

Kleine Traumer, große
Wirkung!

Kleine Träumer, große Wirkung!

60 Gute-Nacht-Geschichten für bewusste
Kinder.

„Achtsamkeit“

Kai Vasvari

Impressum

Copyright: Kai Vasvari, Postfach 1111, 89001 Ulm

Webseite: www.kaivasvari.de

E-Mail: kontakt@kaivasvari.de

Jahr: 2023

ISBN: 9789464853087

Lektorat/ Korrektorat: Kai Vasvari

Illustrationen: Kai Vasvari

Covergestaltung: Kai Vasvari

Verlagsportal: Bookmundo Direct

Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (*falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!*).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

Inhaltsverzeichnis:

Intro

-6-

Feen und Elfen

-8-

Ritter und Prinzessinnen

-28-

**Wald Fabelwesen, sprechende Pilze,
Lichtwesen und Zwerge**

-64-

Tiere aus Afrika

-84-

Menschen und Fabelwesen

-144-

Füchse und Hasen

-190-

Über den Autor

-221-

Intro

Der Begriff "Achtsamkeit" bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment richtet und ihn ohne Bewertung oder Urteil wahrnimmt. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann, um mehr Gelassenheit, Klarheit und Zufriedenheit zu erlangen. Achtsamkeit hilft auch, Stress abzubauen, Emotionen zu regulieren und mit Herausforderungen besser umzugehen. Gutenachtgeschichten mit dem Thema "Achtsamkeit" können Kindern zeigen, wie sie ihre Sinne schärfen, ihre Gedanken beruhigen und ihren Körper entspannen können.

Die psychologische Wirkung von Gutenachtgeschichten auf Kinder im Alter ab 4 Jahren ist sehr positiv für ihre Entwicklung. Gutenachtgeschichten fördern die Fantasie, die Sprachkompetenz und das Gedächtnis der Kinder. Sie helfen ihnen auch, Ängste abzubauen, Emotionen zu verarbeiten und sich geborgen zu fühlen. Gutenachtgeschichten sind außerdem eine Möglichkeit, den Tag gemeinsam mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen ausklingen zu lassen und eine enge Bindung aufzubauen.

Die Wirkung einer Gutenachtgeschichte auf das Unterbewusstsein hängt davon ab, wie die Geschichte erzählt wird und wie sie aufgenommen wird. Eine Gutenachtgeschichte kann das Unterbewusstsein positiv beeinflussen, wenn sie beruhigend, spannend und lehrreich ist. Sie kann aber auch negative Effekte haben, wenn sie zu gruselig, langweilig oder moralisierend ist. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte auf das Alter, die Interessen und die Stimmung des Kindes achten.

Die Wirkung von Autorität, Identifikation, Emotion und Wiederholung im Bezug zu Gutenachtgeschichten und die Wirkung auf das Unterbewusstsein sind folgende:

- **Autorität:** Die Erzählerin oder der Erzähler einer Gutenachtgeschichte hat eine gewisse Autorität über das Kind, da sie oder er bestimmt, was passiert und wie es endet. Das Kind vertraut der Erzählerin oder dem Erzähler und nimmt die Botschaft der Geschichte an. Deshalb sollte die Erzählerin oder der Erzähler verantwortungsvoll mit dieser Autorität umgehen und keine falschen oder schädlichen Informationen vermitteln.
- **Identifikation:** Das Kind identifiziert sich oft mit den Hauptfiguren oder den Helden einer Gutenachtgeschichte und versetzt sich in ihre Lage. Das Kind lernt dadurch, sich in andere einzufühlen und Empathie zu entwickeln. Es kann auch von den Erfahrungen und dem Verhalten der Figuren lernen und sich inspirieren lassen. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass die Figuren sympathisch, glaubwürdig und vielfältig sind.
- **Emotion:** Eine Gutenachtgeschichte löst verschiedene Emotionen beim Kind aus, wie Freude, Angst, Trauer oder Wut. Diese Emotionen sind wichtig für die Entwicklung des Kindes, da sie ihm helfen, seine Gefühlswelt zu erkunden und auszudrücken. Eine Gutenachtgeschichte sollte aber nicht zu emotional sein, da sie sonst das Kind überfordern oder verstören könnte. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass sie einen angemessenen Spannungsbogen hat und ein positives Ende hat.
- **Wiederholung:** Das Kind hört oft dieselbe Gutenachtgeschichte mehrmals an oder bittet darum. Das liegt daran, dass die Wiederholung dem Kind Sicherheit und Vertrautheit gibt. Das Kind weiß, was passiert und wie es endet und kann sich entspannen. Die Wiederholung hilft auch dem Kind, sich an die Details der Geschichte zu erinnern und sie besser zu verstehen. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass sie nicht zu kompliziert oder zu kurz ist.

