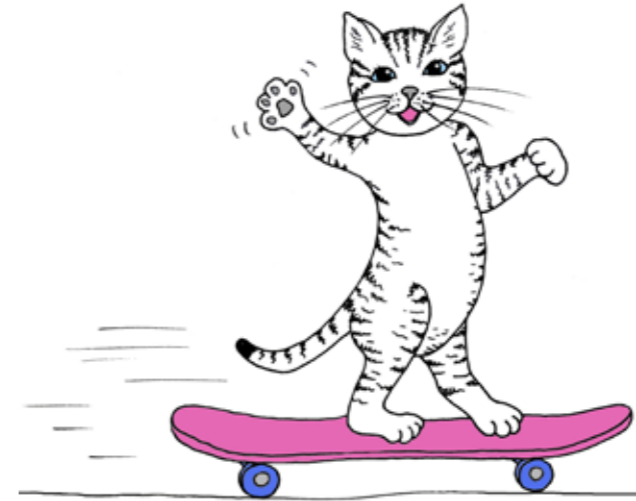


Gewidmet meinen geliebten Kindern Anna und Felix
und meinen Enkelkindern in spe.

Eva Orinsky

Die Katzenschule



für Entspannung, Achtsamkeit und Lebensfreude

iskopress

Inhalt

Vorwort Seite 7

Das ist Mollis Seite 9

12 Katzentipps

1. Spielen, spielen, spielen!!! Seite 11

2. Mach ein Nickerchen! Seite 15

3. Streck und dehne dich! Seite 19

4. Komm kuscheln! Seite 23

5. Zeig deine Freude! Seite 27

6. Pflege deine Freundschaften! Seite 31

7. Kopf hoch! Seite 35

8. Steh für dich ein! Seite 39

9. Sag auch mal nein! Seite 43

10. Trau dich! Seite 47

11. Bleib dran! Seite 51

12. Ab in die Natur! Seite 55

Molli-Memory Seite 58

Liebe Eltern und Kinderfreunde Seite 60

Weitere Übungen und Spiele Seite 63

Liste der Spiele Seite 67

Buchempfehlungen Seite 69

Vorwort

Die „Katzenschule“ will Kindern helfen, in Zeiten von Unruhe und Unsicherheit wichtige Stärken zu entwickeln: Lebenslust und Mut, Selbstsicherheit, Achtsamkeit und Vertrauen. Diese Charakterstärken werden besonders schön von unserem zweitältesten Haustier verkörpert – der Katze. Die Katze steht insbesondere für die Fähigkeit, sich von einem Moment zum anderen entspannen zu können. Damit ist sie die ideale Lehrerin für den Umgang mit Stress.

Im ersten Teil geben große und kleine Katzen dem Kind zwölf wertvolle Katzentipps. Zu jedem Tipp gibt es passende Spiele. Auf diese Weise wird der Tipp gleich in die Tat umgesetzt. Außerdem: Die vielen reizvollen Katzenbilder verlocken einfach zum Anschauen und Mitmachen!

Im zweiten Teil finden Sie ein Memory, mit dem das Kind testen kann, an welche Tipps es sich erinnert, sowie einige grundsätzliche Gedanken zur Erziehung. Es folgen weitere Anregungen und Spiele, die das Kind in seiner Entwicklung unterstützen können.

Sie sollten das Buch zunächst zusammen mit dem Kind anschauen, ihm die Katzentipps vorlesen und die Spielvorschläge gemeinsam ausprobieren. So wird das Lesen des Buchs zu einer verbindenden Aktion. Später wird das Kind auch allein darin stöbern und viele der Tipps für sich oder zusammen mit anderen Kindern ausprobieren können. Man kann die „Katzenschule“ gut in Etappen durchgehen, sich z.B. für jeden Tag einen Tipp vornehmen.

Viel Spaß beim gemeinsamen Anschauen, Lesen und Tun!

