

Kreativität ohne Bauanleitung

Fantasievolle und feingliederte Bauwerke

Zuerst : Achtsamkeit üben beim Mittagessen:



„Anstatt auf das eigene Körpererleben zu achten, gut mit uns selbst umzugehen und uns so zu akzeptieren, wie wir sind, neigen wir dazu, uns selbst abzulehnen, wenn unser Körper nicht die herrschenden Normen erfüllt. Animiert vom Ideal ewiger Jugend und Schönheit, haben wir uns von der Realität des Körpers entfremdet und zu einer Gesellschaft entwickelt, in der gescheiterte Diäten und kalorienreduzierte Limonaden die üblichen Begleiterscheinungen der Suche nach dem »perfekten Körper« sind. Sehr sinnvoll ist dieser ganze Körper- und Diätenkult nicht. Warum trinken wir nicht einfach Wasser statt Diätlimonade? Warum folgen wir ausgeklügelten Programmen zur Gewichtsreduzierung, um anschließend in uns hineinzuschlingen, was wir uns zuvor versagt haben? Vielleicht ist es an der Zeit zu erkennen, dass wir unsere Energien in falsche Kanäle leiten. Anstatt uns um wahres Wohlbefinden, wirkliche Heilung und echtes Glück zu bemühen, sind wir übermäßig mit unserem Gewicht und unserem äußeren Erscheinungsbild beschäftigt. Wir täten aber sehr viel mehr für unsere Gesundheit, wenn wir, anstatt auf der neurotischen Jagd nach einem Phantom unsere Energie zu verschwenden, uns gewissen Grundfragen zuwenden würden, wie derjenigen, was gerade jetzt in unserem Geist vorgeht, während wir auch schon als Reaktion darauf nach etwas Essbarem greifen. Das Gefühl des Heißhungers oder das impulsive Verlangen nach etwas ganz Bestimmtem würde uns auf diese Weise bewusst, und wir könnten die auslösenden Stimmungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen und weiterziehen lassen, bevor wir uns automatisch etwas in den Mund stecken. Die Veränderung beginnt damit, einen inneren Prozess in Gang zu setzen, bei dem Sie versuchen, während des ganzen Tages (oder sooft Sie es eben schaffen) im Körper zu sein, sich in ihm zu spüren und im liebevollen und akzeptierenden Kontakt mit sich selbst zu bleiben. In Bezug auf das Essen bedeutet das konkret, der Entscheidung, etwas zu essen, in jedem Augenblick innerlich beizuwohnen. Es bedeutet, bei jedem Bissen mit allen Sinnen dabei zu sein und wirklich zu sehen, zu empfinden, zu schmecken und zu riechen, was Sie da verspeisen. Und es bedeutet, genau in sich hineinzuspüren, wie Sie sich vor, während und nach einer Mahlzeit fühlen. Beim achtsamen Essen geht es nicht um das starre Einhalten von Regeln, sondern um das sensible Gespür für eine natürliche Balance. Je mehr es Ihnen gelingt, bei der Erfahrung dieses Prozesses selbst zu bleiben und dabei alle hochkommenden Gefühle zu akzeptieren, auch die unangenehmen, umso klarer werden Ihnen Ihr Geist und Ihr Körper signalisieren, was Sie über Ihr Verhältnis



zum Essen wissen müssen. Eine gesündere Ernährungsweise ist dann das natürliche Ergebnis einer in

diesem Prozess neu gewonnenen Präsenz, Sensibilität und Stabilität.“

(Quelle: Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, OW-Barth-Verlag, E-Book, Kapitel: Stressfaktor Ernährung)

Spaß – Freude – Konzentration – Miteinander – angeregte Gespräche
Heute wurden die er-stone – Spielsteine vorgestellt
und das erste Mal mit den Kindern gespielt!
Danke! Paul! Eine tolle Idee von Dir!

Kreativität ohne Bauanleitung

Fantasievolle und feingliederte Bauwerke

Danach: Bausteine, die zum "Bauen"-wie herkömmliche Würfelbausteine- anregen, aber durch Steckverbindungen, Verzahnungen einen festen Baukörper ergeben und damit unbegrenzte Möglichkeiten bieten. Durch das bewusste Weglassen jeglicher Bauanleitung werden sowohl Kreativität und Phantasie der jugendlichen Benutzer angekurbelt als auch räumliche Vorstellungsvermögen und haptische Fähigkeiten trainiert. Durch die exakte Verzahnung sind stabile Bauwerke bis 3m Höhe (!) möglich. Kinder finden dies einfach toll. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, es können schier unendliche Bauwerke errichtet werden:



- Ein pädagogisch sehr wertvolles Spielzeug
- Durch die Stabilität wird dem Kind mehr Freude bereitet (der Turm fällt nicht um!)
- Es gibt nur ein konzentriertes Spielen, d.h. wenn sich das Kind - und auch der Erwachsene – damit beschäftigt, fordert es die volle Aufmerksamkeit!
- Wurde auch bereits bei sogenannten (weil sehr aufgeweckt) ADHS-Kindern bestätigt
- Das ABS Material wird auch bei den Haushaltgeräten verwendet und der er-stone kann auch in Geschirrspülern bedenkenlos gewaschen werden
- Das Material ist vom ÖTI-Wien geprüft und für unbedenklich von 0-99 Jahre erklärt worden
- Durch seine Größe von 7,5 cm ist er nicht zu verschlucken

Spaß – Freude – Konzentration – Miteinander – angeregte Gespräche
Heute wurden die er-stone – Spielsteine vorgestellt
und das erste Mal mit den Kindern gespielt!
Danke! Paul! Eine tolle Idee von Dir!