

Bewusster denken

Ideen 



5. Woche: Bewusster denken

Kästchen mit dem Kopf ausschneiden und in die Mitte legen

Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unseren Kopf?

(denken, lernen, überlegen, kreativ sein, unseren ganzen Körper steuern...)

Weiter überlegen: Was tut uns und unserem Kopf gut und was nicht??

Dazu zusammen Ideen spinnen:

Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben

Beispiel-Ideen:

- Abend-Erzählrunde: „Wofür ich heute dankbar bin“ – Ihr könnt dazu für jedes Beispiel einen Muggelstein auf den Tisch legen und am Ende der Woche alle Steine zusammenzählen.
- Vereinbarung: Eine Woche auf meine Gedanken achten: gute und nicht so gute Gedanken und einander davon erzählen
- „PAUSEN-ZEICHEN“: Wenn es stressig wird zuhause: 5-Minuten-Pause einlegen (zusammen oder alleine), vielleicht hinlegen, ruhige Musik anmachen, zuhören, durchatmen, Kraft tanken (
- Gemeinsam eine Runde an die „frische Luft“, denn Bewegung tut gut: Was macht ihr alle gerne: Fahrrad fahren? Ball spielen? Joggen?
- Lustige Spielerunde, z.B. „Aktivity“
- Traumreise für Kinder u. Erwachsene: <https://www.youtube.com/watch?v=kbNDaA7EI2g>

Falls Ihr noch mehr machen möchtet:

Siehe Rückseite

Falls Ihr noch mehr machen möchtet:

- Geschichte der "Seligpreisungen" aus der Bibel vorlesen, darüber erzählen und gemeinsam weitere Beispiele überlegen und aufschreiben „Glücklich seid ihr, wenn...“ (s.u.)
- Lied: Vergiss es nie (Text s.u.):
<https://www.youtube.com/watch?v=oCQVjZ23wfo>

Jesus zog mit seinen Jüngern durch das ganze Land von Galiläa. Er erzählte den Menschen von Gott. Er heilte alle, die krank waren. Menschen kamen von überall her, um ihn zu sehen und seine Botschaft von Gott zu hören. Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er schaute sie alle an und dann sagte er zu jedem von ihnen:
Glücklich seid ihr, wenn ihr arm seid vor Gott. Denn Euch gehört der Himmel.
Glücklich seid ihr, wenn ihr trauert. Denn ihr werdet getröstet.
Glücklich seid ihr, wenn ihr behutsam mit anderen umgeht, denn Euch gehört die Erde.
Glücklich, seid ihr, wenn ihr euch für Gerechtigkeit für alle Menschen einsetzt.
Ihr werdet satt werden.
Glücklich, seid ihr, wenn ihr ein Herz für andere Menschen habt, denn Gott wird ein Herz für euch haben.
Glücklich, seid ihr, wenn ihr Frieden stiftet, denn ihr werdet Kinder Gottes genannt.

1. **Vergiss es nie:** Dass du lebst, war keine eigene Idee,
Und dass du atmest, kein Entschluss von dir.
Vergiss es nie: Dass du lebst, war eines anderen Idee,
Und dass du atmest, sein Geschenk an dich.

Refrain:

Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur,
ganz egal ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur.
Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu.
Du bist du... Das ist der Clou, ja der Clou: Ja, du bist du.

2. **Vergiss es nie:** Niemand denkt und fühlt und handelt so wie du,
Und niemand lächelt so, wie du's grad tust.
Vergiss es nie: Niemand sieht den Himmel ganz genau wie du,
Und niemand hat je, was du weißt, gewusst. - Refrain -

3. **Vergiss es nie:** Dein Gesicht hat niemand sonst auf dieser Welt,
Und solche Augen hast alleine du.
Vergiss es nie: Du bist reich, egal ob mit, ob ohne Geld,
Denn du kannst leben! Niemand lebt wie du. – Refrain -