



LAURA VON DER HÖH

**SENSI
kennt deine
SUPERKRÄFTE!**

**WAS HOCHSENSIBLE
KINDER BRAUCHEN**



Rituale-Buch.de



LAURA VON DER HÖH

**SENSI
kennt deine
SUPERKRÄFTE!**

**WAS HOCHSENSIBLE
KINDER BRAUCHEN**



Rituale-Buch.de

Lesezeichen

1. Schneide das Lesezeichen entlang der schwarzen Linie ab.

2. Falte das Lesezeichen an der gestrichelten Linie.

Optional:
Klebe ein Band zwischen die beiden Hälften, sodass es oben herausguckt.

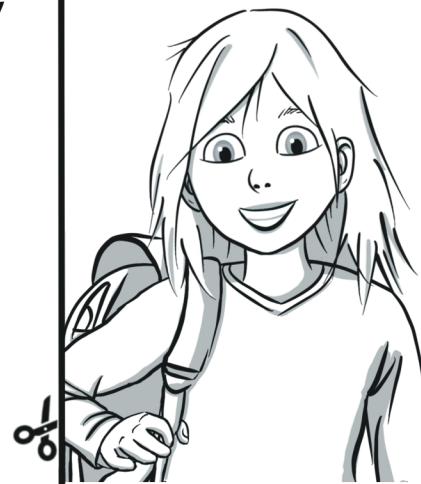
3. Klebe die beiden Hälften zusammen.



