

MEIN ERSTES TAGEBUCH

LOU IM MEER VOLLER
KUNTERBUNTER GEFÜHLE

DIESES BUCH GEHÖRT:

FERKEL: „WIE BUCHSTABIERT
MAN 'LIEBE', PU?“

PU: „MAN BUCHSTABIERT
SIE NICHT...
MAN FÜHLT SIE.“

A. A. Milne (Winnie Puuh)

WAS DICH IN DEINEM JOURNAL ERWARTET

-  28 LOU und die Liebe
-  40 SIMON und die Freude
-  52 STELLA und die Neugierde
-  64 KASIMIR und die Wut
-  76 MURIEL und der Neid
-  88 HAILEY und die Scham
-  100 HUGO und der Stolz
-  112 OTTO und die Angst
-  124 WALBURGA und die Traurigkeit
-  136 KURT und die Aufregung

- 4 Über Lou & dich
- 6 Für dich
- 8 Für euch Erwachsene
- 10 Lou und ihre Freunde
- 16 Beispieleseite
- 138 Der Zaubersatz
- 141 Zum Schluss
- 143 Impressum

ÜBER LOU & DICH

Hallo, du wundervoller Mensch. Schön, dass es dich gibt und wir uns kennenlernen. Ich bin Lou, eine Karettschildkröte und lebe im Pazifischen Ozean gleich vor den Hawaiianischen Inseln. Ich werde das ganze Buch über an deiner Seite sein und dich begleiten. Und ich nehme dich mit auf eine aufregende, wilde Reise mit dir, mir und meinen Freunden. Wusstest du zum Beispiel, dass, als ich geboren wurde, 130 Geschwister mit mir in meinem Nest waren? Wahnsinn, oder? Das sind etwa so viele Kinder wie sieben mal deine Kindergartengruppe. Jetzt kannst du dir bestimmt vorstellen, wie viel Chaos bei uns herrscht, wenn wir alle Hunger haben. Aber bevor wir uns auf unser Abenteuer begeben, würde ich gerne ein bisschen mehr von dir erfahren. Hast du Lust, mir davon zu erzählen?



Hier ist Platz für ein Bild von dir.
Du kannst mir eines einkleben
oder magst du lieber eines malen?

HALLO, DU
WUNDERVOLLER
MENSCH!

ICH BIN LOU.

WIE HEISST DU DENN?

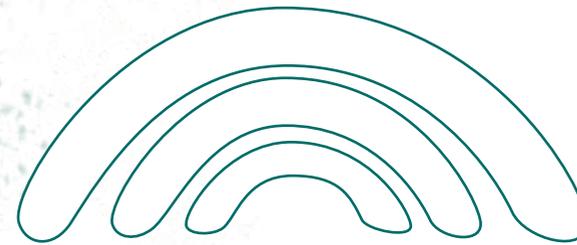
WIE ALT BIST DU?

1 2 3 4 5 6 7

HIER IST PLATZ FÜR ALLES,
WAS DIR WICHTIG IST

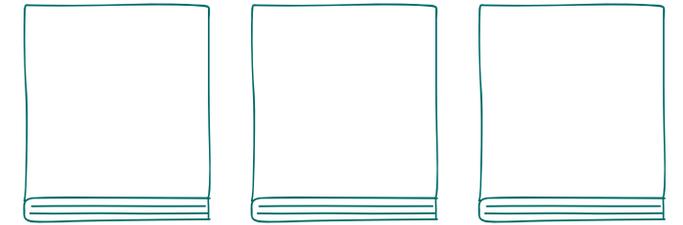
(Herzensemenschen, Tiere oder oder oder)

WELCHE FARBE ODER FARBEN
MAGST DU BESONDERS GERN?



WAS IST DEIN GRÖSSTER WUNSCH?

