

www.gibtstimmvorlagen.com

Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Oft gibt es nur zum Geburtstag oder bei ganz besonderen Anlässen Kuchen. Dann sitzt man mit lieben Menschen zusammen und genießt die Süße (des Lebens) und die schöne Zeit des Zusammensein. Es fühlt sich wie ein kleines Friedensmoment an.

Mit dieser Übung können Kinder und Erwachsene gemeinsam jeden Tag einen kleinen Friedensmoment schaffen, ganz ohne Kuchen. Gerade in schwierigen, stressigen und herausfordernden Zeiten ist es wichtig, das Schöne nicht aus den Augen, aus den Gedanken zu lassen. Mit der folgenden Übung bringt ihr jeden Tag einen kleinen Frieden und verliert sich nicht in Sorgen oder Ängsten über die Zukunft.

Druck bitte für 30 Tage die Rettungskuchen-Übungsblätter für alle Mitdenker*innen aus. Alle überlegen nun jeden Tag, welche 3 Situationen, Menschen, Dinge oder Gedanken heute ganz besonders waren und den Tag versüßt haben. Zuerst wird die Situation gemalt und/oder geschrieben und dann darüber geredet. Wem noch nichts einfällt: male so lange das Kuchenstück farbig aus bis dir etwas einfällt. Malen schafft „Ruhe im Kopf“. Du wirst sehen, dir fällt dann bestimmt bald etwas Schönes ein.

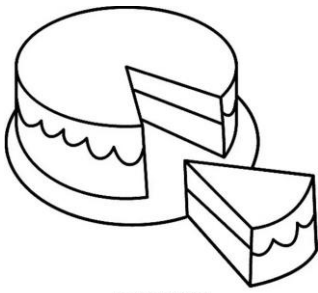
Beispiel von Sophie (8 J.): „1. Heute morgen habe ich mit Mama vor dem Frühstück in der Küche getanzt. 2. In der Schule hat Mira mir ein selbstgebasteltes Freundschafts-Armband geschenkt. 3. Oma war kurz hier und hat mich soooooo lange umarmt und mir schöne Dinge gesagt.“

Meine 3 Rettungskuchen des Tages (schöne Momente) heute: Montag, 04.04.2022:





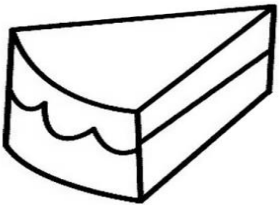


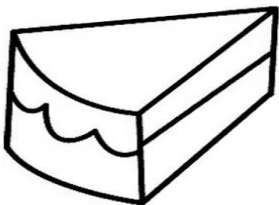


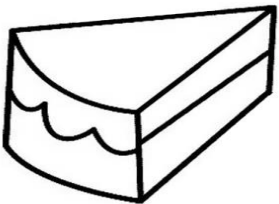
www.glatzmalvorlagen.com

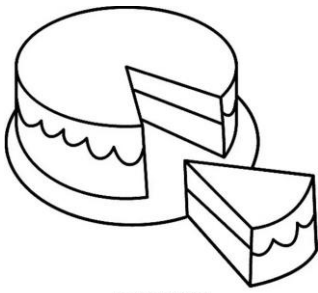
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





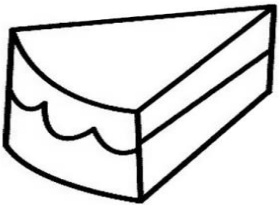


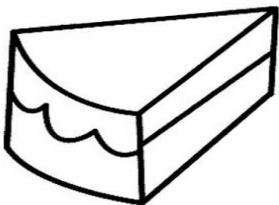


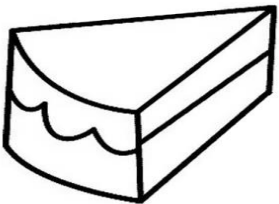
www.glatzmalvorlagen.com

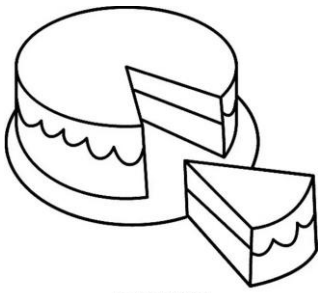
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