Feen und Elfen

Die sprechende Blume

Es war einmal eine kleine Fee namens Lila, die in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Sie war sehr neugierig und liebte es, alles zu erforschen und zu lernen. Aber manchmal war sie auch sehr ungeduldig und vergaß, auf ihre Umgebung und ihre Gefühle zu achten.

Eines Tages fand sie eine wunderschöne Blume, die sie noch nie gesehen hatte. Sie war so fasziniert von ihrer Farbe und ihrem Duft, dass sie sie sofort pflücken wollte. Aber als sie sich der Blume näherte, hörte sie eine leise Stimme: "Bitte nicht!"

Lila erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte sie, dass die Blume ein Gesicht hatte. Es war eine sprechende Blume! "Wer bist du?" fragte Lila. "Ich bin Flora, die Blume der Achtsamkeit", antwortete die Blume. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Lila. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Flora. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Lila. "Weil du so mehr Freude und Frieden in deinem Leben findest", sagte Flora. "Du lernst, die Schönheit der Natur zu schätzen, deine Gefühle zu akzeptieren und mit deinen Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt toll", sagte Lila. "Aber wie kann ich das lernen?" "Ich kann dir ein paar Übungen zeigen", bot Flora an. "Willst du es versuchen?" Lila nickte begeistert.

Flora zeigte ihr dann, wie sie tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu beruhigen. Wie sie ihre Sinne schärfen konnte, indem sie aufmerksam lauschte, roch und schmeckte. Wie sie ihre Gedanken und Gefühle beobachten konnte, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Und wie sie sich selbst und anderen mit Freundlichkeit begegnen konnte.

Lila übte jeden Tag mit Flora und merkte bald, wie sich etwas in ihr veränderte. Sie wurde ruhiger und gelassener. Sie entdeckte neue Dinge in ihrem Wald, die

ihr vorher nie aufgefallen waren. Sie verstand ihre eigenen Gefühle besser und konnte mit ihnen umgehen. Und sie wurde freundlicher und hilfsbereiter gegenüber ihren Fabelwesen-Freunden.

Sie war sehr dankbar für Floras Hilfe und beschloss, ihr etwas zurückzugeben. Sie brachte ihr jeden Tag frisches Wasser und erzählte ihr Geschichten von ihren Abenteuern. Sie beschützte sie auch vor bösen Tieren oder Menschen, die ihr schaden wollten.

So wurden Lila und Flora die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.

Feuerzahn

Es war einmal ein junger Drache namens Feuerzahn, der in einer Höhle in den Bergen lebte. Er war sehr stolz und mutig und liebte es, Feuer zu speien und zu fliegen. Aber er war auch sehr ungestüm und impulsiv und geriet oft in Schwierigkeiten.

Eines Tages flog er über einen Wald, in dem viele Fabelwesen lebten. Er sah eine Gruppe von Feen, die fröhlich auf einer Wiese tanzten. Er beschloss, ihnen einen Streich zu spielen und spie ein paar Funken über ihren Köpfen. Die Feen erschrakten und rannten weg. Feuerzahn lachte laut und flog weiter.

Dann sah er ein Einhorn, das friedlich an einem Bach trank. Er beschloss, es zu ärgern und stieß einen lauten Schrei aus. Das Einhorn zuckte zusammen und galoppierte davon. Feuerzahn lachte wieder und flog weiter.

Schließlich sah er einen alten Drachen, der auf einem Felsen schlief. Er beschloss, ihn herauszufordern und spie ein großes Feuer auf ihn. Der alte Drache erwachte und sah Feuerzahn wütend an. Er spie ein noch größeres Feuer zurück und traf Feuerzahn am Flügel. Feuerzahn schrie vor Schmerz und fiel zu Boden.

Der alte Drache flog zu ihm hin und sah ihn an. "Wer bist du?" fragte er. "Ich bin Feuerzahn, der stärkste und mutigste Drache der Welt", antwortete Feuerzahn trotzig. "Du bist ein Narr", sagte der alte Drache. "Du bist weder stark noch mutig, sondern nur dumm und rücksichtslos. Du hast die Fabelwesen erschreckt, die hier leben, ohne Grund. Und du hast mich angegriffen, ohne zu wissen, wer ich bin."

"Und wer bist du?" fragte Feuerzahn neugierig. "Ich bin Draco, der Drache der Achtsamkeit", sagte der alte Drache. "Ich bin hier, um dir eine Lektion zu erteilen."

"Eine Lektion? Was für eine Lektion?" fragte Feuerzahn. "Achtsamkeit", sagte Draco. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest. Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Feuerzahn. "Weil du so mehr Weisheit und Mut in deinem Leben findest", sagte Draco. "Du lernst, die Konsequenzen deiner Handlungen zu bedenken, deine Gefühle zu kontrollieren und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

“Das klingt langweilig”, sagte Feuerzahn. “Nein, das ist spannend”, sagte Draco. “Willst du es versuchen?” Feuerzahn zögerte kurz, dann nickte er.

Draco zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu entspannen. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam beobachtete, was um ihn herum geschah. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Respekt begegnen konnte.

Feuerzahn übte jeden Tag mit Draco und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde klüger und tapferer. Er entdeckte neue Dinge in seinem Wald, die ihm vorher nie aufgefallen waren. Er verstand seine eigenen Gefühle besser und konnte mit ihnen umgehen. Und er wurde freundlicher und friedlicher gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Dracos Hilfe und beschloss, ihm etwas zurückzugeben. Er brachte ihm jeden Tag frisches Fleisch und erzählte ihm Geschichten von seinen Abenteuern. Er beschützte ihn auch vor bösen Tieren oder Menschen, die ihm schaden wollten.

So wurden Feuerzahn und Draco die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald. Ende.

Fina, die Fee der Achtsamkeit

Es war einmal ein junger Elch namens Bruno, der in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Er war sehr groß und stark und liebte es, zu rennen und zu springen. Aber er war auch sehr tollpatschig und ungeschickt und machte oft alles kaputt.

Eines Tages rannte er über eine Brücke, die über einen Fluss führte. Er war so schnell, dass er die Brücke zum Wackeln brachte. Die Brücke war aber sehr alt und morsch und hielt seinem Gewicht nicht stand. Sie brach zusammen und Bruno fiel ins Wasser. Er konnte sich gerade noch ans Ufer retten, aber er war ganz nass und schmutzig.

Er schüttelte sich und sah sich um. Da bemerkte er, dass er nicht allein war. Auf der anderen Seite des Flusses stand eine Gruppe von Zwergen, die ihn böse anstarrten. Sie waren die Bewohner des Waldes und hatten die Brücke gebaut. "Was hast du getan?" rief einer von ihnen. "Du hast unsere Brücke zerstört! Wie sollen wir jetzt über den Fluss kommen?"

"Es tut mir leid", sagte Bruno. "Ich wollte nur ein bisschen Spaß haben. Ich habe nicht aufgepasst." "Du hast nie aufgepasst", sagte ein anderer Zwerg. "Du bist immer so rücksichtslos und zerstörerisch. Du hast schon viele unserer Häuser, Gärten und Werkzeuge kaputt gemacht. Du bist eine Plage für den Wald!"

"Das stimmt nicht", sagte Bruno. "Ich bin ein guter Elch. Ich will niemandem schaden." "Dann solltest du lernen, achtsamer zu sein", sagte eine sanfte Stimme hinter ihm.

