



## Mentales- und emotionales Management für Kinder

Ein Buch von Silvia Szalony

mit Illustrationen von Barbara Semmelrath

## Vorwort

Eines der wesentlichsten Beiträge zu ihrer Entwicklung, die wir unseren Kindern schenken können, ist Bewusstsein. Es stellt ein Potential für sie dar, um die Herausforderungen ihrer Zeit besser bewältigen zu können.

Mentales- und emotionales Training erfasst den komplexen kreativen Teil des Denkens und lehrt mit Gefühlen und Emotionen bewusst umzugehen.

Gerade Kinder sind es, die nach neuen, tief greifenden Werten suchen.

Unsere eher intellektuellen und funktionalen Schul- und Gesellschaftssysteme können diesen Bedürfnissen nicht Rechnung tragen. Daher koppeln sich Kinder teilweise von Eltern, Lehrern und anderen Personen während ihrer Entwicklung ab, da sie hier mehr Druck als wertvolle Inhalte erfahren, die ihre Seele ansprechen würden. Das erleben Eltern und Lehrer in leidvoller Weise in Verhaltensmustern wie Introvertiertheit (Autismus, Autoaggression) oder Aggression (Gewalt) und Hyperaktivität. Beide Pole sind nur Hilfeschreie dieser Kinder, die sich nicht verstanden und sogar verlassen fühlen.

Diese Generation von Kindern hat materiell alle Voraussetzungen, dürstet aber nach tief greifenden Gefühlen, neuen Visionen und will in ihrer wahren Wesenheit, ihrer Seele erkannt werden.

Gerade Mental- und Emotionaltraining ist eine Möglichkeit, wieder mit den Seelen der Kinder in Verbindung zu kommen, ihr Potential zu wecken und zu fördern und sie überhaupt als reife Seelen zu sehen.

Daher freue ich mich, dass dieses Buch von Dipl. Päd. Silvia Szalony viele Kinder erreichen kann um einen gangbaren Weg für Kinder, Eltern und Lehrer aufzuzeigen.

Diese Arbeit mit Kindern sollte ein Bestandteil des Unterrichts werden, eine rote Linie, die sich durchzieht im Schulungs- und Lernprozess. Der Unterricht kann so wieder den Stellenwert bekommen, wo Kinder Freude haben am Lernen, um Neues zu entdecken und durch ihre Bewusstheit ihr volles Potential an Selbstvertrauen leben können. Es würde sich mehr Freude und Leichtigkeit im Schulalltag breit machen, was zu einer Leistungssteigerung führen würde.

Mental- und Emotionaltraining ist auch eine Antwort auf das zunehmende Überforderungsgefühl und Burn- Out- Syndrom bei Kindern und Lehrern.

Ich wünsche der sehr engagierten Pädagogin, dass dieses Buch und Cd für viele Kinder ein wichtiger Begleiter während ihrer Entwicklung wird.

Dr. Ewald Töth





Das sind Devina und Panhael.  
Es sind ein Elfenmädchen und ein  
Elfenjunge.

Weißt du, was Elfen sind? Es sind  
menschenähnliche, kleine Wesen mit  
Flügeln, die sich in der Natur  
aufhalten. Manche wohnen im Wald  
bei den Wurzeln, manche auf der  
Wiese, andere wieder reisen mit dem  
Wind oder reiten auf den Wellen des  
Wassers.

Unsere Elfen leben bei den  
Blumen auf der Wiese. Während  
des Tages kümmern sie sich um  
die Blumen und in der Nacht  
schlafen sie in ihren  
unterirdischen Nestern auf  
Bettchen aus Moos.



Elfen sind nicht gerne allein, sie sind zu zweit oder in Gruppen  
unterwegs. Gerne sitzen sie am Waldrand und beobachten die Sonne,  
wenn sie aufgeht oder untergeht. Sie lassen sich nur manchmal bei  
den Menschen blicken und sind oft zu lustigen Streichen aufgelegt.



*Ja, wo seid ihr denn?*

*Jetzt wollte ich euch den Kindern vorstellen und ich kann euch nirgends finden!*

*Hast du sie schon entdeckt?*

*Ich glaube sie liegen gerade auf ihrer Lieblingswiese und träumen vor sich hin. Ich glaube, wir sollten sie wecken, meinst du nicht?*



*Aja, da sehe ich sie auch schon. Die lassen es sich so richtig gut gehen. Ja, aber jetzt sollen sie doch dich kennen lernen. Also, komm näher!*



„Hallo, liebes Menschenkind!“, ruft Devina und schupst Panhael ein wenig zur Seite. Sie will die Erste sein, die dich kennen lernt.

Panhael ist ein wenig ruhiger als Devina und nachdem er sich ein bisschen zurechtgerichtet hat, kommt er hinter Devina hervor.

„Ich bin Panhael“, meint er leise und sieht dich ein wenig schüchtern von der Seite an. Devina hingegen fliegt bereits um dich herum um dich genauer zu betrachten. Das machen Elfen so, auch um Näheres über dich zu erfahren.

„Interessant siehst du aus, du hast ja gar keine Flügel! Wie heißt du?“, fragt sie wissbegierig. Nachdem du dich vorgestellt hast .. hast du doch- oder? ... meint sie: „Schön, dass du uns besuchst, nicht, Panhael?“ Sie dreht sich zu ihm um, aber er ist nicht mehr hinter ihr. „ Panhael!!! Wo steckst du schon wieder?“, ruft sie.

Aber der ist bereits wieder hinter einem Blumenbusch verschwunden und guckt hinter den Blättern hervor.

„Ja, schön“, meint nun auch er und du freust dich, ihre Bekanntschaft gemacht zu haben. Dabei überlegst du, wer von beiden dir besser gefällt: die kleine, freche Devina mit ihren langen, goldfarbenen Haaren, oder der etwas scheuere Panhael, der mit seinen Sommersprossen ja wirklich süß aussieht. Du kannst dich nicht entscheiden, stimmt's?



„Was denkst du gerade?“, fragt Devina Panhael. Der sitzt nämlich unter dem Farnstrauch und spielt gedankenverloren mit einem Steckchen in der Erde. Er sieht ziemlich nachdenklich aus.

„Oh, ich weiß nicht ganz genau, so viele Gedanken schwirren mir durch den Kopf. Das macht mich ganz unruhig.“

Devina legt ihren Kopf ein wenig schief und rümpft ihr Näschen.

„Das ist gar nicht gut“, meint sie und prüft dabei ihren Freund.

„Weißt du eigentlich wie viele Gedanken an einem Tag so durch den Kopf schwirren? Schätze einmal!“, fordert sie ihn auf.

„Wie soll ich das wissen? Jedenfalls sehr viele, oder?“, gibt er zur Antwort. Doch Devina lässt nicht locker: „Rate!“

Panhael versucht es mit 1 000. „Nee“, lacht Devina, „viel zu wenig!“

„10 000?“, fragt Panhael und glaubt schon, das wäre viel zu viel.

„Nein, es sind über 40 000! Kannst du dir das vorstellen? Da ist doch sicher auch unnützes Zeug dabei, meinst du nicht?“, behauptet Devina.

Soll ich dir etwas zeigen?“, fragt Devina ihren Freund. „Komm her und halte deinen rechten Arm zur Seite und versuche ihn mir entgegen zu drücken wenn ich versuche, ihn hinunter zu bewegen, ok?“, fragt sie. Panhael steht auf und tut wie sie gesagt hat.