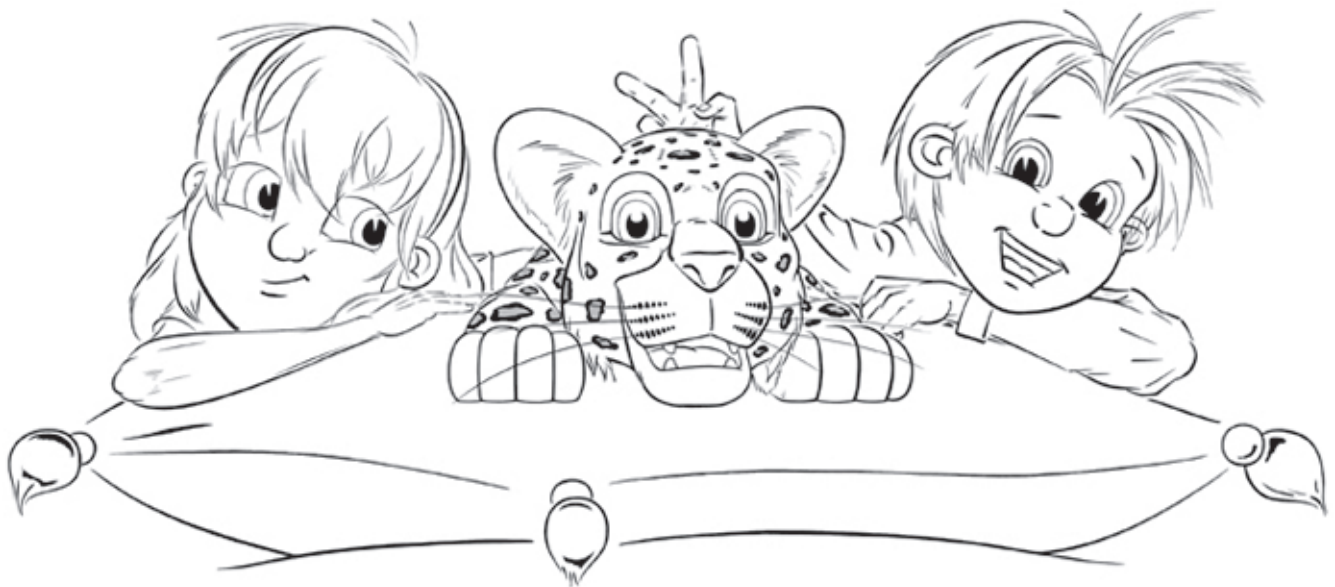


KISS

Meine Schlaftrainingsmappe



Unsere Gruppenregeln



- Wenn ich bei etwas nicht mitmachen will, gehe ich in die Nicht-Mitmach-Ecke und beschäftige mich still.
- Wenn ich mit einer Übung früher aufhöre, verhalte ich mich still und warte, bis die Übung zu Ende ist.
- Wenn ein anderes Kind etwas erzählt, höre ich respektvoll zu.

