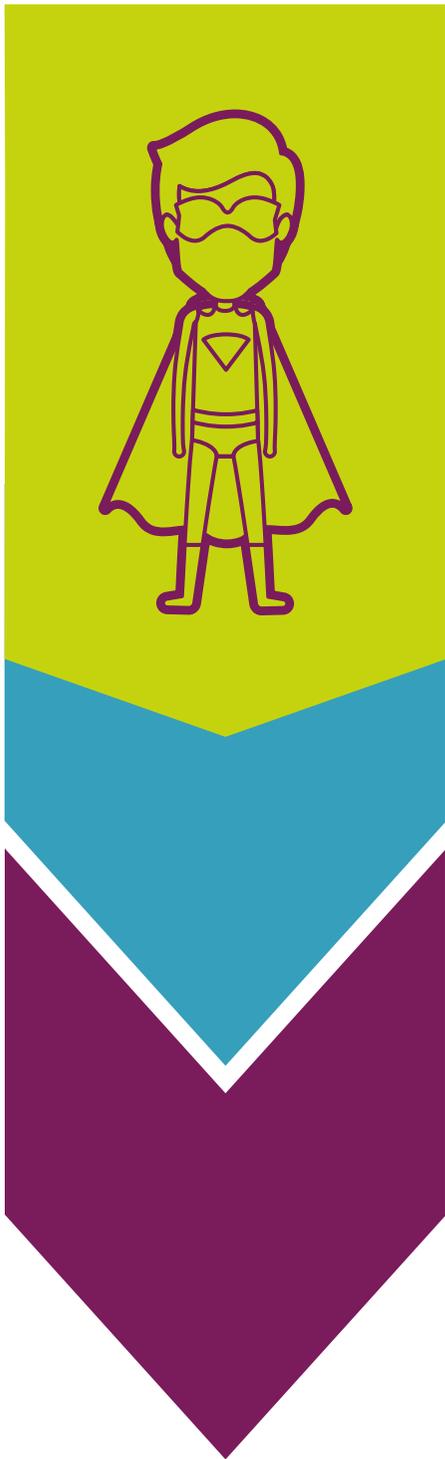


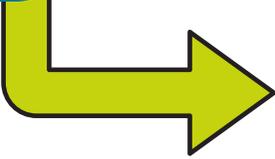


Ich bin gut!
So wie ich bin.





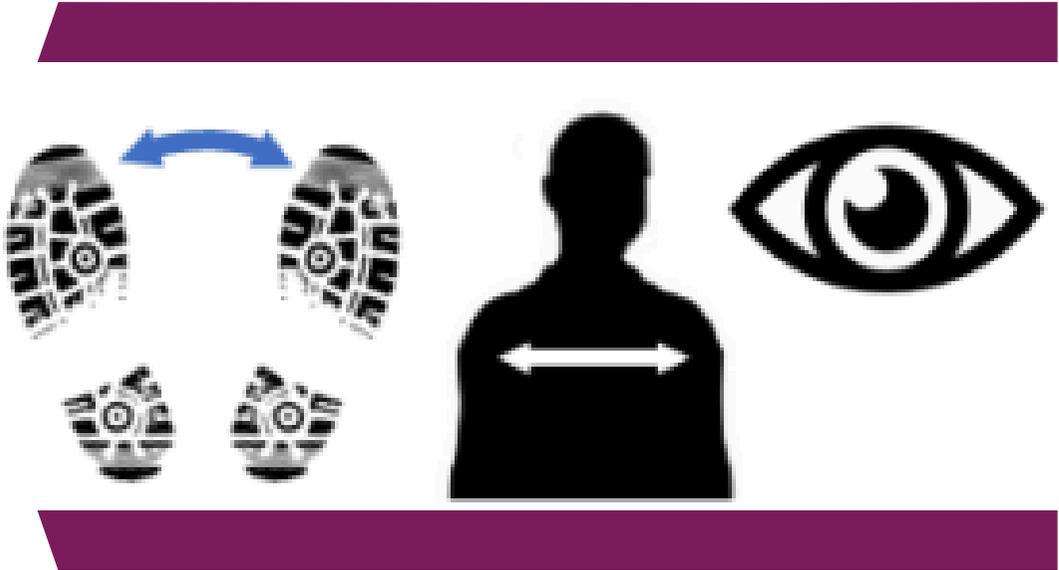
Mutige Haltung



Weniger Ärger

**FÜSSE AUSEINANDER, SCHULTERN GERADE,
ICH SCHAUE DEN ANDEREN**

IN DIE AUGEN.



Schnaken nerven!



Schnaken piksen und ärgern! Und das nervt uns, stimmt's?

Menschen, die so wirken, als wären sie "schnakig", wünschen sich oft Aufmerksamkeit.

Wenn sie diese bekommen, ärgern sie gerne weiter.

Deshalb bleiben wir in der Ruhe, drehen uns um und gehen. Dann verliert ein Schnake das Interesse am Ärgern.

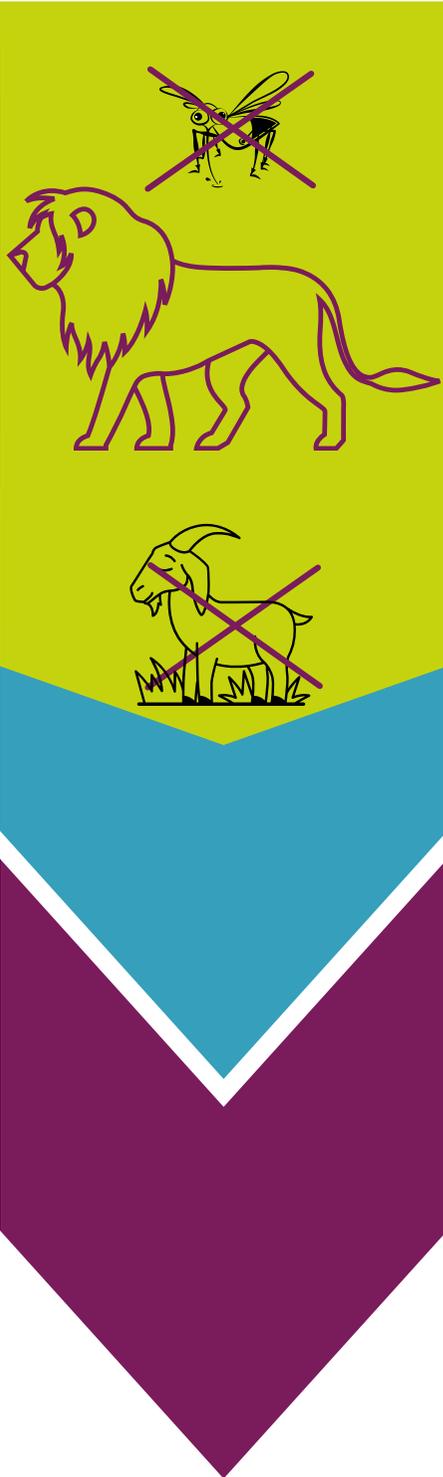
Und ganz ehrlich - wir wollen doch viel lieber Löwen sein, oder?



Sei keine Ziege!



Ziegen meckern den ganzen Tag - sie gucken ständig auf alles, was schlecht ist und haben nicht mehr viel Energie für Ruhe, wenn sie geärgert werden. Manchmal "explodieren" sie bei Beleidigungen regelrecht und meckern zurück! Damit schaffen sie Aufmerksamkeit für die Schnake, statt sich umzudrehen und an ihre Superlöwenkraft zu denken.



Ich bin **ruhig** und **entspannt**, denn in der **Ruhe** liegt die **Kraft**!