Das ist Molli

Katzen haben sieben Leben, sagen manche Leute. Einige behaupten sogar, es sind neun. Ob das stimmt? Ich weiß es nicht. Jedenfalls können wir viel von den Katzen lernen. Katzen sind verspielt und anmutig, kuschelig und verschmust, selbstbewusst und unabhängig, mutig, ausdauernd und entspannt. In ihrer Nähe können auch wir uns leichter entspannen. In diesem Buch habe ich zwölf Tipps von unseren Freunden, den Katzen, zusammengestellt. Wenn du sie befolgst, kann dein Leben leichter und schöner werden.

Das ist Molli. Sie ist erst acht Wochen alt, aber schon den ganzen Tag unterwegs und auf der Suche nach Abenteuern. Alles, was sie lernen möchte, schaut sie sich von den Großen ab und übt und übt... Begleite Molli doch einfach und probiere alle ihre Tipps aus! Zu jedem Katzentipp findest du passende Spiele.





Katzentipp Nr. 1

Spielen, spielen, spielen !!!



Eine Katze ist neugierig auf alles, was sich bewegt. Es könnte eine Beute oder ein wunderbares Spielzeug sein! So trainiert sie ihre Aufmerksamkeit und Schnelligkeit.

Außerdem macht Spielen großen Spaß. Lachen und Spielen ist gesund. Nimm die Dinge nicht zu ernst. Wenn du in ein Spiel vertieft bist, kannst du alle deine Sorgen vergessen.

Darum spiele und lache, wann immer es geht. Und wenn dir mal was nicht gleich gelingt, lach am besten auch über dich selbst.

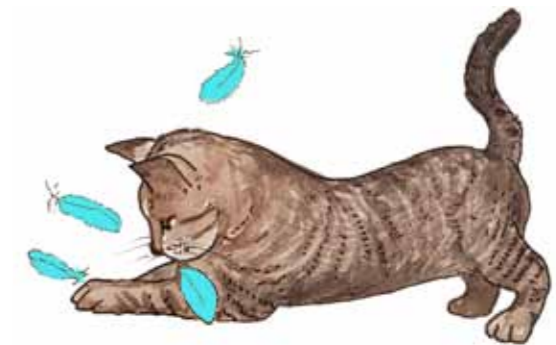


Was ist anders?

Lege zehn Gegenstände, wie z.B. einen Radiergummi, einen Löffel, ein kleines Plüschtier, einen Aufkleber, ein Armband und einen Legostein, auf ein Tablett. Jetzt darfst du alle Gegenstände 30 Sekunden lang anschauen. Dann musst du dich umdrehen und dein Spielpartner entfernt ein oder zwei Dinge. Nun darfst du wieder schauen und musst herausfinden, was fehlt.

Die tanzende Flaumfeder

Eine Flaumfeder soll mit dem Atem in der Luft gehalten werden. Sie darf nicht mit der Hand berührt werden und möglichst nicht zu Boden fallen. Falls keine Feder vorhanden ist, funktioniert das auch mit einem Luftballon.





Katzentipp Nr. 2

Mach ein Nickerchen!



Katzen suchen sich mehrmals am Tag einen gemütlichen Platz, um ein Nickerchen zu machen.

So eine kleine Erholungspause bringt auch Kindern und Erwachsenen neue Energie. Kurze Ruhepausen erfrischen unser Gehirn. Sie helfen uns, wieder besser und ruhiger zu denken. Außerdem sorgen sie für gute Laune und neue Ideen.