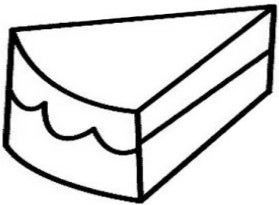


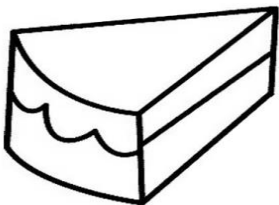


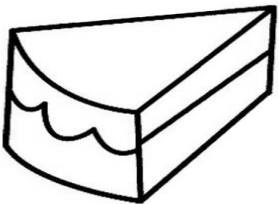
www.glatzmalvorlagen.com

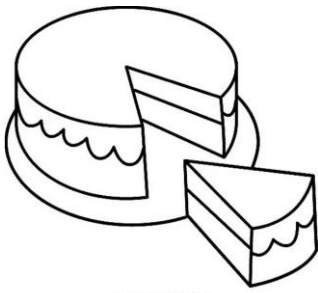
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





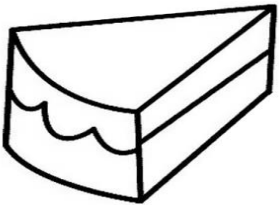


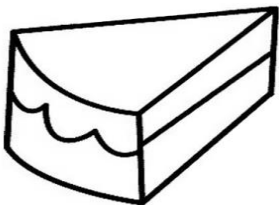


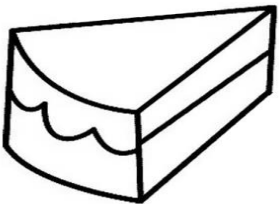
www.glatzmalvorlagen.com

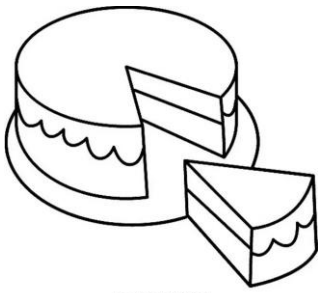
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





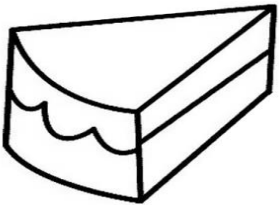


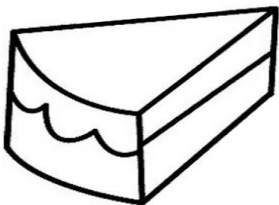


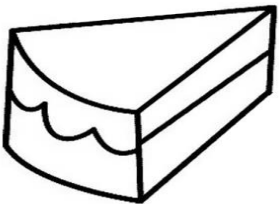
www.glatzmalvorlagen.com

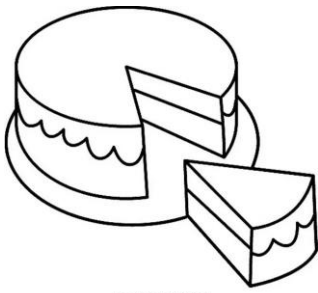
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





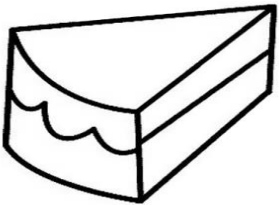


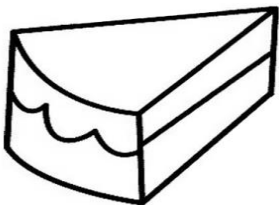


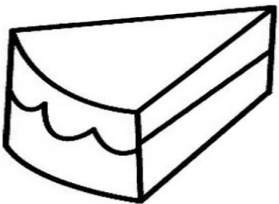
www.glatzmalvorlagen.com

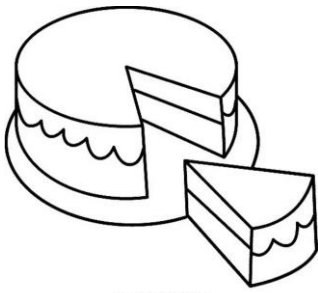
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





