Januar

Ein neues Jahr steht vor der Tür,
was kommen mag ist ungewiss …

Doch eines ist ganz leicht zu merken:
Vertrau' auf dich und deine Stärken!

Darum kann ich mir vertrauen:

Das macht mich stark:

Februar

In eine andere Rolle schlüpfen und sich verändern heißt:

Die Chance für neue Blickwinkel zu bekommen, denn damit hast du viel gewonnen!

In dieser Rolle möchte ich mal sein:

Das nehme ich an mir aus einer anderen Perspektive wahr:

März

Der Frühling zieht durchs ganze Land,
zum Glück hast du es meist selbst in der Hand:
Was ist dir wichtig, was überhaupt nicht? Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht?

Das ist mir zurzeit sehr wichtig:

April

Beschwingt hüpfst du durch eine Pfütze! Doch auch, wenn es regnet wie in Strömen:
Deinen Optimismus lässt du dir nicht nehmen!

So komme ich positiv durch den Tag:

In dieser Situation habe ich andere mit meinem Optimismus angesteckt:

Mai

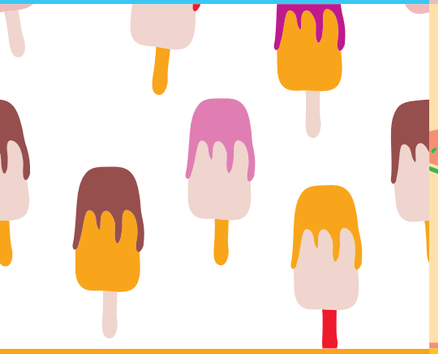
Rieche einen schönen Duft, visualisiere ein tolles Bild oder sing dein Lieblingslied mit deiner Stimme:
Kreiere eine gute Atmosphäre und aktiviere deine Sinne!

Das sind mein Lieblingsduft, mein Lieblingslied, mein Lieblingsmotiv, mein Lieblingsessen:

Juni

Flamingo, Einhorn, Löwe oder Stier:
Was ist dein Lieblingstier und welche Kraft gibt es dir?

Diese Symbole, Materialien, Personen oder Tiere geben mir Kraft:



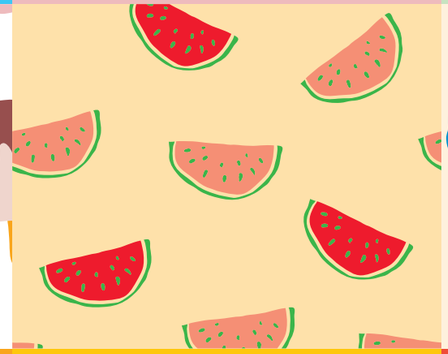
Juli

adobe.stock.com/Elena

In der Sommerzeit leuchtet alles, schimmert im Sonnenlicht!
Vieles ist leicht und wie für dich gemacht: Schöpfe aus der vollen Farbenpracht!

Mit dieser Farbe umgebe ich mich gerne:

Diese Farbe hat mein Schutzschild:



August

Endlich Ferien und Zeit zum Durchatmen!
Ob in der Kita oder Zuhause: Tanke positive Energie in deiner Pause!

So schaffe ich es abzuschalten:

Das gibt mir neue Energie:

September

Im Herbst werden die Blätter bunt und verändern sich: Ist eine Veränderung auch eine Herausforderung für dich?

Das hat mir schon mal in schwierigen Situationen geholfen:

Ja, ich habe eine Strategie für Herausforderungen:

Oktober

Kinderlachen, Blätterschlacht und selbst gebastelte Drachen: Auch im Herbst gilt es dir und andern eine Freude zu machen.

Über das können wir gemeinsam lachen:

Das macht mich glücklich:

November

Ausatmen, Lieblingsschuhe anziehen und weiterlaufen: Ein kraftgebendes Ritual, und ist es noch so klein, baue es in den Alltag ein!

Das gibt mir in unterschiedlichen Situationen Halt:

Dezember

Betrachte dich wertschätzend übers Jahr und du erkennst deine Stärken ganz klar!

Diese Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten habe ich bei mir wahrgenommen: