

Räuberkind



Workbook

Kraft tanken im Alltag

Mit Kindern, die Zuhause lernen, Arbeit und Haushalt, Garten und allem möglichem mehr, ist es manchmal gar nicht so einfach genug Kraft für alles zu haben. Oder überhaupt im Laufe des Tages daran zu denken, seine Energievorräte bewusst wieder aufzufüllen.

Zeit das anzugehen!

Nicht, um mehr zu schaffen, sondern um glücklicher zu sein. (Und dann kommt die Wäsche ungebügelt in den Schrank ;).

Nach der Durcharbeit hast du dein eigenes kleines Nachschlagewerk an Energie-Auftank-Ideen!

Bitte kopiere, teile etc. dieses Workbook nicht.
Es steht in der Gruppe und auf meiner Webseite
www.raeuberkind.net als Download zur Verfügung!

Mini-Pausen

Mini-Pausen gibt es überall im Tag. Man muss sie entdecken und sich entscheiden, sie zu nutzen:

Hier sind meine Lieblingspausen:

- beim Warten auf das kochende Teewasser tief Atmen und sich strecken.
- die Hände nach dem Waschen mit der Lieblingscreme eincremen und sie 2-Minuten lang einmassieren.
- einen Umweg mit dem schöneren Weg nehmen
- barfusslaufen
- sich einen (schön klingenden) Wecker stellen und 5 Atemzüge ganz bewusst machen
- den Wolken zuschauen und an nichts denken
- "Pause" auf deine ToDo-Liste schreiben und als "höchste Priorität" behandeln
- dein Lieblingsessen kochen und es geniessen, selbst wenn alle meckern
- Lieblingssachen anziehen
- kritzeln/Ausmalbilder ausmalen
- Kopfhörer aufsetzen
- Wellenrauschen zuhören
- Mini-Meditation
- Journaling

... jetzt DU!

Meine Mini-Pausen:

Mini-Pausen gibt es überall im Tag. Wo sind meine?

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for a child to draw or write about their mini-breaks.

Erlaubnis für eine Pause

Zum Ausschneiden, Selber-Nutzen und Weitergeben



ERLAUBNIS-SCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberKinder.net

ERLAUBNIS-SCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberKinder.net

ERLAUBNIS-SCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberKinder.net

Vielleicht magst du lieber Gutscheine?

Zum Ausschneiden, Selber-Nutzen und Weitergeben



GUTSCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberkind.net

GUTSCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberkind.net

GUTSCHEIN

Juhu! Jetzt ist Pause!
5-Minuten Nichts-Tun!

www.raeuberkind.net

Das tue ich heute für mich!

Dieses Blatt kannst du ausdrucken und an den Kühlschrank hängen.
In die Mitte kommt ein Post-It mit der Pause, die heute für dich wichtig ist.

WICHTIG!

DAS TUE ICH HEUTE FÜR MICH



www.raeuberkind.net

Journaling

Journaling oder auch Tagebuch schreiben hilft super, um mal alles kreiselnde aus dem Kopf zu bekommen oder Erlebtes zu verarbeiten. Das geht auf einem Zettel genauso gut wie in einem wunderschönen Notizbuch.

Und nein, man muss es nicht täglich machen - aber man darf!
Beim Journaling arbeitet man gern mit Fragen (Prompts), die einen ins Schreiben bringen und beim Reflektieren unterstützen.
Ich habe dir mal ein paar als Inspiration aufgeschrieben:

Was würde sich verändern, wenn ich die Unterbrechungen in meinem Tag, als (willkommene) Erinnerung nutze, mich zu erden?

Welcher Inspiration, welcher Idee möchte ich zur Zeit nachgehen?

Was hat mich heute glücklich gemacht? Wie kann ich mehr davon in meinen Tag einbauen?

Was lief heute schief? Was mache ich beim nächsten Mal anders?

Was raubt mir Energie? Wie ändere ich das?

Was hat mir heute Energie gegeben?

...

Eine kostenlose Sammlung sehr schöner wöchentlicher Prompts habe ich (auf englisch) bei Jennifer Louden gefunden:
<https://thewritersoasis.com/lifeorganizer/>

Meditationen

Atmen

5 Minuten lang auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren und alle Gedanken unbewertet vorbei laufen lassen.

Geführte Meditationen

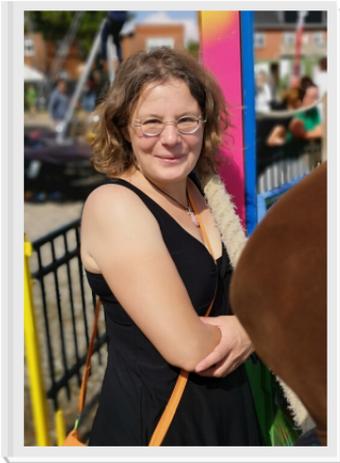
Auf youtube, spotify... findet man ganz viele und eine besonders Schöne hat Natalie vom Rabennest aufgenommen. Du findest auf meiner Webseite und [hier](#) als kostenlosen Download zum immer wieder geniessen.

Hier finde ich meine Lieblingsmeditationen wieder:

Aufschreiben, dann brauchst du beim nächsten Mal, wenn du 5-Minuten Pause hast, nicht suchen. (Aber das geht vielleicht nur mir so.)

Über RäuberKinder

Ich bin Ronja, Mutter von 4 Kindern im Alter von 7 bis 16 Jahren. Mit unseren chaotischen Räuberkindern bin ich immer auf Achse und versuche den Überblick (und die Nerven) zu behalten. Ich habe verschiedene Organisations- und Dokumentationsvarianten getestet und habe dann mit dem [RäuberKinder Schulfrei-Planer](#) eine entworfen, die sich in unserem bewegten Alltag bewährt hat.



Seit Sommer 2017 lernt unser großer Sohn selbstbestimmt, die anderen drei Kinder seit Januar 2018.

Im Juni 2018 haben wir Deutschland verlassen und uns verschiedene Ecken Europas angesehen.

Zur Zeit schaffen wir uns ein Zuhause in Dänemark.

Seit Herbst 2019 bin ich Ansprechpartnerin für den Bereich Süd-Dänemark des Fri Læring Foreningen (dänischer Freilerner-Verein).

Ich liebe es zu planen und zu organisieren und treibe mit meinen ganzen Listen schon mal meine Familie in den Wahnsinn.

Auf der RäuberKinder-Webseite (www.raeuberKinder.net) findest du Informationen zum Planen und Dokumentieren und in welchem Projekt die Kinder und ich gerade vertieft sind.

Du kannst dich gerne mit Ideen, Anregungen und Gedanken an mich wenden: ronja@raeuberKinder.net
Ich freue mich über jede E-Mail und antworte so schnell ich kann.

Alles Liebe, Ronja