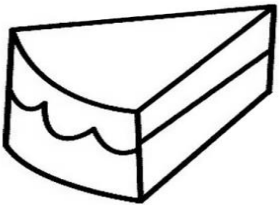


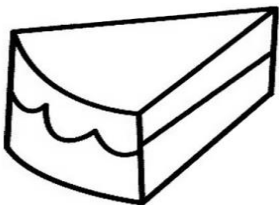


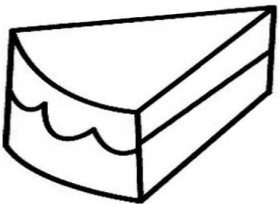
www.glatzmalvorlagen.com

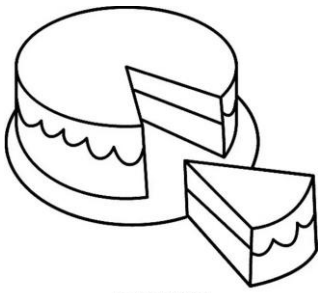
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





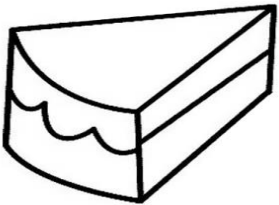


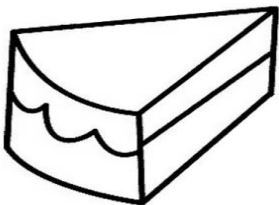


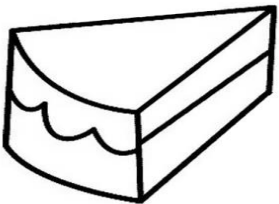
www.glatzmalvorlagen.com

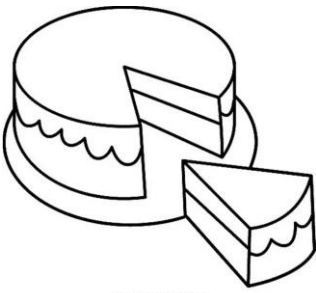
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





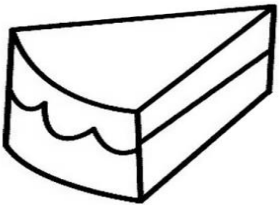


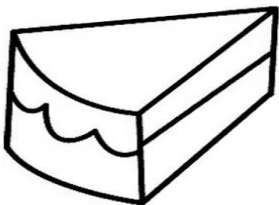


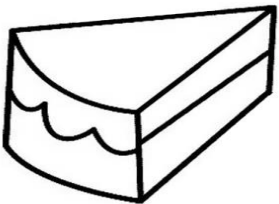
www.glatzmalvorlagen.com

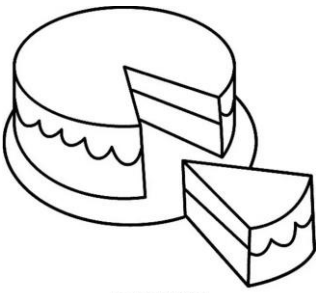
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





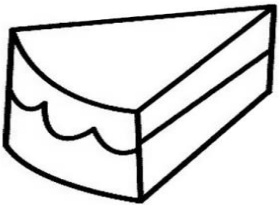


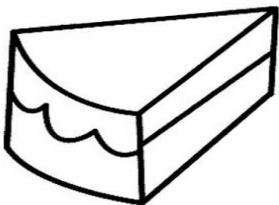


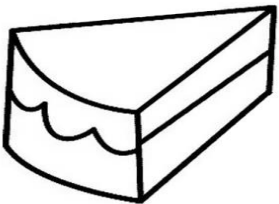
www.glaetzelverlagen.com

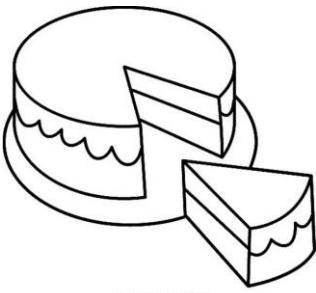
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





