

# SUPERSTARKE (10) SUPERKRÄFTE



*Jetzt hatten wir uns schon so auf eine Rückkehr an die Schule gefreut, doch leider müssen wir darauf nun doch noch etwas warten. Aber trotzdem oder genau deshalb, sammeln und aktivieren wir nochmal all unsere Kräfte für die nächsten zwei Wochen Endspurt bis zu den Osterferien. Daher wollen wir die neue Woche superheldenstark starten. Wie du zum Superhelden wirst? Dazu hier ein paar Ideen:*

## 1. Lege deinen Superheldenanzug an

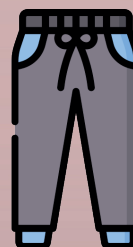
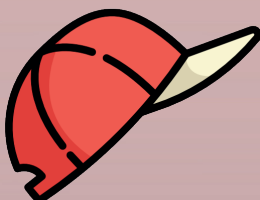
Hast du schon einmal einen Superhelden ohne seinen Superheldenanzug gesehen? Dieser Superheldenanzug macht die Superhelden stark und hilft ihnen dabei, sich noch stärker zu fühlen. Du kannst also beeinflussen, dich stark zu fühlen.

Vieles geht natürlich mit dem Kopf, aber manchmal brauchst vielleicht auch du einen Superheldenanzug, um zu spüren, wie stark du bist, und um Ängste, Sorgen und Probleme nicht so nah an dich ranzulassen.

Dein persönlicher Superheldenanzug wird wahrscheinlich nicht grellleuchtend, hauteng und aus Polyester sein, wie bei denen, die man aus Comics oder dem Fernsehen kennt. Aber überlege dir mal, ob du nicht ein Kleidungsstück oder ein Schmuckstück hast, in dem und mit dem du dich gut und stark fühlst.

Das kann vielleicht eine kuschelige Strickjacke sein, eine Mütze, ein Cap oder ein altes Lieblings-T-Shirt oder deine Glückssocken, mit denen du schon mal ein Tor geschossen hast. Es kann aber auch eine Kette, ein spezieller Anhänger, eine Haarspange oder ein Armband sein, das dir viel bedeutet, weil du es zu einem besonderen Anlass oder von einem besonderen Menschen geschenkt bekommen hast.

Wenn du dein eigenes Superhelden(kleidungs-)stück gefunden hast, zieh es dir über, wenn du merkst, dass du dich mal nicht so stark fühlst. Es kann dir helfen, es ist ein Schutz vor negativen Gedanken und Gefühlen. Auch kann es dir in schwierigen Situationen helfen, indem du es einfach an einem Tag anziehst oder anlegst, an dem du es gut brauchen kannst z.B. an Schulaufgaben- oder generell Prüfungstagen.



## 2. Aktiviere deine Superkräfte!

Würdest du gerne fliegen können, superstark oder mutig sein? Male dir in deinem Kopf aus, welche Superkräfte du gerne genau hättest? Bist du Superman, Spiderman, Batman oder Wonder Woman? Stell dir vor, wie all deine gewünschten Superkräfte und Fähigkeiten deines Superhelden bzw. deiner Superheldin auf dich übergehen. Stell dir z.B. vor, wie du losfliegen kannst, Vogel. Oder wärst du vielleicht leicht irgendwelche Felsbrocken

Lass dieses neue supercoole vor, wie du viele Abenteuer erdasein. Wie fühlst du dich mit du dich unbesiegbar, als ob kannst? Was würdest du mit tun, z.B. wenn mal wieder etwas du vor etwas Angst hast, sehr Stell dir doch einmal eine doofe vor: Wie hättest du in dieser lose Superheld mit all deinen gewesen wärst? Was hättest Hättest du dich vielleicht zur Wehr nicht erst passiert?

Wenn du dich in Zukunft wieder einer Herausforderung stellen musst, frage dich, was dein Superhelden-Ich tun würde, und schau, ob du es nicht vielleicht auch so machen kannst.

Natürlich kannst du, wenn du Lust hast, deinen Superhelden und seine Kräfte auch zeichnen, ausdrucken oder aufmalen.



ganz frei und unbeschwert wie ein unheimlich stark und könntest ganz hochstemmen?

Gefühl auf dich wirken und stell dir lebst... genieße dein Superhelden-deinen neuen Kräften? Fühlst du jedes Problem der Welt lösen deinen neuen Fähigkeiten alles Blödes in deinem Leben passiert, wütend oder traurig bist?

Situation aus deiner Vergangenheit reagiert, wenn du da schon der furchtollen Fähigkeiten und Superkräften du in dieser Situation anders gemacht? gesetzt oder wäre diese Situation gar

## 3. Mache Superhelden-Übungen!

Starte mit Superhelden-Energie in die neue Woche. Mache dazu (jeden Tag) gleich in der Früh oder in der Pause folgende Superhelden-Übungen:

1. Schüttle nacheinander zunächst deine Arme und dann deine Beine und dann schüttle deinen ganzen Körper für 15 Sekunden.
2. Hüpfе 15 Mal auf dem rechten Bein.
3. Hüpfе 15 Mal auf dem linken Bein.
4. Mache 10 Hampelmänner.
5. Kreise deine Schultern nach hinten und richte dich auf! Merke, wie dich superstarke Energie durchströmt!
6. Recke und strecke dich!

Nimm die Arme nach oben und streck dich in die Höhe.

Stell dich dazu auch auf die Zehenspitzen und mach dich noch ein bisschen größer!