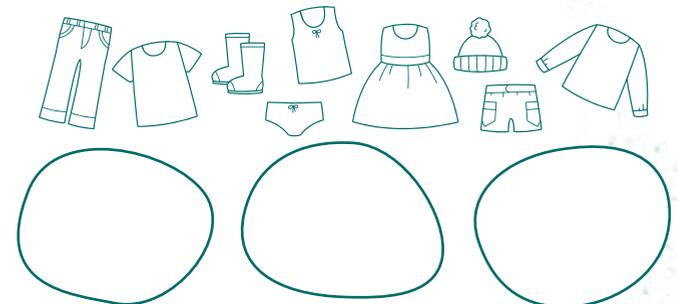
WAS SIND DEINE LIEBLINGSBÜCHER?



HAST DU LIEDER,
DIE DU GERNE HÖRST?

Welche sind das denn? Ich liebe zum Beispiel das Lied „Hakuna Matata“ aus dem Film „Der König der Löwen“.

WAS ZIEHST DU AM LIEBSTEN AN?



FÜR DICH

Jetzt kann ich es dir endlich verraten. Ich habe eine Flasche gefunden und darin war wirklich eine Schatzkarte. Ich bin ausgeflippt vor Freude, denn ich habe schon so lange davon geträumt, eine Flaschenpost zu bekommen und da war sie auf einmal direkt vor mir. Sie ist einfach an mir vorbeigeschwommen. Hast du auch schon mal eine Flaschenpost oder einen Schatz gefunden? Oder wünschst du dir das genauso wie ich? Dann verstehst du vielleicht, dass ich vor Freude platzen könnte. Natürlich habe ich die Flasche sofort geöffnet und da war doch tatsächlich, wahrhaftig und echt eine Schatzkarte eingewickelt! Genau diese Schatzkarte gebe ich nun dir. Es ist das Buch, das vor dir liegt und es wird dich zu deinem größten, schönsten und funkelndsten Schatz führen. Zu dir und zu deinen Gefühlen. Hast du Lust, mich und meine Freunde auf der abenteuerlichen Suche zu begleiten? Um den Schatz finden zu können, gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen und davon erzähle ich dir jetzt.

Das Wichtigste zuerst: Bei unserer gemeinsamen Reise geht es um dich und du bestimmst, was du auf den nächsten Seiten erzählen, malen oder aufschreiben möchtest. Es ist dein Buch, es sind deine Gedanken und Gefühle. Wenn du etwas nicht erzählen magst oder dir vielleicht auch einfach nichts einfällt, ist das total ok.

Was hältst du davon, wenn du abends vor dem Schlafengehen eine Tagebuchseite mit einer deiner liebsten Personen ausfüllst? So könnt ihr mir gemeinsam von deinem aufregenden Tag erzählen.

AUF DEN TAGEBUCHSEITEN FINDEST DU:

- ★ Ein Bild zum ausmalen. Du kannst es mit der Farbe ausmalen, die deine aktuellen Gefühle am besten beschreibt. Deine „Gefühlsfarbe“ ist die Farbe, die du mit deinem Gefühl verbindest. Du kannst entweder die Farben von Lou und ihren Freunden verwenden oder deine eigenen auswählen. Zum Beispiel bin ich Lou, mit der Farbe Rosa verbunden, weil ich Liebe besonders stark empfinde. Also ist meine Gefühlsfarbe Rosa.
- ★ Mich und alle meine Freunde. Jeder von uns fühlt ein bestimmtes Gefühl besonders stark und steht daher für das Gefühl. Wenn du Lust hast, male doch einen Kreis um alle Tiere mit den Gefühlen, die du den ganzen Tag über hattest. Weißt du auch noch, wann und warum du das Gefühl hattest? Oder wo du dieses gespürt hast? Wichtig für dich ist es zu wissen, dass alle, wirklich alle Gefühle gut sind, wie sie sind und sein dürfen. Jedes Gefühl will dir etwas Bestimmtes sagen und ist daher so wichtig für uns. Mein Tipp an dich ist, sie als deinen persönlichen Wegweiser zu sehen. So wie ein Kompass auf einem Schiff. Den habe ich übrigens auch für unsere Schatzsuche in meine Tasche gepackt.
- ★ Damit wir uns auch so richtig richtig gut kennenlernen, habe ich mir für jeden Abend eine Frage für dich überlegt.
- ★ Als nächstes verrate ich dir jeden Abend einen meiner Lieblingsätze, die ich gerne zu mir sage. Die Sätze verleihen mir meine Superpower und lassen mich mit einem Lächeln einschlafen und am Morgen wieder aufwachen.