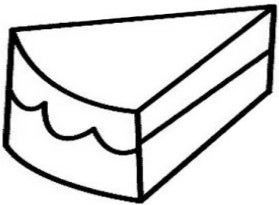


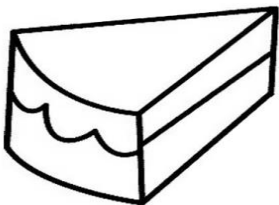


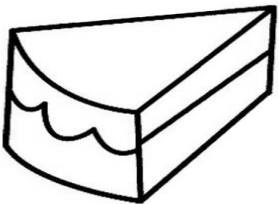
www.glatzmalvorlagen.com

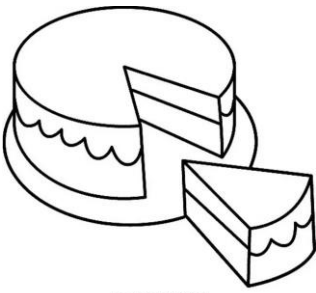
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





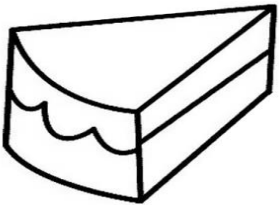


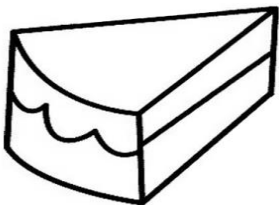


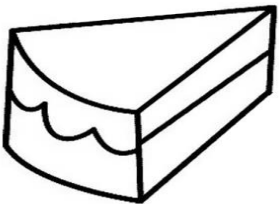
www.glatzmalvorlagen.com

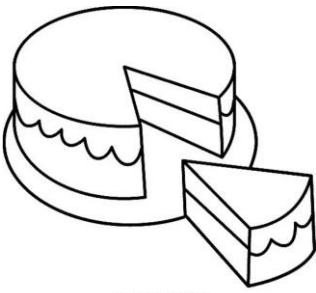
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





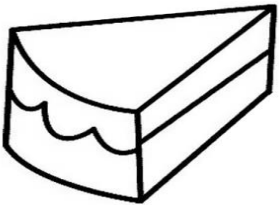


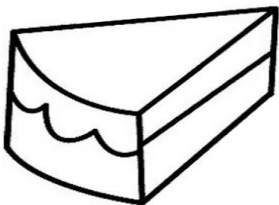


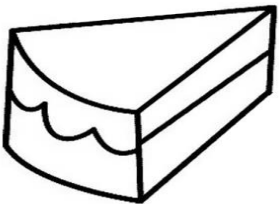
www.glatzmalvorlagen.com

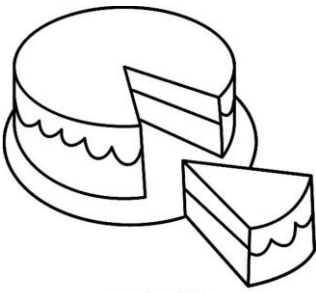
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