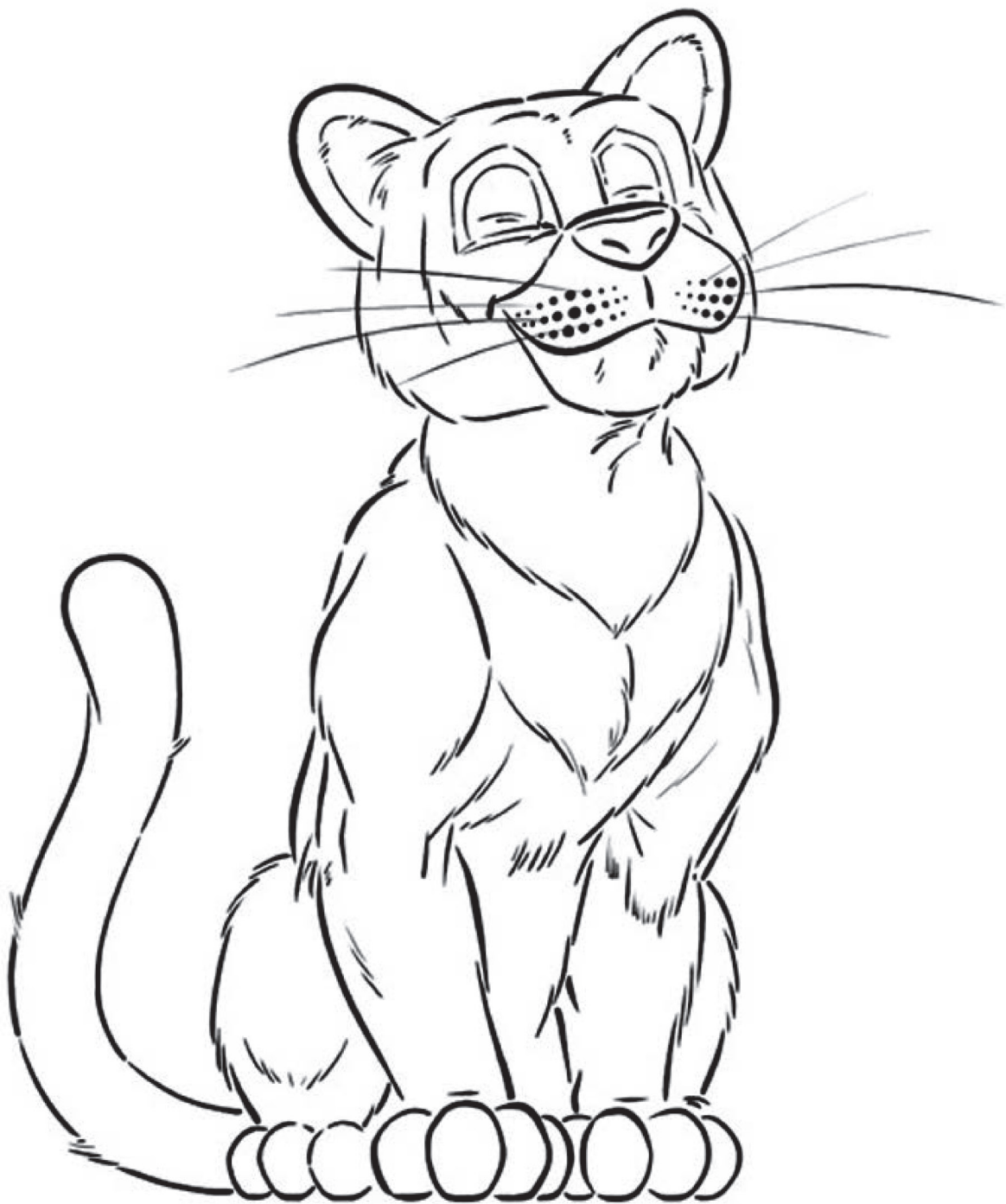


Themenbild K1

Toll meine
Zeopardenzauberfleckchen,
oder?