Zärtliche Pause

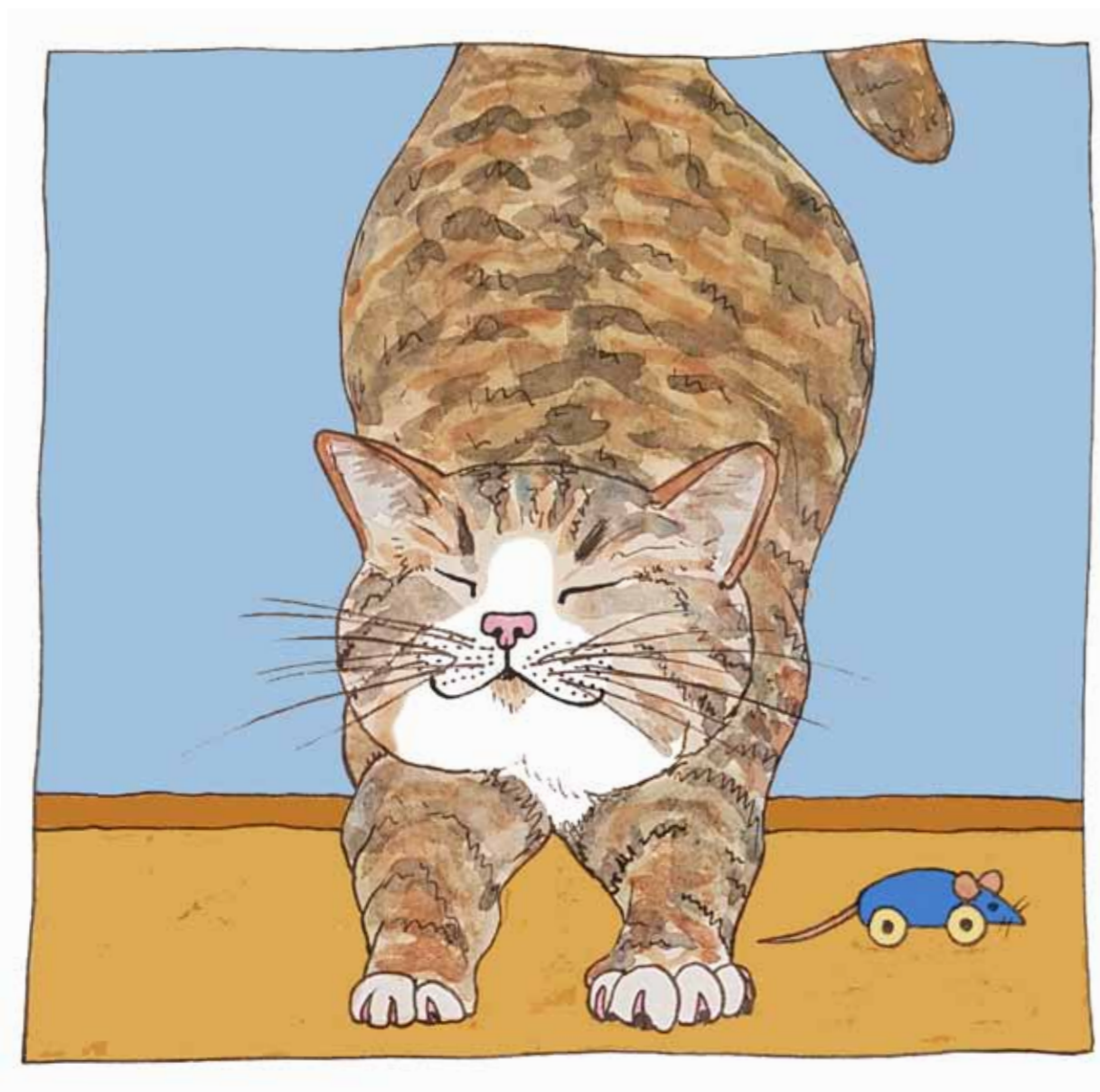
Such dir eins deiner Stofftiere aus und zeig ihm, wie es sich entspannen und erfrischen kann. Finde einen gemütlichen Platz für dein Stofftier, decke es zu, leg dich zu ihm, sing ihm ein Schlaflied und erzähl ihm eine Geschichte. Nach einer Weile kannst du die Ruhepause beenden und dein Stofftier wieder wecken.

Im Sonnenschein

Schließ deine Augen für ein paar Sekunden. Stell dir vor, du wärst im warmen Sonnenschein... Atme tief ein, in den Bauch... und ganz langsam aus... Sag dir innerlich: „Ich bin ganz ruhig.“

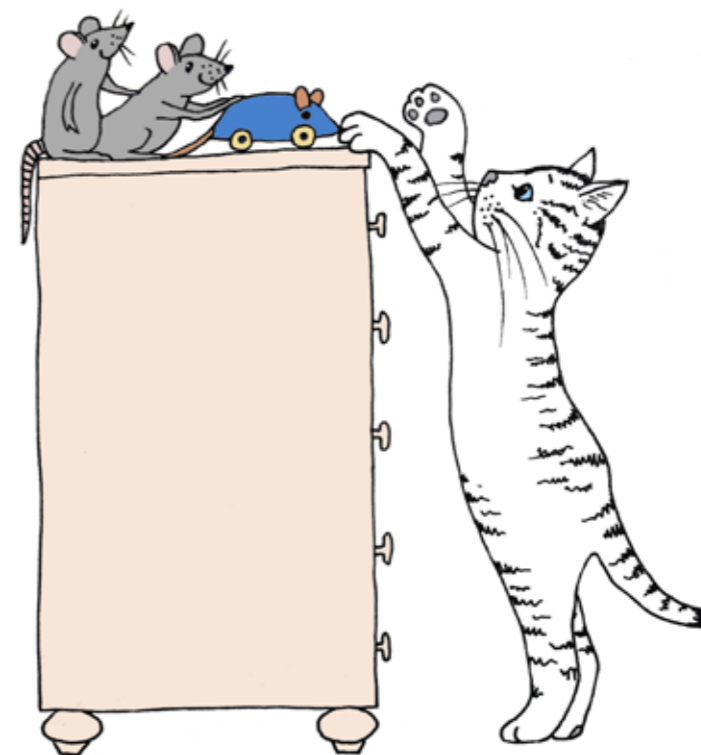
Wenn du auf diese Weise gelernt hast, dich leicht und schnell zu entspannen, kannst du dich jederzeit selbst beruhigen, wenn du gestresst bist. Das kannst du sogar mit offenen Augen tun, sodass es niemand bemerkt.





Katzentipp Nr. 3

Streck und dehne dich!



Das Erste, was eine Katze nach einem Nickerchen tut: Sie streckt sich langsam und genüsslich. Dich strecken, dehnen und gähnen tut auch dir gut. Es hilft dir, dich zu entspannen, wenn du z.B. einmal nicht so gute Laune hast, weil du jetzt doch endlich dein Zimmer aufräumen sollst.



20



Gummiband

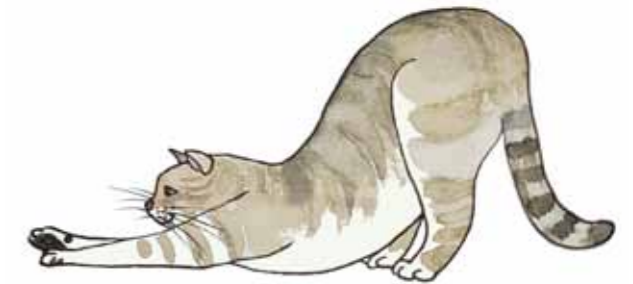
Stell dich hin und streck dich wie ein Gummiband. Ohne weitere Hilfe weiß dein Körper, was er zu tun hat, um sich zu dehnen und zu strecken, um sich größer und länger zu machen.

Giraffe

Stell dir vor, dass du eine Giraffe bist. Wenn du dich ganz lang machst, kannst du mit dem Maul die Blätter auch von hohen Bäumen pflücken und verspeisen. Ganz oben sind die saftigsten Blätter!

Gehen wie ein Vogel

Geh in die Hocke, die Knie gespreizt, die Arme zwischen den Beinen. Umfasse mit der linken Hand dein linkes Fußgelenk, mit der rechten dein rechtes. In dieser Haltung gehst du nun langsam einige Schritte. Zu zweit könnt ihr so auch ein Vogelrennen machen!



21



Katzentipp Nr. 4

Komm kuscheln!