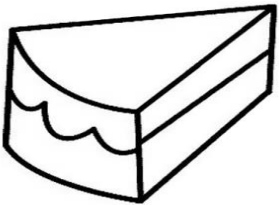


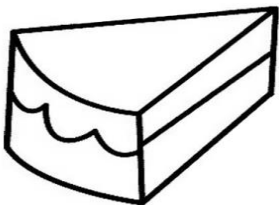


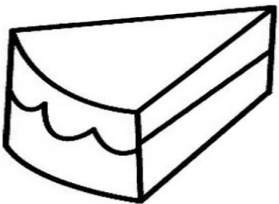
www.glatzmalvorlagen.com

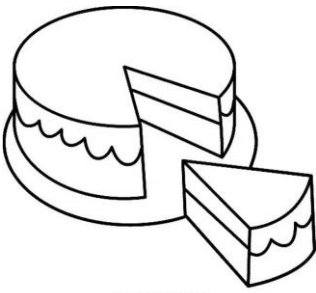
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





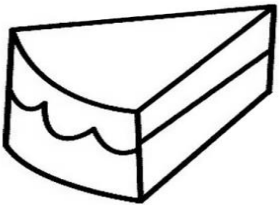


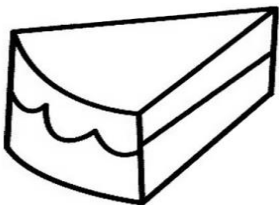


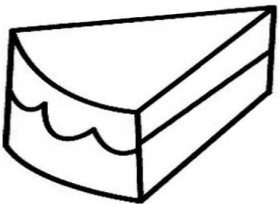
www.glatzmalvorlagen.com

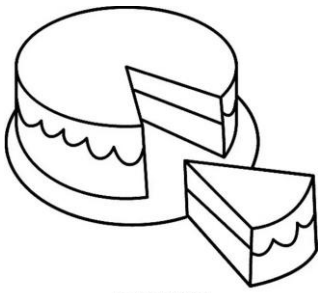
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





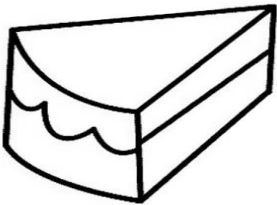


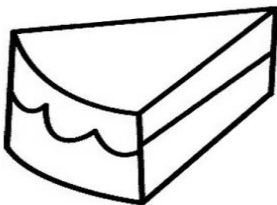


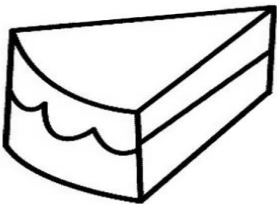
www.glatzmalvorlagen.com

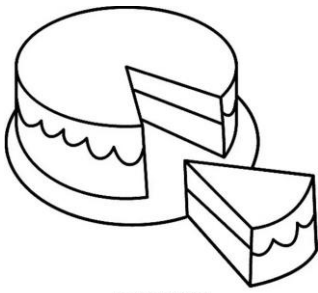
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





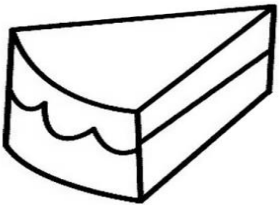


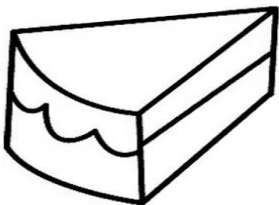


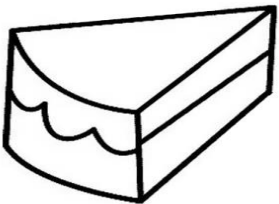
www.glatzmalvorlagen.com

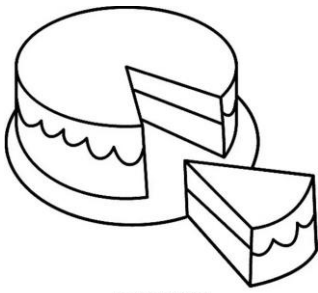
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