**Hier kannst du deine eigenen
Zauberflecken reinmalen!**










Mitmachbogen

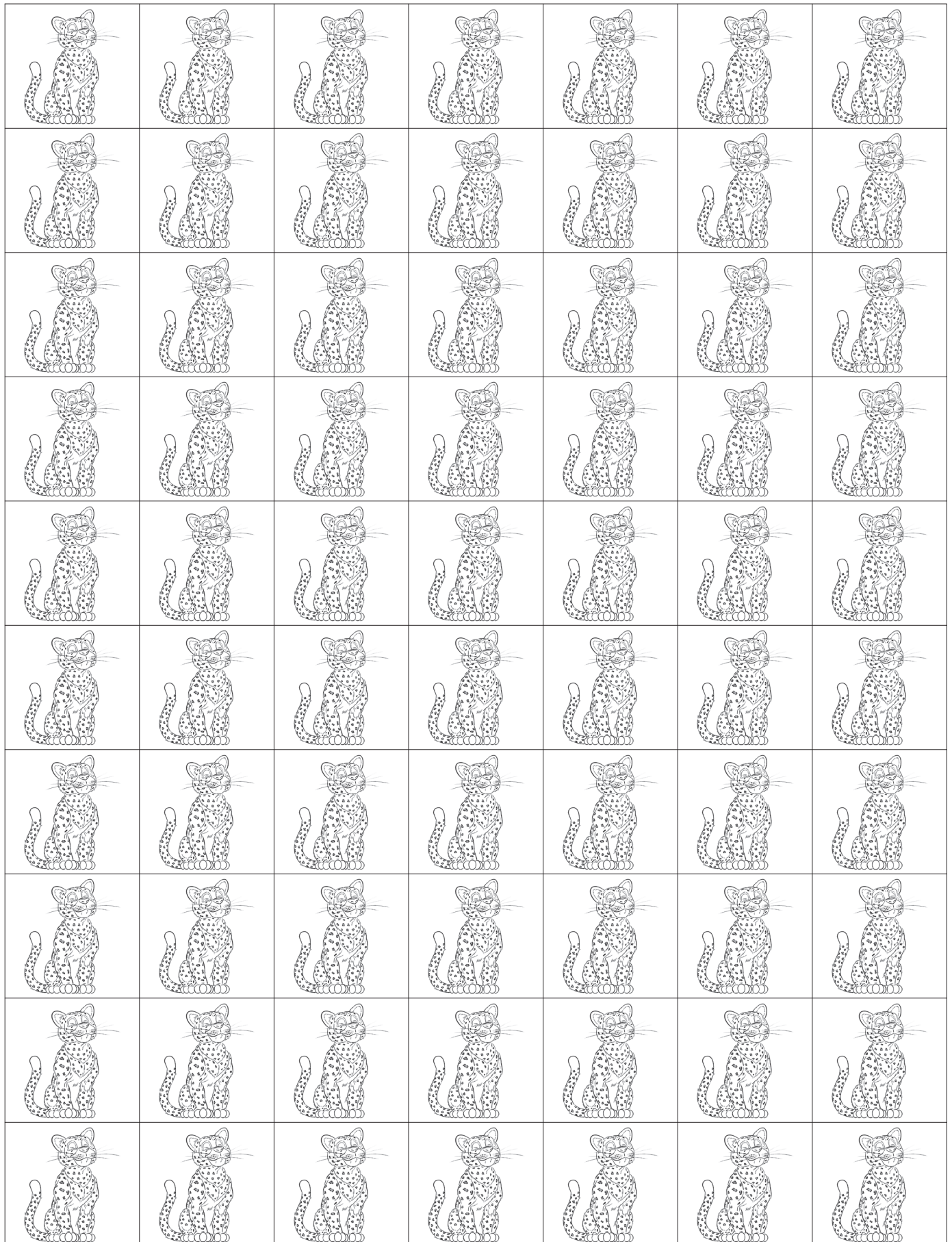
von _____ für die Woche vom _____ bis zum _____

Für die _____. Woche des Trainings

((bitte im Querformat))

Hier den Tag eintragen →								
In dieser Zeile einen Kalimba-Aufkleber einkleben, wenn du an einem Tag deine Übungs-CD gehört hast →								
In dieser Zeile gelbe Extra-Mitmachaufkleber aus der Trainingssitzung einkleben →								

Aufkleber



Hausaufgaben von unserem 1. Treffen

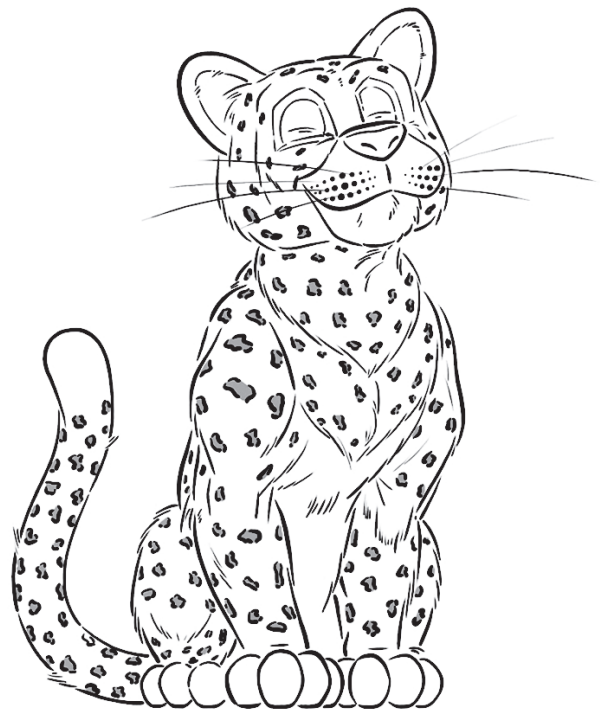


... für dich zum nächsten Treffen:

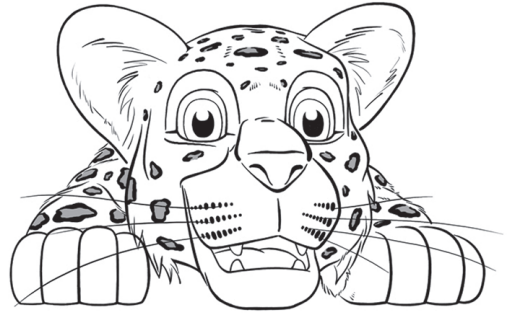
- ☐ Üb die Imaginationsübung. In dieser Woche darfst du die erste Trance anhören (Titel 1). Für jeden Tag, an dem du übst, darfst du einen Kalimba-Aufkleber in deinen Mitmachbogen einkleben.
- ☐ Such die ersten *Zauberschlaflflecken* auf deinem kleinen Kalimba. Mal sie in deinen fleckenfreien Kalimba in deiner Mappe und mal oder schreib dazu, wofür sie gut sind.
- ☐ Genau so machst du das das ganze Training weiter, wenn du einen neuen Fleck findest.
- ☐ Häng deinen *Schlafstern* auf.
- ☐ Besorg dir deine *Sorgenkiste*. Für das Mitbringen der Sorgenkiste erhältst du in der nächsten Stunde einen extra Mitmachaufkleber.

Für's nächste Mal mitbringen!

- Deine *Sorgenkiste*
- Deine *Schlaftrainingsmappe*
- Deinen kleinen *Kalimba*
- Deine *Decke* zum Sitzen



Hausaufgaben von unserem 2. Treffen

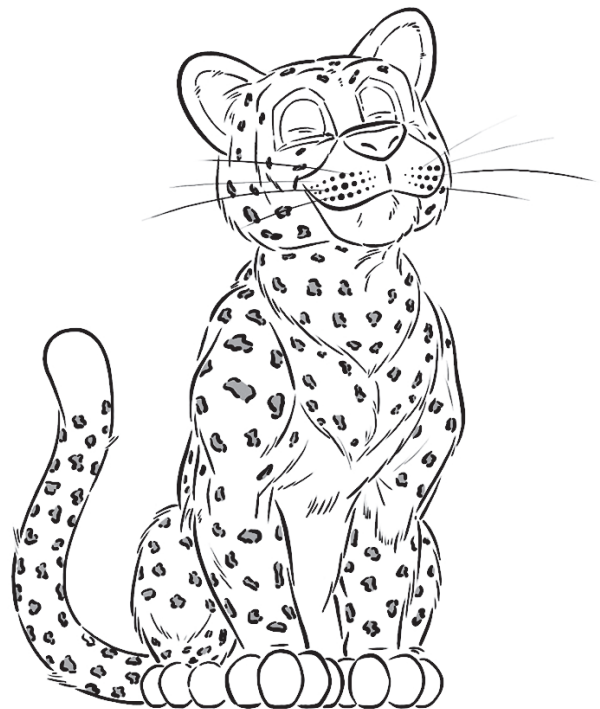


... für dich zum nächsten Treffen:

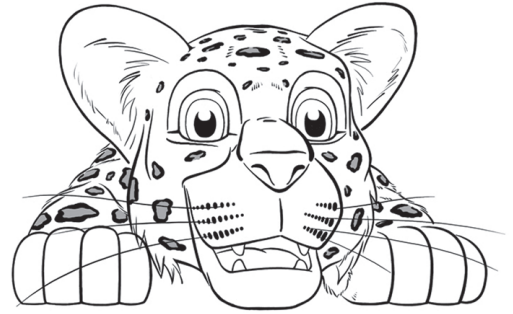
- ☐ Üb die Phantasiereise. In dieser Woche darfst du die zweite Trance anhören (Titel 2).
- ☐ Üb die *Selbsthypnoseübung* (Titel 3). Für jeden Tag, an dem du beides übst, darfst du einen *Kalimba-Aufkleber* in deinen Mitmachbogen einkleben.
- ☐ Benutz deine *Sorgenkiste*
- ☐ Erfinde deine eigene *Heldengeschichte* mit dir als Helden, in der die Begriffe von den drei Kärtchen aus dem Treffen vorkommen. Mal dazu ein Bild und besorg dir dafür einen Rahmen.
- ☐ Besorg dir deinen *Schlaf-Werkzeugkasten*!

Für's nächste Mal mitbringen!