... ES WIRD DICH ZU DEINEM GRÖSSTEN, SCHÖNSTEN UND FUNKELNDSTEN SCHATZ FÜHREN. ZU DIR UND ZU DEINEN GEFÜHLEN.

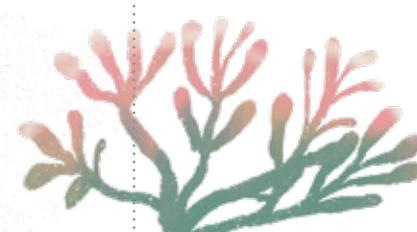


- ★ Was mein Herz wirklich riesig werden lässt und so ein schönes warmes Gefühl in meinem Körper auslöst, ist, wenn ich daran denke, worüber ich mich freue und was es alles Schöne in meinem Leben gibt. Das schreibe oder male ich dann auf. Auch dafür ist für dich auf jeder Seite Platz. Oh, und ich sage dir, da gibt es so so so vieles für mich. Manchmal denke ich dabei an meine Familie oder meine Freunde. Aber auch an schöne Momente, wie zum Beispiel, als ich mit meiner Schwester den leckersten Algenpudding mit bunten Sternenstreuseln gekocht hatte und ich die Schüssel so sauber ausgeschlabbert habe, dass mein Papa dachte, sie wäre unbenutzt. Er hatte sie einfach in den Schrank zurückgestellt. Ich habe so laut gelacht, dass es Walburga, meine Freundin der Blauwal, bis zur anderen Insel gehört hatte. Und weil sich das so wundervoll und warm in meinem Körper anfühlt, wenn ich an all das denke, ist es auch immer die letzte Frage auf jeder Tagebuchseite für dich.

- ★ Ein kleiner Tipp für deine Schatzsuche. Zwischen den Tagebuchseiten lernst du mich und meine Freunde ein bisschen besser kennen. Und auf jeder dieser Seiten verbirgt sich ein geheimnisvoller Hinweis, der am Ende deines Tagebuches nochmal gebraucht wird.



Bevor es jetzt gleich richtig losgeht, will ich dir unbedingt noch meine Freunde vorstellen. Mach dich schon mal bereit, die witzigsten, verrücktesten und wundervollsten Meerestiere kennenzulernen, die es gibt.



FÜR EUCH, DIE DIE KINDER BEGLEITEN

Jedes unserer Kinder ist einzigartig und bringt seine individuellen Potenziale, sein einmaliges Licht in unsere Welt mit. Das Verrückte ist, von Geburt an haben Kinder einen natürlichen Zugang zu sich selbst. Unser Job ist es daher, sie bestmöglich zu begleiten und zu unterstützen, damit dieser erhalten bleibt und sie sich zu glücklichen und erfüllten Erwachsenen entwickeln. Denn dann erkennen Sie ihren eigenen Wert, sind im Vertrauen mit sich und der Welt. Kennen ihre eigenen Stärken, wissen, was sie begeistert, was sie noch lernen möchten und gehen mit Freude dafür los, ohne dass sie sich von der Meinung anderer davon abbringen lassen. Sie stehen für ihre Freunde ein und wissen tief in sich, dass wir alle wertvoll sind. Aber was genau brauchen Kinder eigentlich dafür? Die Antwort aus der Psychologie ist gar nicht so kompliziert: Sie brauchen das Gefühl, in Sicherheit und Geborgenheit aufzuwachsen und viele verschiedene altersgerechte Herausforderungen, denen sie sich stellen können. Grundlage hierfür ist wiederum eine intensive Beziehung zu anderen Menschen. Das Tagebuch unterstützt euch, indem ihr durch spielerische und kindgerechte gemeinsame Reflexionen den natürlichen Zugang festigt und gleichzeitig die Verbindung zwischen euch stärkt.