Bruno drehte sich um und sah eine kleine Fee, die auf einem Schmetterling saß. Sie hatte langes blondes Haar und ein grünes Kleid an. Sie lächelte ihn freundlich an. "Wer bist du?" fragte Bruno. "Ich bin Fina, die Fee der Achtsamkeit", antwortete die Fee. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Bruno. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Fina. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Bruno. "Weil du so mehr Glück und Harmonie in deinem Leben findest", sagte Fina. "Du lernst, die Natur zu respektieren, deine Kräfte zu kontrollieren und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

“Das klingt gut”, sagte Bruno. “Aber wie kann ich das lernen?” “Ich kann dir ein paar Übungen zeigen”, bot Fina an. “Willst du es versuchen?” Bruno nickte neugierig.

Fina zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu konzentrieren. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam spürte, was unter seinen Hufen war. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen beeinflussen zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Güte begegnen konnte.

Bruno übte jeden Tag mit Fina und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde vorsichtiger und geschickter. Er entdeckte neue Dinge in seinem Wald, die ihm vorher nie aufgefallen waren. Er verstand seine eigenen Kräfte besser und konnte mit ihnen umgehen. Und er wurde freundlicher und hilfsbereiter gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Finas Hilfe und beschloss, ihr etwas zurückzugeben. Er brachte ihr jeden Tag frische Blumen und erzählte ihr Geschichten von seinen Abenteuern. Er half ihr auch bei der Reparatur der Brücke und entschuldigte sich bei den Zwergen. So wurden Bruno und Fina die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald. Ende.

Der Korb der Achtsamkeit

Es war einmal ein kleiner Bär namens Bruno, der in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Er war sehr lieb und lustig und liebte es, zu spielen und zu kuscheln. Aber er war auch sehr verfressen und faul und vergaß oft, auf seine Gesundheit und seine Freunde zu achten.

Eines Tages fand er einen großen Korb voller Honig, der vor einer Hütte stand. Er war so hungrig, dass er ihn sofort aufmachen und essen wollte. Aber als er den Deckel anhob, hörte er eine laute Stimme: "Halt! Das ist mein Honig!"

Bruno erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte er, dass der Korb ein Gesicht hatte. Es war ein sprechender Korb! "Wer bist du?" fragte Bruno. "Ich bin Kori, der Korb der Achtsamkeit", antwortete der Korb. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Bruno. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Kori. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Bruno. "Weil du so mehr Gesundheit und Freundschaft in deinem Leben findest", sagte Kori. "Du lernst, deine Ernährung zu verbessern, deine Energie zu steigern und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt gut", sagte Bruno. "Aber wie kann ich das lernen?" "Ich kann dir ein paar Übungen zeigen", bot Kori an. "Willst du es versuchen?" Bruno nickte neugierig.

Kori zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu erfrischen. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam roch und schmeckte, was er aß. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen leiten zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Dankbarkeit begegnen konnte.

Bruno übte jeden Tag mit Kori und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde gesünder und fitter. Er entdeckte neue Lebensmittel in seinem Wald, die ihm vorher nie geschmeckt hatten. Er verstand seine eigenen Bedürfnisse besser und konnte mit ihnen umgehen. Und er wurde freundlicher und großzügiger gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Koris Hilfe und beschloss, ihm etwas zurückzugeben. Er brachte ihm jeden Tag frische Früchte und Nüsse und erzählte ihm Geschichten von seinen Spielen. Er teilte auch seinen Honig mit ihm und den anderen Fabelwesen.

So wurden Bruno und Kori die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.

Die Eule Edda

Es war einmal eine kleine Eule namens Edda, die in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Sie war sehr klug und weise und liebte es, zu lesen und zu lernen. Aber sie war auch sehr einsam und traurig und vergaß oft, auf ihre Freude und ihre Freunde zu achten.

Eines Tages flog sie über einen See, in dem viele Fische schwammen. Sie sah einen großen Fisch, der glänzend und lecker aussah. Sie war so hungrig, dass sie ihn sofort fangen und essen wollte. Aber als sie sich dem Fisch näherte, hörte sie eine fröhliche Stimme: "Hallo!"