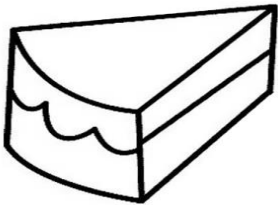


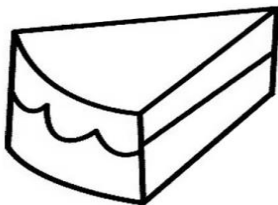


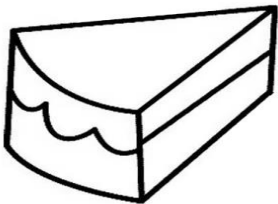
www.glatzmalvorlagen.com

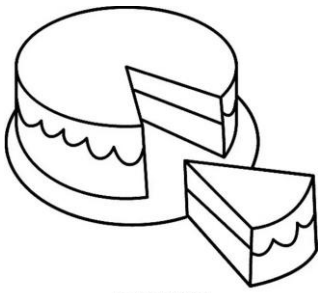
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





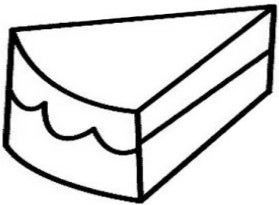


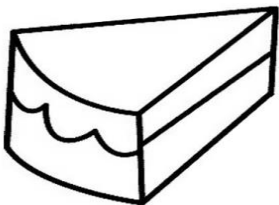


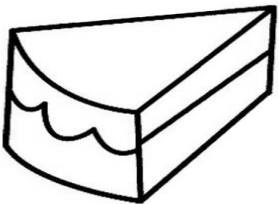
www.glatzmalvorlagen.com

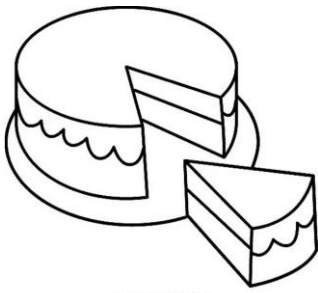
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





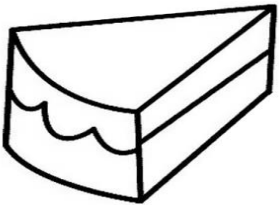


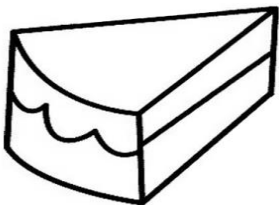


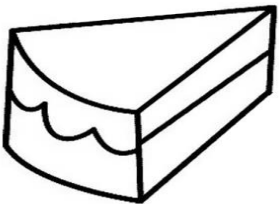
www.glatzmalvorlagen.com

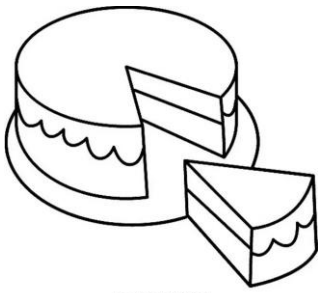
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





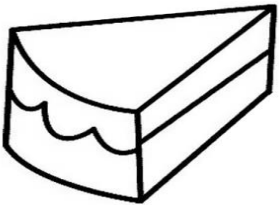


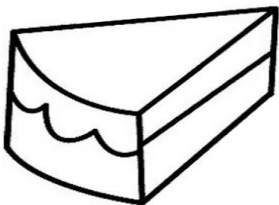


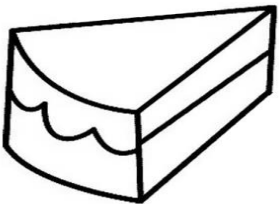
www.glatzmalvorlagen.com

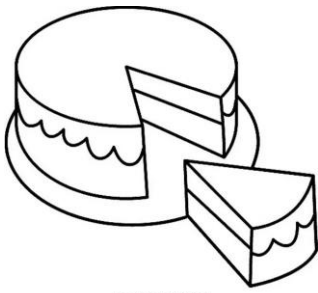
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





