



# Leseprobe

Eline Snel

## Stillsitzen wie ein Frosch

Das Arbeitsbuch - Mit  
Übungs-CD, Postern und  
Stickern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 100

Erscheinungstermin: 20. Juli 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, sich tagsüber zu konzentrieren und abends einzuschlafen. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, die von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn inspiriert ist. Kinder können damit lernen, loszulassen und aus sich heraus Kraft zu schöpfen. Dieses Arbeitsbuch ist der Leitfaden zur Gelassenheit für Fünf- bis Zehnjährige. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Fantasiereisen, Spiele und Meditationen für alle Lebenslagen.

Die Übungen eignen sich für Kinder ab fünf Jahren. Inkl. Poster mit Spiel und Stickern zum Aufkleben.

Plus CD und Audio-Download, Spieldauer ca. 63 min.

Der Weltbestseller mit über 1 Million verkaufter Bücher!

Entdecke die Ursprünge aus denen sich das Arbeitsbuch entwickelt hat: *Stillsitzen wie ein Frosch* von Eline Snel.



### Autor

## Eline Snel

---

**Eline Snel**, geboren 1954, ist eine erfahrene Therapeutin und Trainerin. In der von ihr gegründeten Akademie für Achtsamkeit in Amersfoort, Niederlande, unterrichtet sie Lehrer, Psychologen, Eltern und Kinder. Sie hat ein wirkungsvolles Achtsamkeitstraining entwickelt, das in Grundschulen in den Niederlanden und Belgien mit großem Erfolg praktiziert wird. Ihr Buch „Stillsitzen wie ein Frosch“ ist ein Bestseller.

# Inhalt

Einleitung 5

Das Vogelmädchen 8

## 1. Trainiere deinen Aufmerksamkeitsmuskel

Atmen 12

Zeichne deinen Atem 14

Die Angst des Löwen 16

Zutiefst aufmerksam sein 18

Genau beobachten 20

Sich konzentrieren 22

Gedächtnistraining 24

Male ein Mandala 27

## 2. Dein Körper ist dein bester Freund

Bewege deinen Körper 30

Lerne aufzuhören 32

Entspannen mit Musik 34

Dein Herzzimmer 37

Der lebhaft

kleine Junge 38

## 3. Das Abenteuer der fünf Sinne

Sehen ... 42

... und tasten 43

Schmecken ... 44

... und mixen! 45

Riechen 46

Massagen sind schön! 48

Einfach nur hinhören 50

Die Geräuschebibliothek 52

## 4. In dir drin existiert eine eigene Welt

Dein innerer Wetterbericht 56

Wie kann man das Feuer der Wut löschen? 58

Der König, der Löwenzahn hasste 60

»Ich liebe Pustebblumen!« 62

Die magische Welt der Gedanken 64

Beherrsche deine Gedanken 66

## 5. Gestalte dein Leben

Stell dir vor ... 70

Der Taugenichts 72

Du bist ein Künstler! 74

Die Geschichte vom Teddy, der ... 76

Was hast du auf dem Herzen? 78

Lass dich überraschen! 81

## 6. Freundlich sein tut gut

Alle Herzen haben die gleiche Farbe 84

Es ist schön, andere zu mögen und  
gemocht zu werden 86

Das Glück leuchtet  
in allen Farben 93

Glücklich sein 94

Übungen auf der CD 95

Meinen Glückwunsch! Du hast das Geheimnis  
der Aufmerksamkeit entschlüsselt 96

## Extras

Großes Froschspiel für die ganze Familie

Poster

Sticker