NOCH EIN PAAR HINWEISE ZUM AUFBAU UND TIPPS:

- ★ Am Anfang läuft es vielleicht noch nicht flüssig. Schaut, was für euch passt und gebt euch und den Kids Zeit, alles kennenzulernen. Vielleicht kennt euer Kind bereits alle Gefühle oder eben keines. Vielleicht hat es an einem Tag keine Lust und übermorgen umso mehr. Wichtig ist, dass es sich für euch gut anfühlt und ihr Spaß beim Entdecken habt.
- ★ Egal, was euer Kind bewegt, versucht, wertfrei zu bleiben und zuzuhören. Denn nichts hat eine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir ihm geben. Und das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist, sie so zu sehen, wie sie wirklich sind.
- ★ Die Tagebuchseiten sind immer gleich aufgebaut und beginnen nach zehn Seiten wieder von vorne. So können sich die Affirmationen und Fragen fest verankern.
- ★ Die Seiten starten mit den Gefühlen. Jedes Gefühl ist mit einer bestimmten Farbe sowie einem Tier verknüpft. So kann bei der Frage „**Wie geht es dir jetzt gerade?**“ das Ausmalbild mit der jeweiligen Gefühlsfarbe einfarbig oder auch ganz bunt ausgemalt werden. Es braucht etwas Zeit, bis die Kinder alle Gefühle erkennen und verinnerlicht haben. Das ist total ok. Jedes Gefühl, ganz egal, ob es zum Beispiel Freude oder Wut ist, ist in Ordnung und hat eine individuelle Botschaft, die ihren Raum braucht. Gefühle spüren wir am ganzen Körper. Damit euer Kind sich und den eigenen Körper in Bezug auf die Gefühle besser kennenlernt, könnt ihr

Fragen stellen wie: „**Wo spürst du die Wut und wie fühlt sie sich für dich an?**“, „**Klopft dein Herz schnell oder langsam?**“, „**Ist es weit oder eng?**“, „**Zieht sich dein Bauch zusammen oder macht dir etwas Bauchschmerzen?**“.

- ★ Wie wir denken, hat einen großen Einfluss auf unsere Zufriedenheit und dadurch, dass wir uns selbst gute Fragen stellen, beeinflussen wir diese und somit die Qualität unseres Lebens. Daher habe ich für das Tagebuch zehn Fragen ausgewählt, die entweder dazu gedacht sind, sich besser zu verstehen oder um Herausforderungen als Chancen wahrzunehmen und nicht als Problem.
- ★ Positive Affirmationen sind bestärkende Sätze, die im Unterbewusstsein verankert werden und unsere Gedanken nachhaltig positiv verändern. Die zehn ausgewählten Affirmationen sind dazu da, um euren Kindern und euch Selbstsicherheit und Stärke zu schenken.
- ★ Die Seiten enden mit einer Dankbarkeitsübung, da man so direkt vor dem Schlafengehen den Tag positiv und mit einem warmen Gefühl ausklingen lässt. Dankbarkeit macht langfristig glücklicher, empathischer und gesünder, da es zum einen positive Gefühle in uns erzeugt und zum anderen sich auch auf unsere Handlungen auswirkt. Wichtig hierbei ist es, dass die Dankbarkeit auch wirklich gefühlt wird. Euer Kind ist zum Beispiel dankbar für eine Kindergartenfreundin. Die Fragen, die ihr dann stellen könnt, damit es sich in die Dankbarkeit einfühlt, sind beispielsweise „**Warum bist du glücklich, dass es sie gibt?**“ oder „**Wie fühlt es sich an, wenn du an deine Freundin denkst?**“.

- ★ Blättert doch ab und an durch die vorherigen ausgefüllten Seiten, da können so schöne Erinnerungen hochkommen.

Wenn ihr mehr Informationen zu den im Tagebuch verwendeten Methoden haben möchtet, könnt ihr euch hier mit dem QR Code zur Landingpage ein kostenloses PDF dazu von mir herunterladen.



www.mindfulmini.de
[@mindful_mini_](https://www.instagram.com/mindful_mini_)

Ich wünsche euch, dass das Tagebuch ein genauso großes Geschenk für euch und euer Kind ist, so wie es das für uns geworden ist.