LAURA VON DER HÖH

**SENSI
kennt deine
SUPERKRÄFTE!**

**WAS HOCHSENSIBLE
KINDER BRAUCHEN**



Rituale-Buch.de



LAURA VON DER HÖH

**SENSI
kennt deine
SUPERKRÄFTE!**

**WAS HOCHSENSIBLE
KINDER BRAUCHEN**



Rituale-Buch.de



Geburtstagskalender



Januar

Tag Name

Februar

Tag Name

März

Tag Name

April

Tag Name

Mai

Tag Name

Juni

Tag Name

Juli

Tag Name

August

Tag Name

September

Tag Name



LAURA VON DER HÖH
SENSI
 kennt deine
SUPERKRÄFTE!
 WAS HOCHSENSIBLE
 KINDER BRAUCHEN

Oktober

Tag Name

November

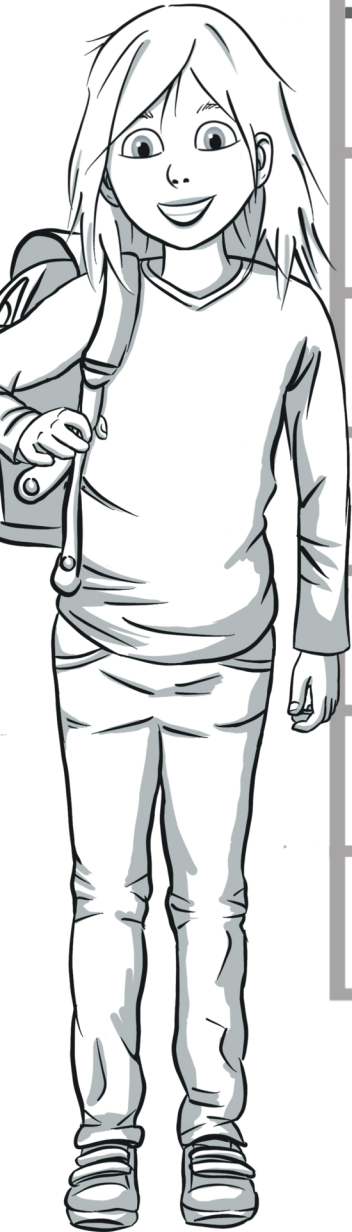
Tag Name

Dezember

Tag Name



STUNDENPLAN



	Mo	Die	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

LAURA VON DER HÖH

SENSI kennt deine **SUPERKRÄFTE!**

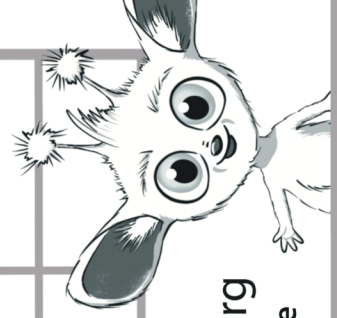
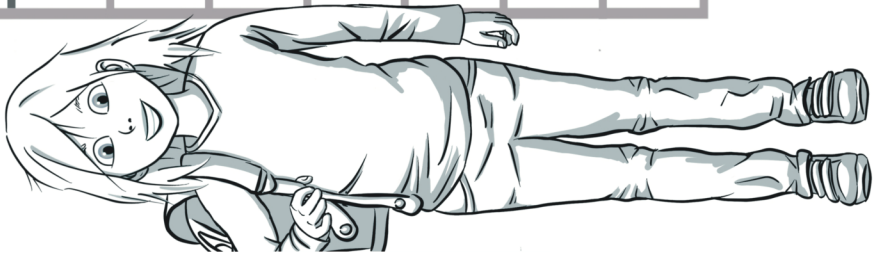
WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

edition
riedenburg
Rituale-Buch.de



STUNDENPLAN

	Mo	Die	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					



edition
riedenburg
Rituale-Buch.de

LAURA VON DER HÖH
SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!
WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN



STUNDENPLAN

	Mo	Die	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					



LAURA VON DER HÖH
SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!
WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

edition
riedenburg
Rituale-Buch.de



STUNDENPLAN

	Mo	Die	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					



LAURA VON DER HÖH
SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!
WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

edition
riedenburg
Rituale-Buch.de

Türanhänger

1. Seiten farblich (rot, grün) anmalen
2. an gestrichelter Linie falten

3. Hälften zusammenkleben
4. Form und Kreis ausschneiden
5. an die Zimmertür hängen



Nicht stören!



Rituale-Buch.de

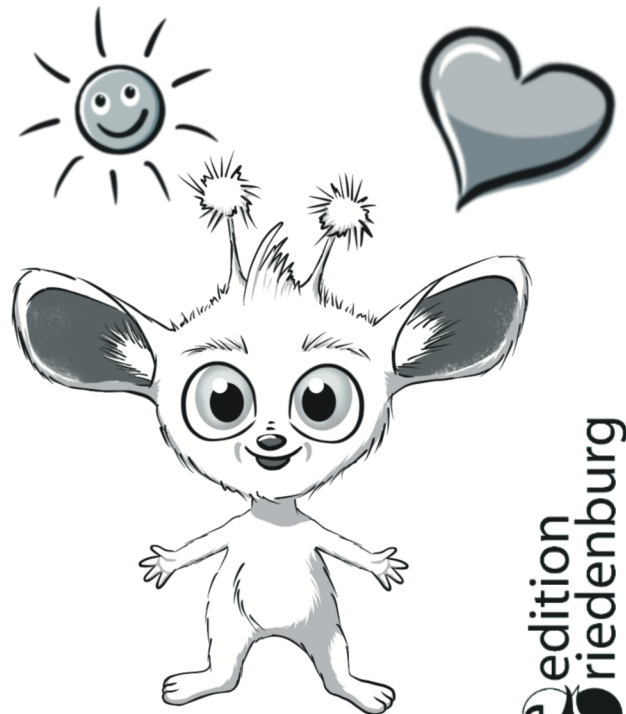
edition
riedenburg

LAURA VON DER HÖH

SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!

WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

Komm rein!



Rituale-Buch.de

edition
riedenburg

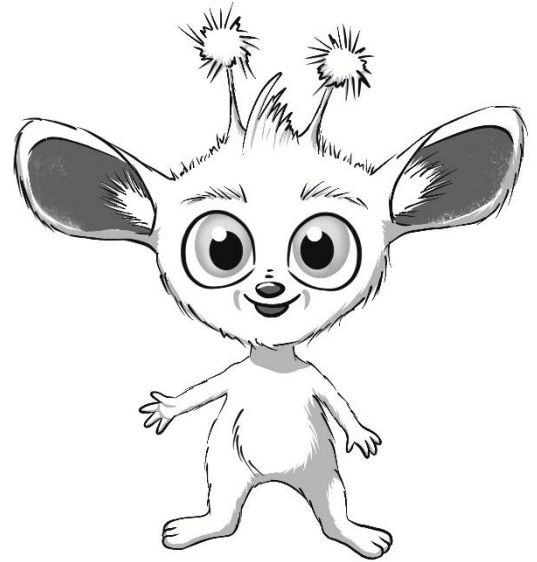
LAURA VON DER HÖH

SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!

WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

Sensi-Band-Challenge

Wir haben ziemlich viele Gedanken den ganzen Tag über. Oft sind auch sehr negative Gedanken über uns selbst dabei, was uns häufig gar nicht bewusst ist.



Beispiele:

- Ich kann das nicht.
- Oh, wie dumm von mir.
- Wie sehe ich denn aus?
- Keiner mag mich.
- Nichts gelingt mir.
- ...

Negative Gedanken erzeugen nur schlechte Laune und sind nicht hilfreich. Mit diesem Ritual können wir lernen, unsere Gedanken zu beobachten und negative Gedanken über uns selbst zu reduzieren oder zu vermeiden. Somit stärken wir unsere Selbstliebe und unser Selbstbewusstsein.

Vorbereitung:

Gestalte dir ein Sensi-Band. Verwende entweder ein dehnbares Band, z.B. Loomieband, oder drehe, flechte oder knüpfe ein Band aus Wolle, das so groß ist, dass du es gerade noch über deine Hand abstreifen kannst. Du findest zahlreiche Anleitungen für Armbandgestaltungen im Internet oder in Bastelbüchern.

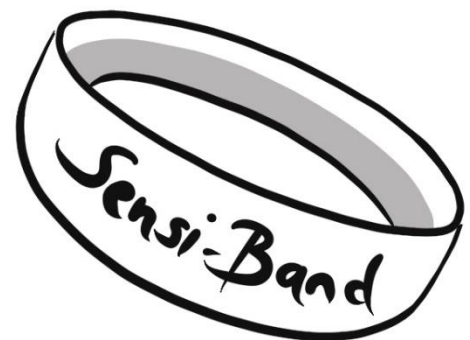
Ritual:

Nutze dein Sensi-Band für diese Challenge. Mach diese Challenge für 2 Wochen. Immer wenn du merkst, dass du einen negativen Gedanken über dich hast, dann gehe wie folgt vor:

1. Denke: „Ah, ein negativer Gedanke.“
2. Ziehe das Armband von einem Arm zum anderen.
3. Lächle und denke: „Ich bin wunderbar.“



- Wie war die Sensi-Band-Challenge für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Haben sich deine Gedanken verändert?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Sensis Reise in die Unterwasserwelt

Lege dich mit dem Rücken auf eine bequeme Unterlage oder in dein Bett. Deine Arme liegen locker neben deinem Körper und deine Füße fallen leicht nach außen. Schließe deine Augen.

Heute ist ein ganz besonderer Tag: Sensi lädt dich zu einem Ausflug ein. Gemeinsam erkundet ihr die Natur und seht viele wunderschöne Dinge.

Du machst dich bereit für den Ausflug und wählst warme Kleidung. Du schlüpfst mit deinen Beinen in eine lange Hose, ziehst dir eine warme Jacke und bequeme, warme Schuhe an und spürst sofort, wie dich deine Kleidung wärmt. Anschließend wickelst du einen kuscheligen Schal um deinen Hals und setzt deine Mütze auf.

In deiner bequemen Kleidung ist dein ganzer Körper angenehm warm und entspannt.

Um zum Ausflugsziel zu gelangen, hält dich Sensi an beiden Händen und ihr atmet gemeinsam dreimal tief ein und aus. Das ist eure Zauberformel, um an andere Orte zu gelangen. Am besten atmest du tief in den Bauch hinein, sodass er richtig groß wird.

Mach mit: Atme tief ein und wieder aus. Atme ganz tief ein und langsam wieder aus. Noch ein letztes Mal: Atme tief ein und langsam wieder aus.

Um euch herum wird es ganz hell und ihr hebt leicht vom Boden ab. Nach einer kurzen Zeit des Schwebens nimmt das helle Licht wieder ab und ihr steht mit beiden Beinen auf dem Boden.

Du befindest dich neben Sensi auf weichem Sand, denn ihr seid unter Wasser auf dem Meeresboden. Du staunst, denn deine Kleidung hat sich in einen Taucheranzug verwandelt und du kannst mit der Sauerstoffflasche problemlos unter Wasser atmen.

Sensi will dir heute besondere Quallen zeigen, die er kürzlich entdeckt hat. Von Fischen begleitet schwimmt ihr gemeinsam, ruhig und sicher durchs Wasser, vorbei an grünen Wasserpflanzen, die sich im Wasser sanft hin und her wiegen.

Dein Körper wird vom Wasser getragen und du fühlst dich wohl und sicher.

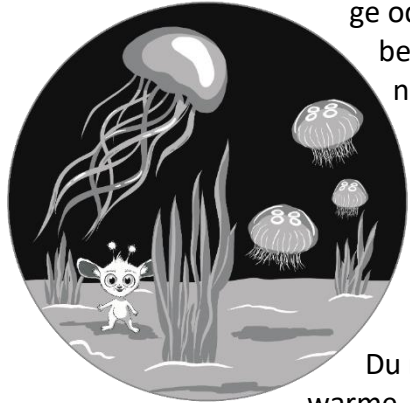
Aus der Ferne kannst du die Quallen schon entdecken, die sich über einem Hügel befinden. Du schwimmst neben Sensi langsam näher. Sensi setzt sich auf einen Stein, um die Quallen beobachten zu können. Du machst es ihm nach.

Deine Beine und Arme sind angenehm schwer. Dein ganzer Körper ist angenehm schwer.

Die Quallen bewegen sich ganz langsam und ruhig im Wasser. Einige sind groß mit langen Tentakeln, die wie Arme hin und her schwingen. Andere sind eher rundlich und klein und bewegen sich wie kleine langsam hüpfende Schwämme auf und nieder.

Du genießt den Anblick der schönen Tiere und fühlst dich sicher und entspannt.

Nach einer Weile steht Sensi auf und versucht ebenfalls wie die Quallen im Wasser zu tanzen. Das sieht sehr lustig aus und du probierst es auch mal. Du bewegst deine Arme langsam und anmutig im Wasser.



Euer Quallentanz macht Spaß und du bewegst nun auch deine Beine wie die Quallen ihre Tentakel langsam und ruhig im Wasser hin und her. Du versuchst auch auf und ab zu hüpfen, wie die kleinen Quallen. Du lachst, denn es fühlt sich lustig an, im Wasser zu tanzen.

Durch das Tanzen sind deine Arme und Beine angenehm warm geworden. Dein ganzer Körper ist angenehm warm.

Ihr schaut den Quallen noch eine Weile zu und du bemerkst, dass sie auch ihre Farbe verändern. Zunächst leuchten sie hellblau, dann pink, lila und schließlich wieder blau. Du genießt das schillernde Farbenspiel.

Du fühlst dich dabei ruhig und entspannt. Dein Körper ist angenehm schwer und warm.

Nach einer Weile sagt dir Sensi, dass es Zeit ist wieder nach Hause zu gehen. Ihr erhebt euch langsam und lächelt euch zufrieden an. Ihr schwimmt zurück und kommt wieder an vielen schönen Seepflanzen und Fischen vorbei.

Auf dem Weg zurück genießt du die Ruhe, die angenehme Schwere und Wärme in deinem Körper. Dein ganzer Körper ist entspannt.

Du blickst dich noch mal um und siehst in der Ferne die farbenprächtigen Quallen. Dann schwimmst du vorbei an großen Wasserpflanzen und bunten Fischen.

Nun fasst dich Sensi wieder an den Händen und ihr atmet gemeinsam ein und aus.

Mach mit: Atme dreimal tief ein und langsam wieder aus.

Um euch herum wird es wieder hell und ihr beginnt zu schweben.

ZUM EINSCHLAFEN:

Nach einer kurzen Zeit des Schwebens nimmt das helle Licht wieder ab und du spürst, wie du entspannt in deinem Bett liegst. Du hast deinen Schlafanzug schon an. Sensi sitzt an deiner Bettkante und sagt dir „Gute Nacht“.

Kuschel dich gemütlich in deine Decke hinein und sinke nun langsam in einen tiefen und erholsamen Schlaf.

ZURÜCK IN DEN TAG:

Nach einer kurzen Zeit des Schwebens nimmt das helle Licht wieder ab und du spürst, wie du entspannt auf deiner Unterlage liegst. Du verabschiedest dich von Sensi.

Bewege nun deine Finger und Zehen ein wenig. Recke und strecke deine Arme und Beine und bewege deinen Körper etwas. Nimm noch einen tiefen Atemzug. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in den Tag. Du fühlst dich erfrischt und voller Energie.



- Wie war diese Entspannungsreise für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Wie fühlst du dich jetzt?

LAURA VON DER HÖH
SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!
WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN

edition
Oriedenburg
Rituale-Buch.de