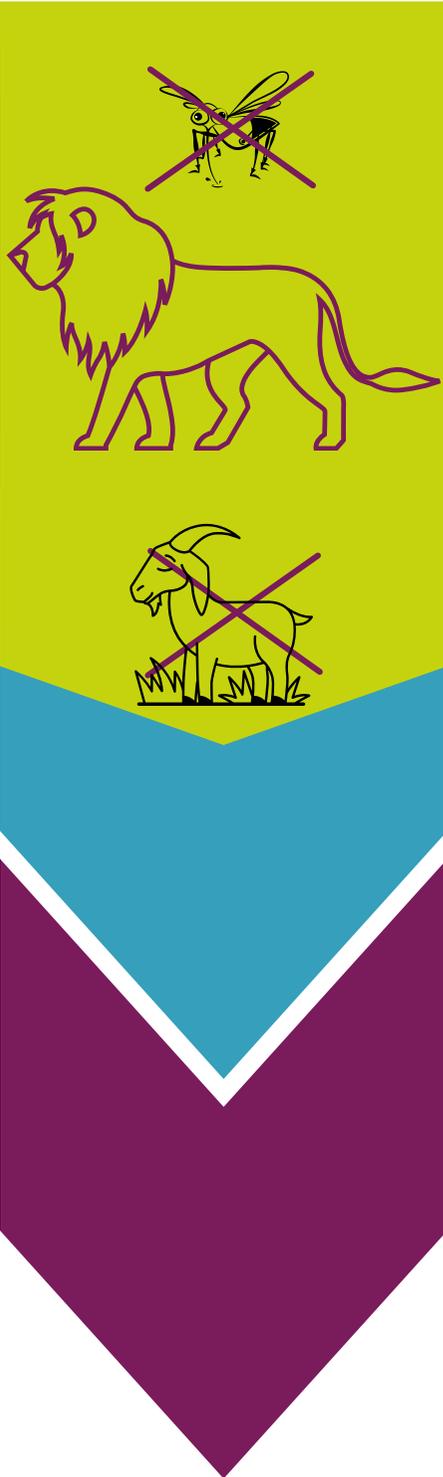
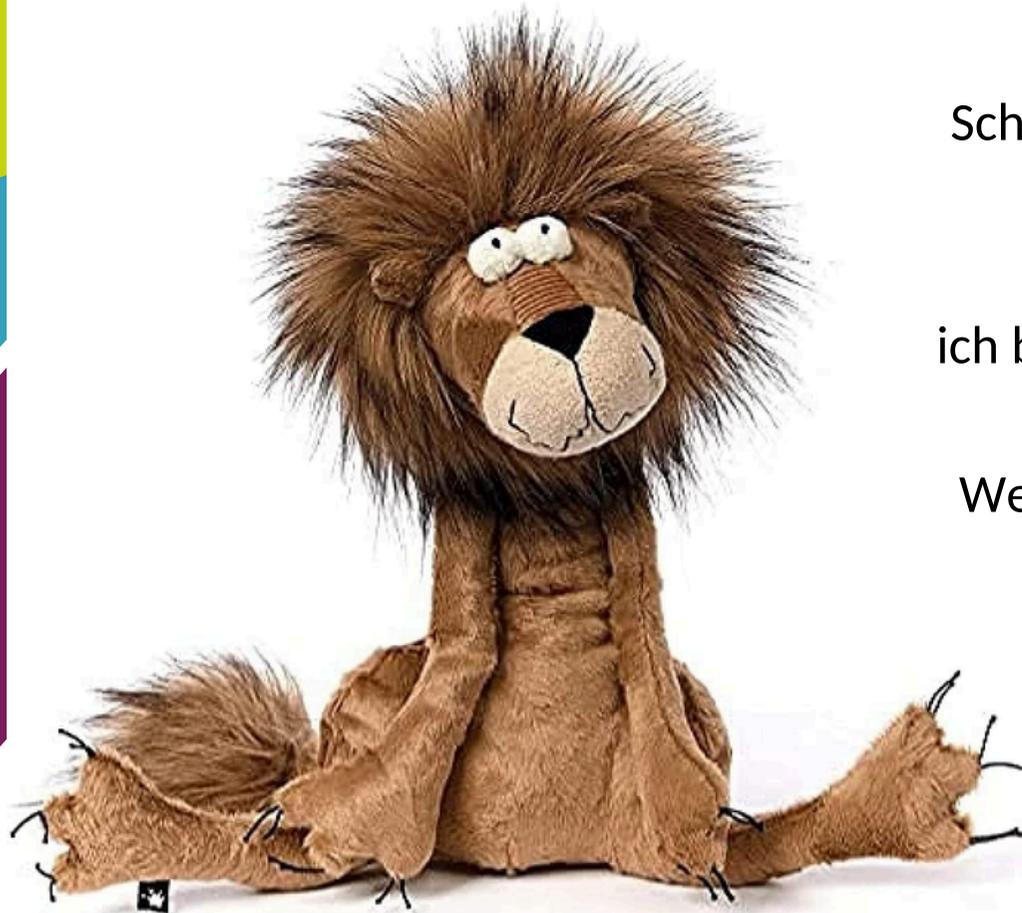
Der Löwe ist König der Tiere.

Nicht, weil er der Beste,
Schnellste, Grösste ist... sondern,
weil er im Herzen stark ist.

Er weiß:
ich bin ruhig und entspannt, denn
in der Ruhe liegt die Kraft!

Wenn er vom Schnaken geärgert
wird, gewinnt er den Test!

Er dreht er sich um, geht zu
Freunden und denkt an seine
Superlöwenkraft!



Hintergrundwissen

In alltäglichen Konflikten, Streitereien oder Beleidigungen gilt als gewaltfreie Strategie:



bleib ruhig!

Auf eine Provokation der Mücke reagiere niemals meckernd wie die Ziege, sondern bleibe ruhig wie der Löwe.

Warum?

Die Mücke wird eines der folgenden Ziele haben:



Dich provozieren oder beleidigen, um sich überlegen zu fühlen



Dich provozieren oder beleidigen, um Aufmerksamkeit zu bekommen



Dich provozieren oder beleidigen, um hinterher erzählen zu können,
Du hättest sie auch beleidigt

Alle drei Fälle kannst du dadurch entschärfen, dass Du ...



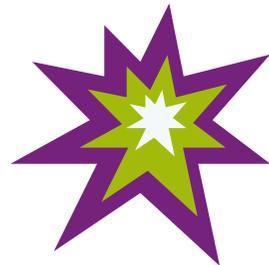
kurz Blickkontakt aufbaust und dann



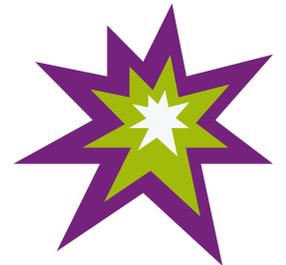
ohne Worte gehst und eine/n FreundIn suchst, welchen du direkt ansprichst.

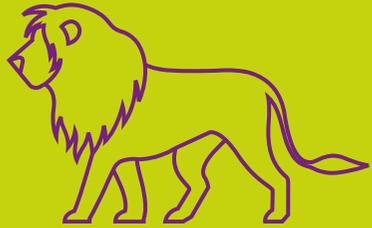
Bedenke: Lässt Du Dich provozieren, fühlst Du Dich in der Regel schlecht, Dein Gegenüber jedoch gut. Das ist keine gute Situation. Verlasse den Ort / die Situation und verbringe Deine Zeit, anstatt Dich aufzuregen, lieber mit Menschen, die Dir gut tun!





Du hast die Wahl:
Du bist löwenstark!





ICH ENTSCHEIDE, OB ICH
MICH ÄRGERE ODER NICHT.

ICH GEWINNE
DEN TEST!