Happy Journaling!

Franzi



LOU UND IHRE FREUNDE



LOU UND DIE LIEBE

Wie du weißt, bin ich Lou und das wichtigste Gefühl für mich ist Liebe. Wenn ich mich in mir oder mit anderen wohl fühle, platzt mein Herz fast vor Freude und Wärme. Ich strahle richtig. Liebe kennst du bestimmt auch, es ist ein warmes Gefühl, das du für dich selbst, für jemanden oder etwas anderes empfinden kannst. Du fühlst es meistens stark in deinem Herzen, aber auch im ganzen Körper, wenn du zum Beispiel deine Freundin oder deinen Freund umarmst. Oder mit deinem Kuscheltier kuschelst. Es gibt auch noch die Selbstliebe. Das fühlt sich wie dein inneres, warmes Zuhause an. Du fühlst dich in dir wohl und magst alles an dir, denn du weißt, so wie du bist, bist du richtig.



SIMON UND DIE FREUDE

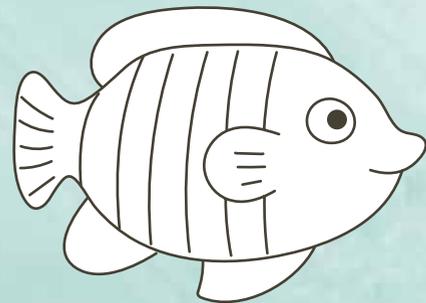
Hallo du lieber Mensch, ich bin Simon, das Seepferdchen und mein Lieblingsgefühl ist Freude. Wenn ich mich freudig fühle, spüre ich das im ganzen Körper. Ich lache, hüpfе und mache Quatsch. Es ist wie die Liebe eines der schönsten Gefühle überhaupt. Kribbelt es bei dir auch so schön und du fühlst dich so leicht? Wann empfindest du Freude? Vielleicht beim Tanzen, Singen, Klettern, Basteln oder wenn du mit deinen Freunden spielst?



WELCHE GEFÜHLE HATTEST DU HEUTE?



WIE GEHT ES DIR JETZT GERADE?



WAS HAST DU HEUTE SCHÖNES ERLEBT?

WEIL ES MICH GIBT, IST DIE WELT NOCH SCHÖNER!

WORÜBER FREUST DU DICH, DASS ES IN DEINEM LEBEN IST?

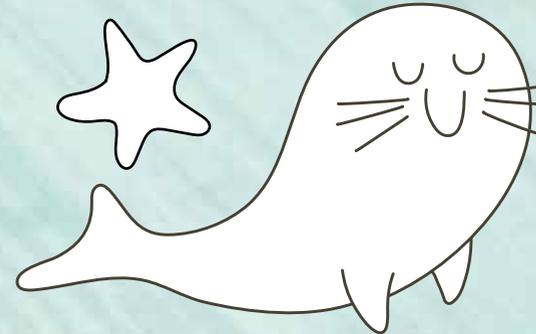
Three empty rounded rectangular boxes for writing.



WELCHE GEFÜHLE HATTEST DU HEUTE?



WIE GEHT ES DIR JETZT GERADE?



WANN WARST DU HEUTE MUTIG?

ICH BIN MUTIG WIE EIN LÖWE.

WORÜBER FREUST DU DICH, DASS ES IN DEINEM LEBEN IST?

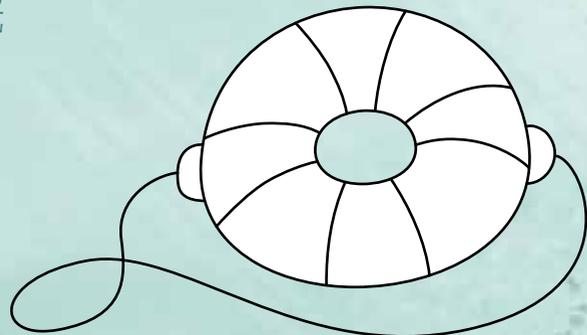
Three empty rounded rectangular boxes for writing.



WELCHE GEFÜHLE HATTEST DU HEUTE?



WIE GEHT ES DIR JETZT GERADE?



MEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE SIND WICHTIG UND WERTVOLL.

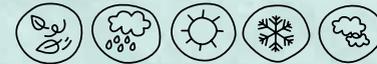
WAS HAST DU HEUTE NEUES AUSPROBIERT?

Was möchtest du gerne mal Neues ausprobieren?

Empty rounded rectangular box for writing.

WORÜBER FREUST DU DICH, DASS ES IN DEINEM LEBEN IST?

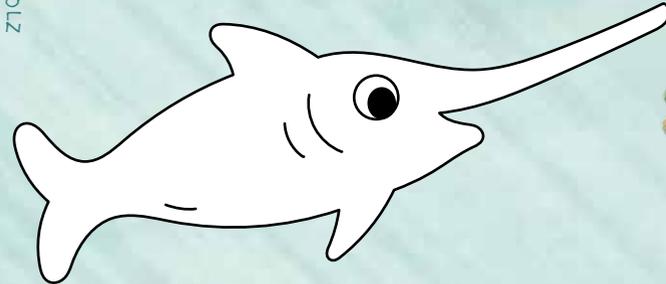
Three empty rounded rectangular boxes for writing.



WELCHE GEFÜHLE HATTEST DU HEUTE?



WIE GEHT ES DIR JETZT GERADE?



ICH FINDE IMMER EINE LÖSUNG.

WAS IST DIR HEUTE SCHWER GEFALLEN ODER IST NICHT SO GUT GELAUFEN?

Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?

Empty rounded rectangular box for writing.

WORÜBER FREUST DU DICH, DASS ES IN DEINEM LEBEN IST?

Three empty rounded rectangular boxes for writing.

LOU UND DIE LIEBE

Wow, die ersten zehn Seiten hast du bereits ausgefüllt und heute nehme ich dich ein bisschen mehr in meine Welt mit. Schau mal auf der Karte, da siehst du, wo du mich und meine Familie überall antreffen kannst. Wir sind sogar ganz in der Nähe bei dir!

WUSSTEST DU

von uns Meeresschildkröten, dass ...

- ★ ... wir älter sind als die Dinosaurier? Wir haben sie nämlich überlebt. Wahnsinn, oder?
- ★ ... unser Panzer viel flacher als der von Landschildkröten ist? Das ist so, damit wir richtig schnell schwimmen können. Dafür können wir aber nicht unseren Kopf in ihm verstecken.
- ★ ... wir sieben Stunden ohne Luftholen unter Wasser bleiben können? Das ist sooo viel länger als bei Walen oder Seehunden.
- ★ ... es von uns sieben verschiedene Arten gibt? Die größte ist die Lederschildkröte, sie wird bis zu zwei Meter groß. Das ist etwa so hoch wie eine Tür. Ich bin ja eine echte Karettschildkröte und werde dagegen nur 90 Zentimeter lang. Du bist bestimmt größer als ich, oder?

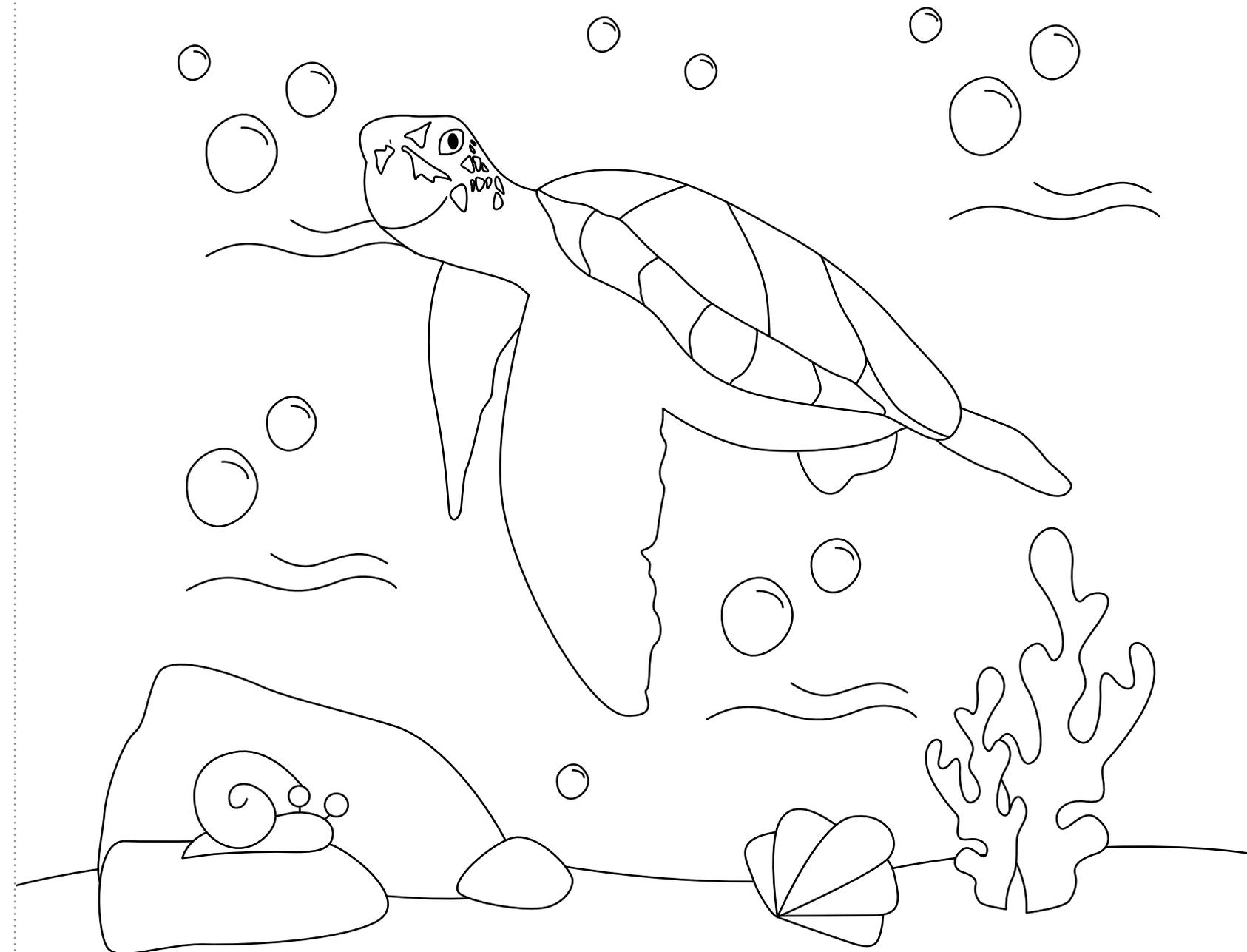
Hast du Lust, noch mehr über mich und meine Familie zu erfahren? Dann schau doch mal hier vorbei:



AUSMALEN

Meine Seite ist noch so farblos, hast du Lust, sie auszumalen?

Tier: **Meeresschildkröte**
Name: **Lou**
Gefühl: **Liebe**



WIR glauben AN DIE Zauberkraft DER Worte

Mehr zauberhafte
Bücher & Papergoods
findest du hier.



MALIA 

Wir sind ein Verlag für deine persönliche
und spirituelle Weiterentwicklung. Lass dich
von unseren Büchern inspirieren.

Originalausgabe
Veröffentlicht im Malia Verlag, Berlin, September 2023
Copyright © 2023 by Malia Verlag GmbH, Berlin

1. Auflage
ISBN 978-3-949822-17-9 Print

Text: Franzl Schulz
Illustrationen: Johanna Nüsch
Satz: Susan Wesarg
Korrektur: Christine Bittner
Psychologische Beratung: Sina Gruber

Printed in Austria

Kein Plastik!
Aus Liebe zur Umwelt ist dieses Buch
nicht in Plastik eingeschweißt.

WWW.MALIA-VERLAG.COM



PurePrint®
innovated by gugler* DruckSinn
Healthy. Residue-free. Climate-positive.
drucksinn.at



DU BIST
GELIEBT!

DEINE
LOU