LÖWENSTARKE KINDER

by JESSICA SCHNALL

JESSICA SCHNALL

Löwen-Rituale

Die 3 Löwen-Rituale für starke Kinder

Drei kleine Rituale zum Nachmachen und gemeinsam üben. Kinder werden nicht an einem Tag löwenstark, sondern Schritt für Schritt. Die Rituale geben dem Kind im Alltag Halt: für den Körper, für aufgewühlte Gefühle und für ein starkes Herz.

1 Der mutige Löwenstand

Wann? Wenn du Mut brauchst.

So geht's:

- Füße hüftbreit hinstellen – fest wie ein Löwe.
- Schultern gerade, Kinn hoch und dem Gegenüber freundlich in die Augen schauen.
- Tief atmen und innerlich sagen: „Ich bin löwenstark."

Übt den Stand zu Hause vor dem Spiegel. Was der Körper kennt, ist im Ernstfall sofort abrufbar.

2 Die Löwen-Mähne (mit lautem „Brrrr!")

Wann? Wenn du nervös, wütend oder aufgeregt bist.

So geht's:

- Kurz ganz steif machen wie eine Statue.
- Dann den ganzen Körper schütteln wie ein Löwe seine Mähne – bis die Aufregung herausgefallen ist.
- Danach ruhig und löwenstark dastehen.

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

3 Die Mut-Tankstelle

Wann? Morgens oder wenn du dich klein fühlst.

So geht's:

- Eine Hand aufs Herz legen und spüren, wie es schlägt.
- Drei Dinge nennen, die du an dir magst.
- Tief einatmen und sagen: **„Ich bin stark, ich bin wertvoll – ich kann das."**

Sagt eurem Kind jeden Tag einen Grund, warum ihr stolz auf es seid. Das füllt den Mut-Tank.

So wird Ihr Kind Schritt für Schritt löwenstark

Suchen Sie sich ein Ritual aus, üben Sie es eine Woche lang gemeinsam – am besten vor dem Spiegel – und feiern Sie jeden kleinen Mutschritt. Und sagen Sie Ihrem Kind jeden Tag, worauf Sie stolz sind. Das füllt den Mut-Tank.