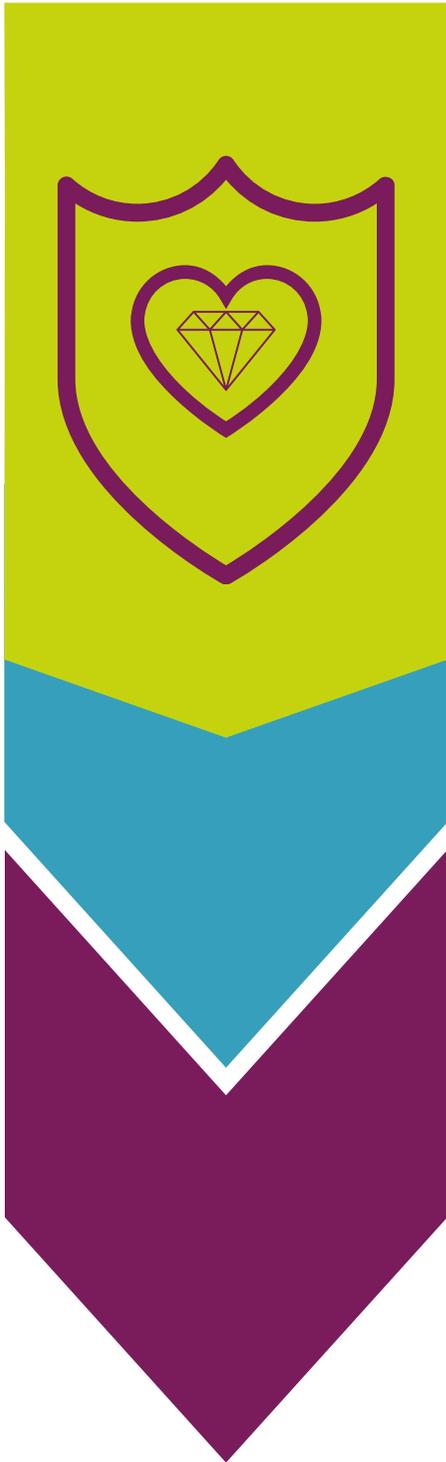


KRAFT



LÖWISCH

RUHIG



ICH HABE
EIN
SCHUTZSCHILD

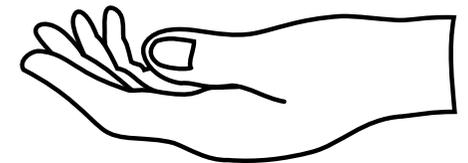
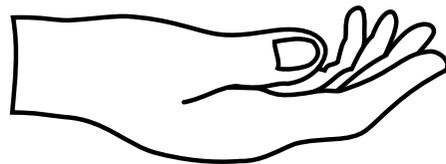
ES GIBT MENSCHEN,
DIE MICH LIEBEN.
ES GIBT DINGE, DIE ICH
KANN.



Jedes Wort ist ein **Angebot**

Jedes Wort ist eine **Meinung!**

-Ich entscheide, ob ich das annehme.



Du hast die Wahl.

**ICH BLEIBE RUHIG UND
ENTSPANNT, DENN IN DER**

RUHE LIEGT IN DIE KRAFT.



ICH DREHE MICH UM, GEHE WEG UND HOLE MIR DIE GUTEN DINGE INS LEBEN!



