

## HoKi® Karten und passende Übungen:

### 1. März



Stelle dir eine Person vor, das kann bei Erwachsenen dein Kind sein, oder bei Kindern deine Freundin, deine Mama, eine Person also, die dir sehr nahesteht. Nun denke an eine Situation, bei der du etwas Schönes mit dieser Person erlebt hast. Diese Situation soll ein warmes Herzgefühl erzeugen. Man kann nun dieses warme Gefühl direkt an den Empfänger senden, indem man sich das mit geschlossenen Augen vorstellt. Also wir stellen uns vor, dass dieses warme Herzgefühl wie ein warmer Lichtstrahl zu der Empfängerperson gelangt. Das machen wir eine Weile.

### 2. März



Wir gehen zu einem Baum, der uns besonders gut gefällt. Wenn wir in der Nähe sind, erden wir uns und unsere Wurzeln können unter der Erde auf die Wurzeln des Baumes treffen. Vorsichtig legen wir dann die Hände auf die Rinde des Baumes, so können wir mit dem Baum in Kontakt treten. Kinder können auf diese Art und Weise große Verbundenheit mit dem Baum wahrnehmen. Es gibt bereits schon mehrere Bücher über das Leben der Bäume, welches wissenschaftlich nachgewiesen ist. Der Wald ist eine Therapiestation und Kindern muss die Möglichkeit gegeben werden, diese auch zu nutzen.

### 3. März



Farbe raus nehmen:

Du stellst du eine unangenehme Situation als Bild in deinem Kopf vor und nimmst langsam alle Farben aus dem Bild raus.

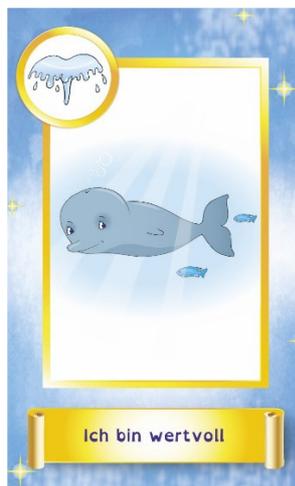
Eine genaue Anleitung findest du im HoKi Buch auf Seite 107 oder auf <http://www.coach-fuer-kids.at/buumlcher.html>

#### 4. März



Du stellst dir vor, dass deine Angst an einer bestimmten Stelle im Körper zu spüren ist. Sie sieht aus wie schwarze Wölkchen, die ein Grummeln und ein leichtes Schmerzgefühl verursachen. Wenn du nun tief einatmest und sehr viel Licht einatmest, dann kannst du mit diesem Zauberatem die schwarzen Wolken langsam aus deinem Körper raus- blasen. Das machst du so lange, bis du das Gefühl hast, die schwarze Wölkchen sind weg.

#### 5. März



##### Gute-Laune-Dusche:

Wir sitzen im Sitzkreis auf dem Boden und ein Kind kauert sich in die Mitte. Es hält die Augen geschlossen, während die anderen Kinder mit Ich-Botschaften nette Sachen sagen, z.B. „ich mag an dir, dass....“ „ich mag dich, weil....“ Nach einer Weile oder wenn alle an der Reihe waren wird das Kind aus der Mitte befragt, wie es sich angespürt hat, und die meisten Kinder konnten ein warmes Rieseln wahrnehmen. Bei dieser Übung finde ich es wichtig, dass wirklich jeder etwas Positives zu dem Kind in der Mitte sagt. Man muss auch lernen zu loben und wertzuschätzen.

#### 6. März



Die Kinder stehen in engem Kreis und ein Kind steht in der Mitte. Es hat die Augen geschlossen und erdet sich. Die Kinder sagen nun: „Wir passen gut auf dich auf!“ Das Kind in der Mitte beginnt sich langsam nach vor oder nach hinten fallen zu lassen, wobei es aber gleich mit den ausgestreckten Armen der herumstehen Kinder abgefedert und weitersgeschubst wird. Das geschieht sehr sanft. Man kann nebenbei entspannende Musik abspielen lassen.

## 7. März



Wir sitzen reihum im Kreis und jedes Kind überlegt, was es vom anderen unterscheidet, bzw. was es kann und was vielleicht ein anderer nicht kann, oder auch, was es nicht kann oder der andere besser kann. Das kann sich auch aufs Aussehen beziehen, wichtig ist dabei, dass nach dieser Übung ein Kind das Gefühl bekommt, jemand Einzigartiger und Besonderer zu sein, in guten und in schlechten Seiten, also einfach speziell. Zur Festigung können die Kinder ein Selbstbildnis machen und Dinge auf ihre Zeichnung hervorheben, die sie besonders gerne mögen, z.B. Augen, Haare, Brillen

## 8. März



### “Das Ratespiel in drei Gängen’

Ein Kind sagt ein Rätsel, z.B. es ist gelb, es ist ein Obst, es ist sauer und die anderen Kinder sollen ganz genau beobachten, was in ihrem Gehirn dabei vorgeht und wie sich das Bild der Zitrone schließlich aus einem gelben Nichts entwickelt.