

## Nützliche / interessante Literaturtipps und Links für Eltern

### Thema SCHULVORBEREITUNG im Familienalltag

- [www.familienergo.de](http://www.familienergo.de)  
Seite mit der Broschüre aus dem Elternabend, Hintergrundinfos zum Thema
- [www.lafueliki.de](http://www.lafueliki.de)  
Linkshänder brauchen DRINGEND andere Scheren und auch manche andere "Geräte" sind hilfreich, um ihrem linkshändigen Kind das Malen und Basteln zu erleichtern. Schauen Sie einfach einmal was es alles gibt und überlegen, was es ihrem Kind einfacher machen könnte. Ganz sicher brauchen Sie nicht alles was der Markt hergibt.
- Schwungübungen Ab 5 Jahren - Band 2: Übungsheft Mit Schwungübungen  
Eichelberger, Laur  
Dies ist NUR EIN VORSCHLAG, stöbern Sie selber einmal... Auch immer gerne "in Echt" einfach mal im Buchladen durchblättern und schauen, was Ihnen und vor allem Ihrem Kind am besten gefällt, welches Thema das meiste Interesse weckt :)
- Schwungübungen - MaterialGuru  
Hier gibt es einige kostenlose Schwungübungen zum runterladen und ausdrucken. Viel Spaß für Sie und Ihr Kind.

### Thema KINDERMENTALTRAINING – Kinder stark machen für das Leben

- Kinder-Mentaltraining: Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen, Baisch-Zimmer, Saskia, Petrig, Gabriele A.  
*Eines meiner absoluten Lieblingsbücher in der Arbeit mit Kindern mit vielfältigen kurzen Übungen die jede Mama oder Papa ohne weitere Vorahnung mit den Kindern zu Hause machen kann.*
- Bärenstarke Gedanken für Kinder: Affirmationskarten zum Kinder-Mentaltraining  
Baisch-Zimmer, Saskia  
Tolle, inspirierende Karten die meine Kinder und uns alle schon jahrelang begleiten und wie ich finde in keiner Familie fehlen sollten ☺
- [www.lejare.jimdofree.com/downloads](http://www.lejare.jimdofree.com/downloads)  
*Hier könnt ihr unten am Ende der Seite über e-mail die wunderschönen Affirmationskarten für Kinder anfragen.*

### Thema ACHTSAMKEIT

- [www.happypanada.training](http://www.happypanada.training) – 12 wöchiges Achtsamkeitstraining für Kinder
- Achtsamkeit in der Familie: 50 Karma-Kärtchen | Kartenbox mit inspirierenden Ideen für ein achtsames und entspanntes Leben mit Kindern Achtsamkeitskärtchen
- Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie: Kabat-Zinn, Myla, Kabat-Zinn, Jon, Kauschke, (mit „Blick ins Buch“ Funktion)
- AVE App, mit regelmäßig neuen Beiträgen zum Thema Achtsamkeit
- Arbor Verlag: viele tolle Bücher rund um das Thema
- Arbor Online Center: hier gibt es u.a. kostenfreie Webinare, z.B. „Bewusst Elternsein“ oder „Die Bedeutung des Spiels für unsere Kinder“  
*Einfach mal stöbern, das lohnt sich auf JEDEN FALL!!*
- [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de) → mit Audio Dateien unter „Material“

### Thema ENTSPANNUNG

- Heute Regen, morgen Sonne: Die 50 schönsten Entspannungsgeschichten für Kinder: Seyffert, Sabine, Spengler, Friederik

*Für 10€ gibt es 50 Geschichten zu verschiedenen Themen, für jede Gelegenheit etwas dabei*

- Aumio App – mit Musik, Geschichten und Meditationen für Kinder  
Kostenfrei runterladen, Einstellungen „über Krankenversicherung nutzen“
- 7 Mind App – Entspannung und Meditation für Erwachsene
- Igelbälle zum gegenseitigen Massieren zu Hause (z.B. 5-er Set für ca. 15€)

### **Kinder Bücher**

- Was brauchst du? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen SOWAS! Grubhofer, Eder, Weingartshofer,  
Kurze Geschichten, die das Einfühlungsvermögen der Kinder stärken und der ganzen Familie spielerisch den Weg zur gewaltfreien Kommunikation zeigen
- Happy: Das Buch vom Glück des Moments : Edwards, Nicola, Hickey, Katie, Rohrbacher, Beatrix, Kiesel,  
Ein tolles Bilderbuch zum Thema Achtsamkeit mit wunderschönen Bildern
- Vielleicht - Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in jedem von uns:  
Das besondere Kinderbuch Geschenkbuch Mädchen und Jungen, Kobi Yamada
- Irgendwie Anders, Kathryn Cave, Chris Riddell, Salah Naoura

### **Kartensets**

Vom Verlag DON BOSCO gibt es unzählige tolle Bildkartensets, stöbert mal durch. Ich selbst habe die Kinesiologie Bildkarten und Kinderyoga Bildkarten, aber es gibt unendlich viele schöne Ideen – schaut mal was für euch passen kann.

### **Interessante Literatur für Eltern**

- Wir Eltern sind auch nur Menschen – ein Selbsthilfebuch, Jörg Mangold, Arbor Verlag  
(auf der Arbor Seite mit Leseprobe)
- Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern: Bleibe mit deinem Kind in Verbindung — trotz Wut, Streit und Krisen George, Yvonne

### **Ideen mal NUR für euch Eltern, ein Einblick in meine persönliche Lieblingsliteratur:**

- Das 6-Minuten Tagebuch PUR | Dankbarkeitstagebuch, Anti-Stress Tagebuch | Täglich 6 Min. für deine Persönlichkeitsentwicklung, mehr Selbstliebe, Achtsamkeit
- Schön, dass es dich gibt! Seiler, Laura Malina:
- Das Café am Rande der Welt: eine Erzählung über den Sinn des Lebens J. Strelecky
- Auszeit im Café am Rande der Welt: Eine Wiederbegegnung mit dem eigenen Selbst:

Und darüber hinaus einfach gerne mal selber das große weite Internet durchsuchen, sei es über google, youtube, pinterest.... Mit den Suchwörtern

- (Kinder) Mentaltraining
- Entspannung / Meditation (egal ob für Kinder oder euch selber – das tut euch beiden gut!)
- Achtsamkeit (in der Familie) und (Selbst-) Mitgefühl
- Kinderyoga (auch tolle Sachen zum nach – und mitmachen bei youtube!)
- Positive Gedanken
- Gemeckerfrei

Oder aber auch nach Autoren/ Coaches z.B. youtube Beiträge:

- Laura Malina Seiler
- Tobias Beck
- Christian Bischoff
- Robert Betz
- Daniel Duddek

Ich hoffe es ist aus dieser bunten Mischung für den ein oder anderen etwas Interessantes dabei.  
Alles Gute für Dich und Dein(e) Kind(er) und die ganze Familie!

*Herzlichst, Ihre Alexandra Kühnel ☺*