Gefühle
Fokus

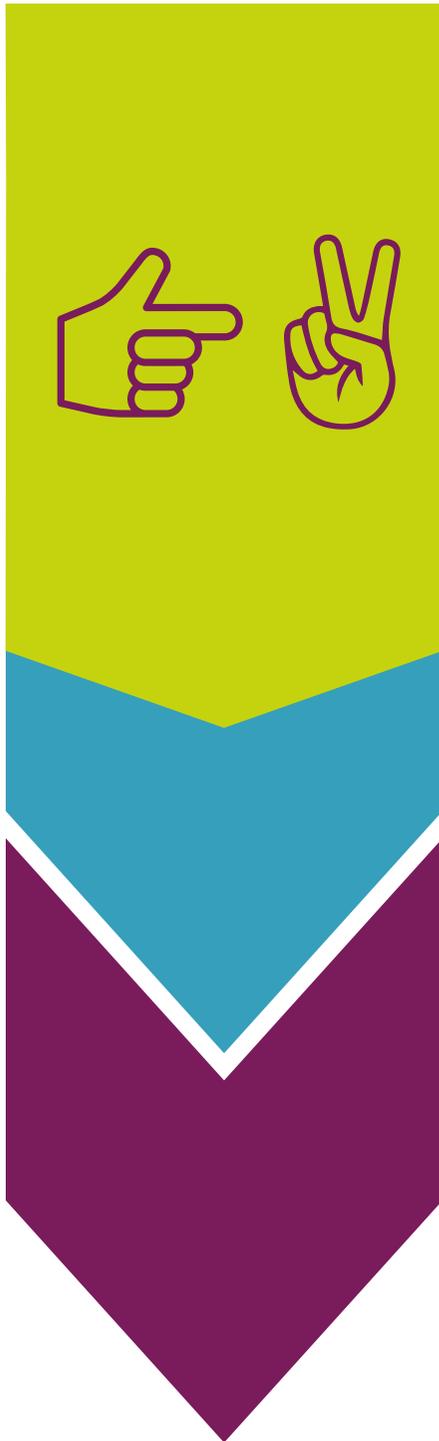
Feel
+ good

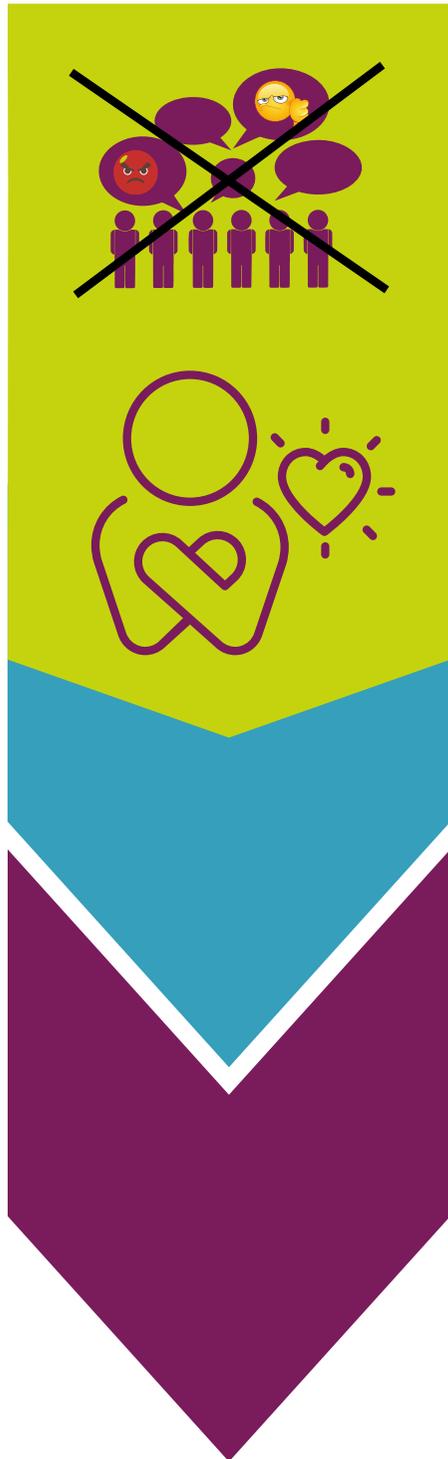




ICH LEGE MEINEN FOKUS AUF DAS GUTE!

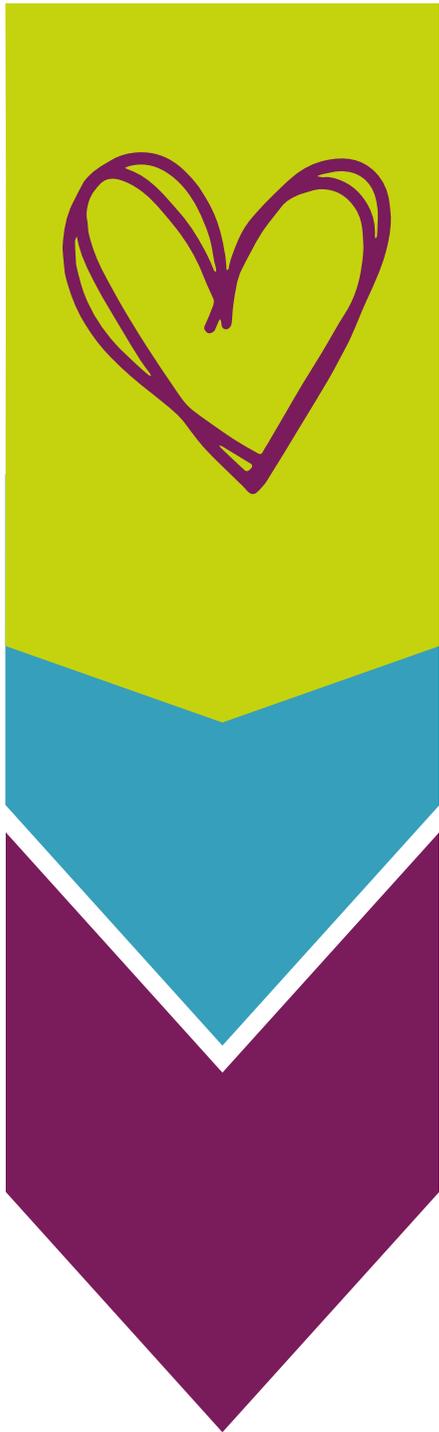
- ✓ auf das Positive
- ✓ auf das, was mir guttut
- ✓ auf das, was funktioniert





Andere müssen mich nicht mögen,
wichtig ist, dass **ICH** mich mag.





