief in den Bauch und sag innerlich: „Ich bin löwenstark."

● **Löwen-Tipp:** Übt den Stand zu Hause vor dem Spiegel. Was der Körper kennt, ist im Ernstfall sofort abrufbar.

LÖWENSTARKE KINDER

by JESSICA SCHNALL



JESSICA SCHNALL

2 Die Löwen-Mähne

Wann? Wenn du nervös, wütend oder aufgeregt bist und die Anspannung loswerden möchtest.

So geht's:

1. Stell dich locker hin und mach dich für einen Moment ganz steif wie eine Statue.
2. Dann schüttel deinen ganzen Körper — Arme, Beine, Kopf — wie ein Löwe seine Mähne, und lass ein kräftiges „Brrrr!" heraus.
3. Schüttel, bis die Aufregung aus dir herausgefallen ist. Dann steh wieder ruhig und löwenstark da.

● **Löwen-Tipp:** Macht die Löwen-Mähne gemeinsam — Aufregung abschütteln geht in der Familie am besten.

3 Die Mut-Tankstelle

Wann? Morgens zum Start in den Tag oder immer, wenn du dich klein oder unsicher fühlst.

So geht's:

1. Leg eine Hand auf dein Herz und spür, wie es schlägt.
2. Nenne drei Dinge, die du an dir magst oder gut kannst.
3. Atme tief ein und sag: „Ich bin stark, ich bin wertvoll — ich kann das."

● **Löwen-Tipp für Eltern:** Sagt eurem Kind jeden Tag einen Grund, warum ihr stolz auf es seid. Das füllt den Mut-Tank.

So wird dein Kind Schritt für Schritt löwenstark

Kein Kind muss alle Rituale auf einmal können. Sucht euch eines aus, übt es eine Woche lang gemeinsam — und feiert jeden kleinen Mutschritt. So wächst aus vielen „Vielleicht" ein großes „Ich kann das."

www.jessicaschnall.de · kontakt@jessicaschnall.de · 0151 61424904