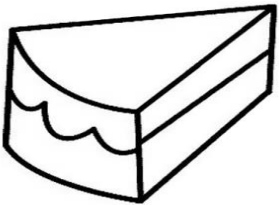


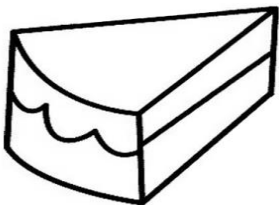


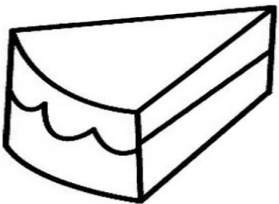
www.glatzmalvorlagen.com

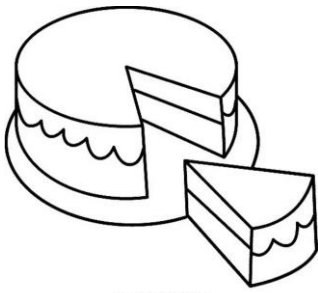
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





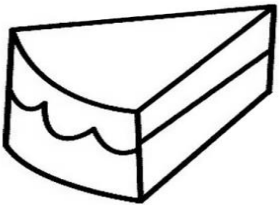


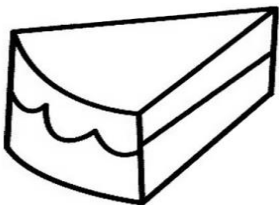


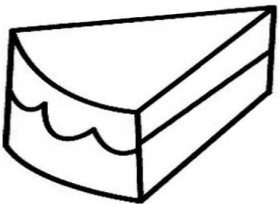
www.glatzmalvorlagen.com

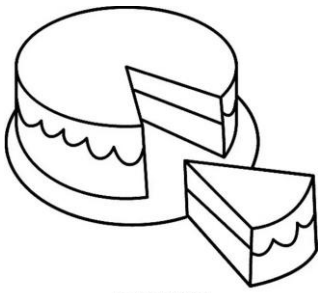
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





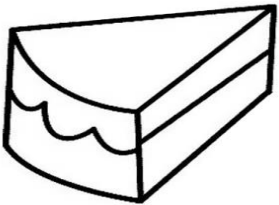


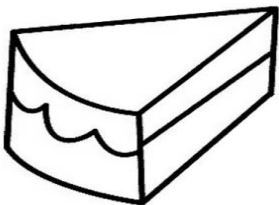


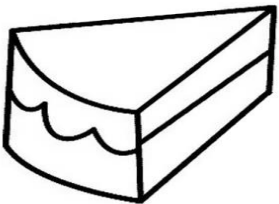
www.glatzmalvorlagen.com

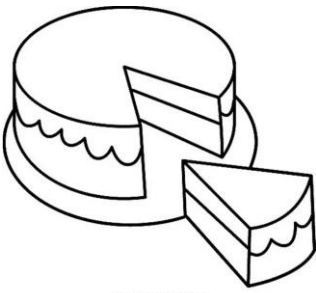
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





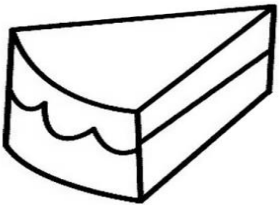


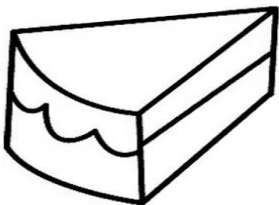


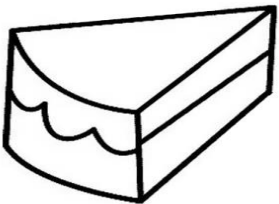
www.glatzmalvorlagen.com

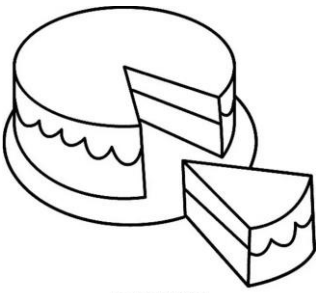
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