- Dein *Bild von deiner Heldengeschichte*
- Deinen *Schlaf-Werkzeugkasten*
- Deine *Schlaftrainingsmappe*
- Deinen kleinen *Kalimba*
- Deine *Decke zum Sitzen*

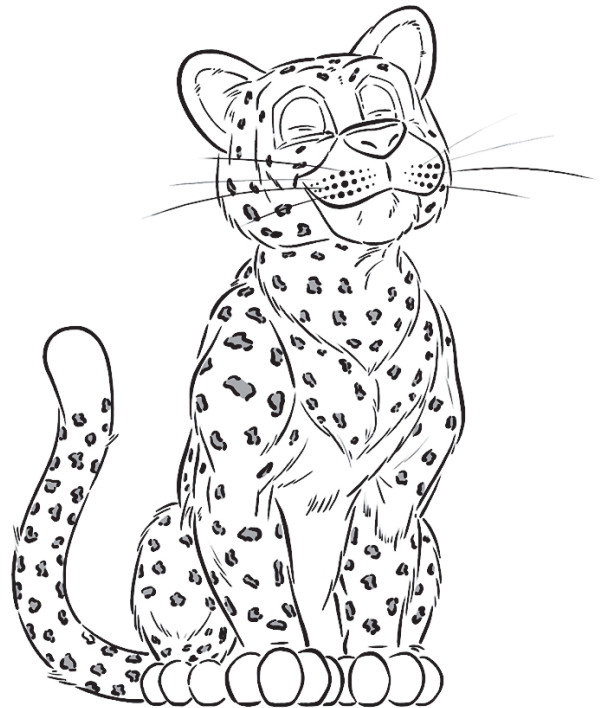


Hausaufgaben von unserem 3. Treffen



... für dich auch nach unserem Training:

- ☐ Üben der Phantasiereise. In dieser Woche darfst du die dritte Trance anhören (Titel 4).
- ☐ Üb die *Selbsthypnoseübung* (Titel 3). Für jeden Tag, an dem du beides übst, darfst du *einen Kalimba-Aufkleber* in deinen Mitmachbogen einkleben.
- ☐ Mach die Zauberatmung und benutz deinen Schlaf-Werkzeugkasten, dann wenn du ihn brauchst.

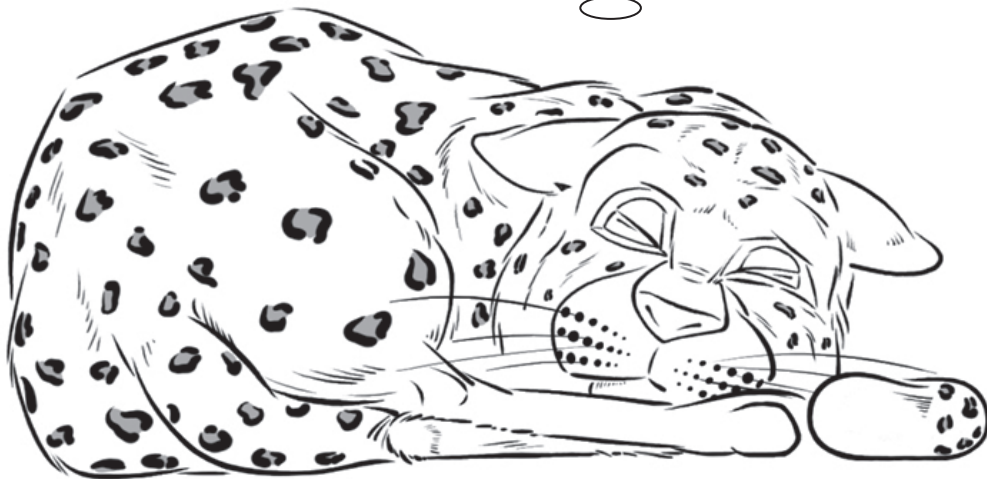


Themenbild K2



Themenbild K3

Wie gut, dass ich weiß, wie ich mich ruhig werden lasse! Denn dann kann ich am besten schlafen!



Was man nicht alles mit diesen Zauberflecken zaubern kann! Sogar mich, Kalimba, kann man mit dem richtigen Fleck überall sein lassen! Wie ganz viele Kalimbas! Dazu brauchst du aber dein eigenes Bett, damit wir dann auch alle mit dir Platz haben!

