

Liebe Eltern,

in der dritten Woche haben wir unsere ZauberKugel – unser „Abschottungsding“ – kennengelernt, visualisiert und kreativ gestaltet.

Begleitet wurden wir von zwei Geschichten aus dem Wiesental, in denen die drei Freunde ihre unsichtbare Kuppel entdecken. Dabei haben wir etwas ganz Besonderes gelernt:

✨ Wir tragen zwei „Taschenlampen“ in uns.

- Eine im Kopf – sie hilft uns, unseren Konzentrationsfokus zu setzen.
- Eine im Herzen – sie richtet unseren Fokus auf das, was uns gut tut und stärkt.

In unserem Herzen steht außerdem eine Schatztruhe. In ihr sammeln wir alles, was wir selbst über uns denken oder was wir von andere aufgenommen haben. Wenn wir traurig sind, öffnet sich diese Truhe – und alles Gesammelte kommt zum Vorschein. Damit in solchen Momenten vor allem stärkende und hilfreiche Gedanken herauskommen, unterstützt uns die Taschenlampe im Herzen. Sie hilft uns, bewusst das Dienliche und Kraftgebende wahrzunehmen.

Lerntraining – Resilienz als Schlüssel zum Lernerfolg

Wir haben darüber gesprochen, warum Resilienz – also unsere seelische Widerstandskraft – eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen ist.

Lernen braucht mehr als Konzentration, Motivation und Volition.

Es braucht innere Ruhe, Sicherheit und ein reguliertes Nervensystem.

Wenn wir unter Stress stehen, fällt es uns schwer:

- Informationen aufzunehmen
- Zusammenhänge zu verstehen
- Gelerntes langfristig zu speichern

Unsere Aufmerksamkeit springt, Gedanken kreisen, der Körper ist angespannt. In diesem Zustand arbeitet unser Gehirn nicht im Lernmodus – sondern im Überlebensmodus. Stress blockiert Lernen.

Deshalb üben wir, mit unserer ZauberKuppel bewusst für innere Sicherheit zu sorgen. Gesprächsanregungen für zu Hause

Um mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen, können Sie zum Beispiel fragen:

- Was ist die ZauberKuppel und wofür braucht man sie?
- Was ist in der Schatztruhe in unserem Herzen?
- Wie sieht deine ZauberKuppel aus?
- Welche Gadgets hat sie?
- Ist sie weich oder hart?
- Welche Farbe hat sie?
- Wonach riecht es darin?
- Was passiert mit Beleidigungen?

Wenn Fragen offen bleiben, darf Ihr Kind diese jederzeit gerne noch einmal mitbringen und stellen.

Wochen-Challenge ✨

Die ZauberKuppel bewusst nutzen.

Beobachten Sie gemeinsam, in welchen Situationen Ihr Kind seine ZauberKuppel einsetzen kann – zum Beispiel bei Ärger, Frust oder Unsicherheit.

Ich freue mich auf die nächste Woche mit Euren Kindern!

Herzliche Grüße Svenja Sassen