Für ein entspanntes Familienleben



- gesunde Ernährung einführen



- regelmäßig frische Luft



- Dankbarkeitsrituale einführen



- Tages- & Abendrituale einführen, welche euch gute Gefühle geben



- mit Meditationen beginnen



- Erfolgstagebücher führen



- mehr Bewegung und Sport treiben



- Löwen-Talk statt Ziegen-Gerede



- Stärken-Party feiern



- weniger Smartphones, mehr echte Gemeinschaft

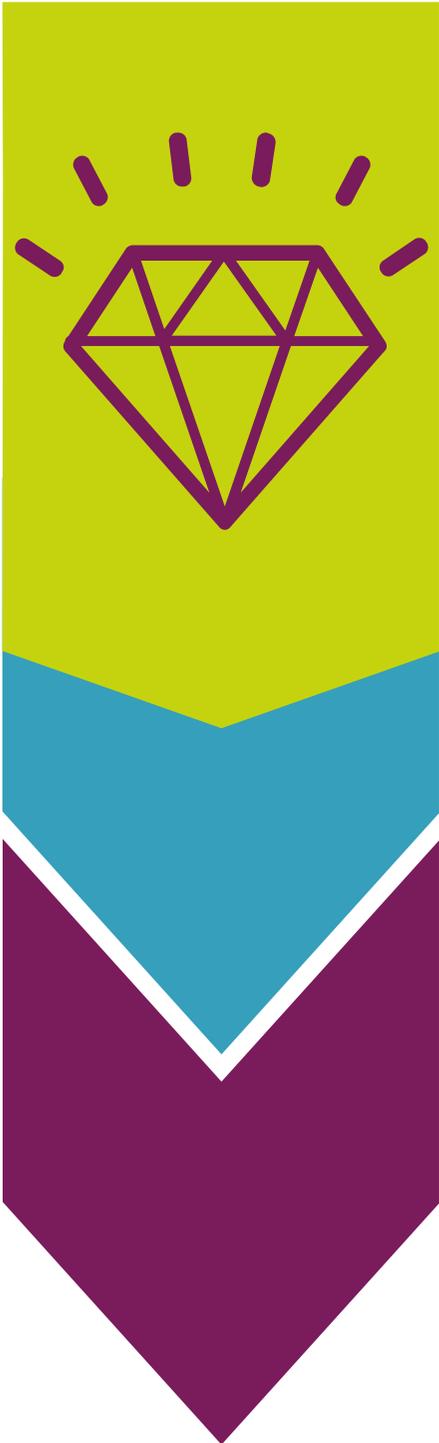


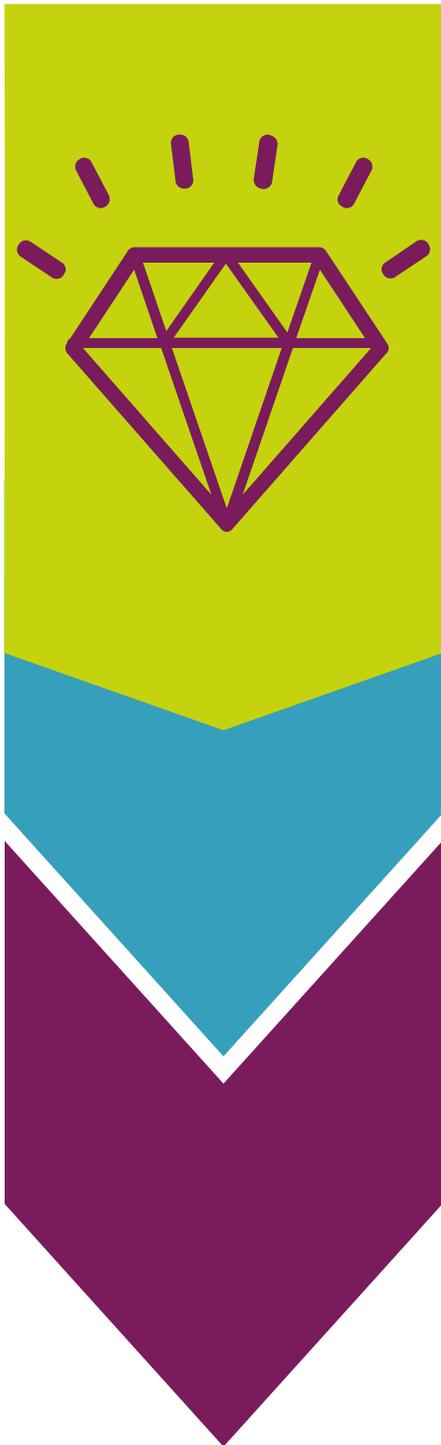
- weniger schlechtes Fernsehen, mehr gute Inhalte anschauen

Ich weiß um meinen **Diamanten**
in mir und Sorge dafür,
dass er **strahlen** kann.



Ich halte meinen **Diamanten** sauber
und Sorge auch für die **Diamanten** der anderen.





Du wünschst Dir **noch mehr
innere Stärke für Dich und
Dein Kind?**

Ich halte meinen **Diamanten** sauber
und Sorge auch für die **Diamanten** der anderen.