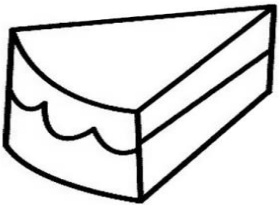


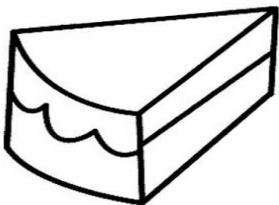


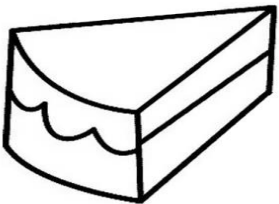
www.glatzmalvorlagen.com

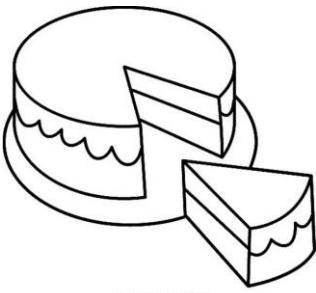
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





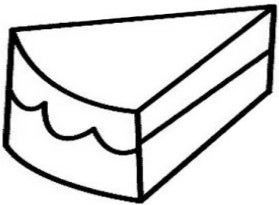


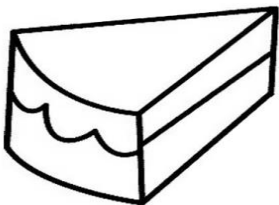


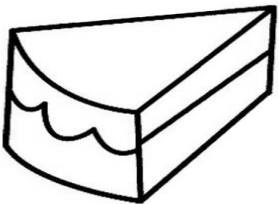
www.glatzmalvorlagen.com

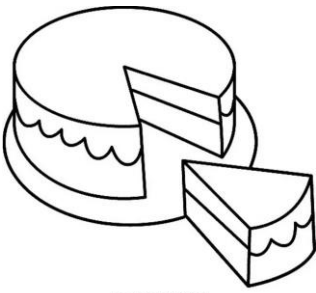
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





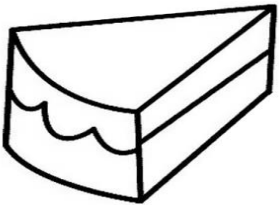


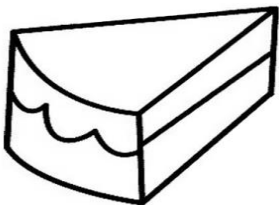


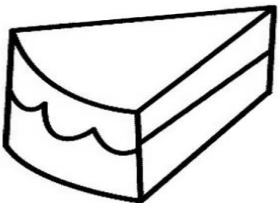
www.glatzmalvorlagen.com

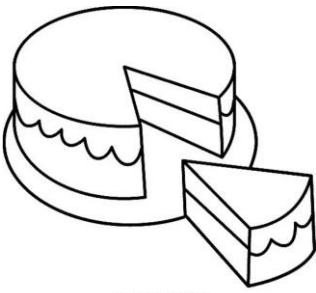
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____





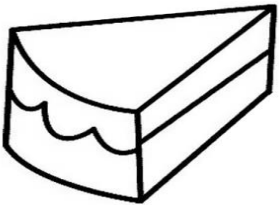


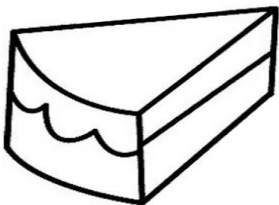


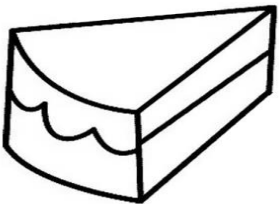
www.glatzmalvorlagen.com

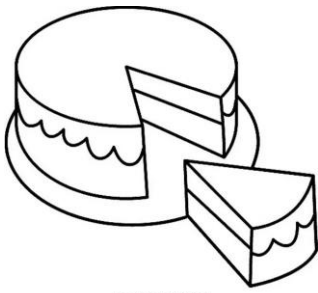
Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____









www.glatzmalvorlagen.com

Friedensmomente mit dem Rettungskuchen (von Anka Hansen)

Meine 3 Rettungskuchen heute _____