Edda erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte sie, dass der Fisch ein Gesicht hatte. Es war ein sprechender Fisch! "Wer bist du?" fragte Edda. "Ich bin Fips, der Fisch der Achtsamkeit", antwortete der Fisch. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Edda. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Fips. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Edda. "Weil du so mehr Freude und Freundschaft in deinem Leben findest", sagte Fips. "Du lernst, die Schönheit des Lebens zu genießen, deine Traurigkeit zu überwinden und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt gut", sagte Edda. "Aber wie kann ich das lernen?" "Ich kann dir ein paar Übungen zeigen", bot Fips an. "Willst du es versuchen?" Edda nickte neugierig.

Fips zeigte ihr dann, wie sie tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu erfreuen. Wie sie ihre Sinne schärfen konnte, indem sie aufmerksam sah und hörte, was um sie herum geschah. Wie sie ihre Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen. Und wie sie sich selbst und anderen mit Freude begegnen konnte.

Edda übte jeden Tag mit Fips und merkte bald, wie sich etwas in ihr veränderte. Sie wurde fröhlicher und glücklicher. Sie entdeckte neue Dinge in ihrem Wald, die ihr vorher nie aufgefallen waren. Sie verstand ihre eigene Traurigkeit besser und konnte mit ihr umgehen. Und sie wurde freundlicher und geselliger gegenüber ihren Fabelwesen-Freunden.

Sie war sehr dankbar für Fips' Hilfe und beschloss, ihm etwas zurückzugeben. Sie brachte ihm jeden Tag frische Würmer und erzählte ihm Geschichten von ihren Büchern. Sie spielte auch mit ihm im Wasser und lernte seine Fisch-Freunde kennen.

So wurden Edda und Fips die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.

Der sprechende Kuchen

Es war einmal ein kleiner Fuchs namens Fritzi, der in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Er war sehr schlau und listig und liebte es, zu jagen und zu tricksen. Aber er war auch sehr egoistisch und gierig und vergaß oft, auf seine Freunde und seine Umwelt zu achten.

Eines Tages fand er einen großen Kuchen, der auf einem Tisch stand. Er war so hungrig, dass er ihn sofort stehlen und essen wollte. Aber als er sich dem Kuchen näherte, hörte er eine strenge Stimme: "Stopp!"

Fritzi erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte er, dass der Kuchen ein Gesicht hatte. Es war ein sprechender Kuchen! "Wer bist du?" fragte Fritzi. "Ich bin Kuno, der Kuchen der Achtsamkeit", antwortete der Kuchen. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Fritzi. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Kuno. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Fritzi. "Weil du so mehr Ehrlichkeit und Großzügigkeit in deinem Leben findest", sagte Kuno. "Du lernst, deine Jagd zu teilen, deine Tricks zu reduzieren und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt doof", sagte Fritzi. "Nein, das ist klug", sagte Kuno. "Willst du es versuchen?" Fritzi zuckte mit den Schultern.

Kuno zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu beruhigen. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam roch und schmeckte, was er aß. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen täuschen zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Ehrlichkeit begegnen konnte.

Fritzi übte jeden Tag mit Kuno und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde ehrlicher und großzügiger. Er entdeckte neue Lebensmittel in seinem Wald, die ihm vorher nie geschmeckt hatten. Er verstand seine eigenen Tricks besser und konnte mit ihnen umgehen. Und er wurde freundlicher und kooperativer gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Kunos Hilfe und beschloss, ihm etwas zurückzugeben. Er brachte ihm jeden Tag frische Beeren und erzählte ihm Geschichten von seinen Jagden. Er teilte auch seinen Kuchen mit ihm und den anderen Fabelwesen.

So wurden Fritzi und Kuno die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.

Die Blume der Achtsamkeit

Es war einmal ein kleiner Hase namens Hopsi, der in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Er war sehr schnell und flink und liebte es, zu rennen und zu hüpfen. Aber er war auch sehr ängstlich und nervös und vergaß oft, auf seine Sicherheit und seine Freunde zu achten.

Eines Tages rannte er über eine Wiese, auf der viele Blumen blühten. Er war so fröhlich, dass er sie alle pflücken und essen wollte. Aber als er sich einer Blume näherte, hörte er eine traurige Stimme: "Bitte nicht!"

Hopsi erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte er, dass die Blume ein Gesicht hatte. Es war eine sprechende Blume! "Wer bist du?" fragte Hopsi. "Ich bin Berta, die Blume der Achtsamkeit", antwortete die Blume. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Hopsi. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Berta. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Hopsi. "Weil du so mehr Sicherheit und Freundschaft in deinem Leben findest", sagte Berta. "Du lernst, deine Umgebung zu beachten, deine Angst zu überwinden und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt gut", sagte Hopsi. "Aber wie kann ich das lernen?" "Ich kann dir ein paar Übungen zeigen", bot Berta an. "Willst du es versuchen?" Hopsi nickte neugierig.

Berta zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu entspannen. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam sah und hörte, was um ihn herum geschah. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Freundlichkeit begegnen konnte.

Hopsi übte jeden Tag mit Berta und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde sicherer und ruhiger. Er entdeckte neue Dinge in seinem Wald, die ihm vorher nie aufgefallen waren. Er verstand seine eigene Angst besser und konnte mit ihr umgehen. Und er wurde freundlicher und fürsorglicher gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Bertas Hilfe und beschloss, ihr etwas zurückzugeben. Er brachte ihr jeden Tag frisches Gras und erzählte ihr Geschichten von seinen Rennen. Er ließ sie auch in Ruhe wachsen und blühen und verteidigte sie vor bösen Tieren oder Menschen.

So wurden Hopsi und Berta die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.

Leo der Elf

Es war einmal ein kleiner Elf namens Leo, der in einem Wald voller Fabelwesen lebte. Er war sehr mutig und stolz und liebte es, zu brüllen und zu kämpfen. Aber er war auch sehr aggressiv und dominant und vergaß oft, auf seine Stärke und seine Freunde zu achten.

Eines Tages lief er über eine Lichtung, auf der viele Tiere spielten. Er sah einen kleinen Hasen, der lustig hüpfte. Er war so gelangweilt, dass er ihn sofort jagen und fangen wollte. Aber als er sich dem Hasen näherte, hörte er eine ruhige Stimme: "Bitte nicht!"

Leo erschrak und sah sich um. Wer hatte das gesagt? Da bemerkte er, dass der Hase ein Gesicht hatte. Es war ein sprechender Hase! "Wer bist du?" fragte Leo. "Ich bin Hopsi, der Hase der Achtsamkeit", antwortete der Hase. "Ich bin hier, um dir zu helfen, achtsamer zu sein."

"Achtsamer? Was bedeutet das?" fragte Leo. "Achtsamkeit bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest", erklärte Hopsi. "Du nimmst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Du bist auch freundlich zu dir selbst und anderen."

"Warum ist das wichtig?" fragte Leo. "Weil du so mehr Stärke und Mut in deinem Leben findest", sagte Hopsi. "Du lernst, deine Stärke zu nutzen, deine Aggression zu zähmen und mit den Fabelwesen-Freunden besser auszukommen."

"Das klingt gut", sagte Leo. "Aber wie kann ich das lernen?" "Ich kann dir ein paar Übungen zeigen", bot Hopsi an. "Willst du es versuchen?" Leo nickte neugierig.

Hopsi zeigte ihm dann, wie er tief ein- und ausatmen konnte, um sich zu beruhigen. Wie er seine Sinne schärfen konnte, indem er aufmerksam sah und hörte, was um ihn herum geschah. Wie er seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen konnte, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Und wie er sich selbst und anderen mit Respekt begegnen konnte.

Leo übte jeden Tag mit Hopsi und merkte bald, wie sich etwas in ihm veränderte. Er wurde stärker und mutiger. Er entdeckte neue Dinge in seinem Wald, die ihm vorher nie aufgefallen waren. Er verstand seine eigene Aggression besser und konnte mit ihr umgehen. Und er wurde freundlicher und friedlicher gegenüber seinen Fabelwesen-Freunden.

Er war sehr dankbar für Hopsis Hilfe und beschloss, ihm etwas zurückzugeben. Er brachte ihm jeden Tag frisches Fleisch und erzählte ihm Geschichten von seinen Kämpfen. Er spielte auch mit ihm auf der Lichtung und lernte seine Tier-Freunde kennen.

So wurden Leo und Hopsi die besten Freunde und lebten glücklich und achtsam in ihrem Wald.

Ende.