



1

Der zauberhafte Tierpfad

Los geht's

- 1 Wählt euer Tier aus:
Öffnet den Stoffbeutel und sucht euch jede*r ein Tier aus.
- 2 Erzählt eure Tierwahl:
Warum habe ich dieses Tier gewählt?
Welche Stärke oder Eigenschaft gefällt mir daran?
- 3 Umrandet euer Tier auf dem Blatt mit einem Bleistift oder gestaltet es nach Belieben.
Schreibt dazu: *Was mag ich an meinem Tier?*
Welche positiven Eigenschaften hat mein Tier?
- 4 Werdet zur Tierfamilie:
Schaut euch eure Tiere gemeinsam an:
Was macht uns als Tierfamilie stark?
- 5 Überlegt gemeinsam:
Wie stärkt sich unsere Tierfamilie gegenseitig?

Tipps > Nehmt eure Tiere mit auf alle weiteren Stationen. Sie begleiten euch auf eurer Expedition WIR.



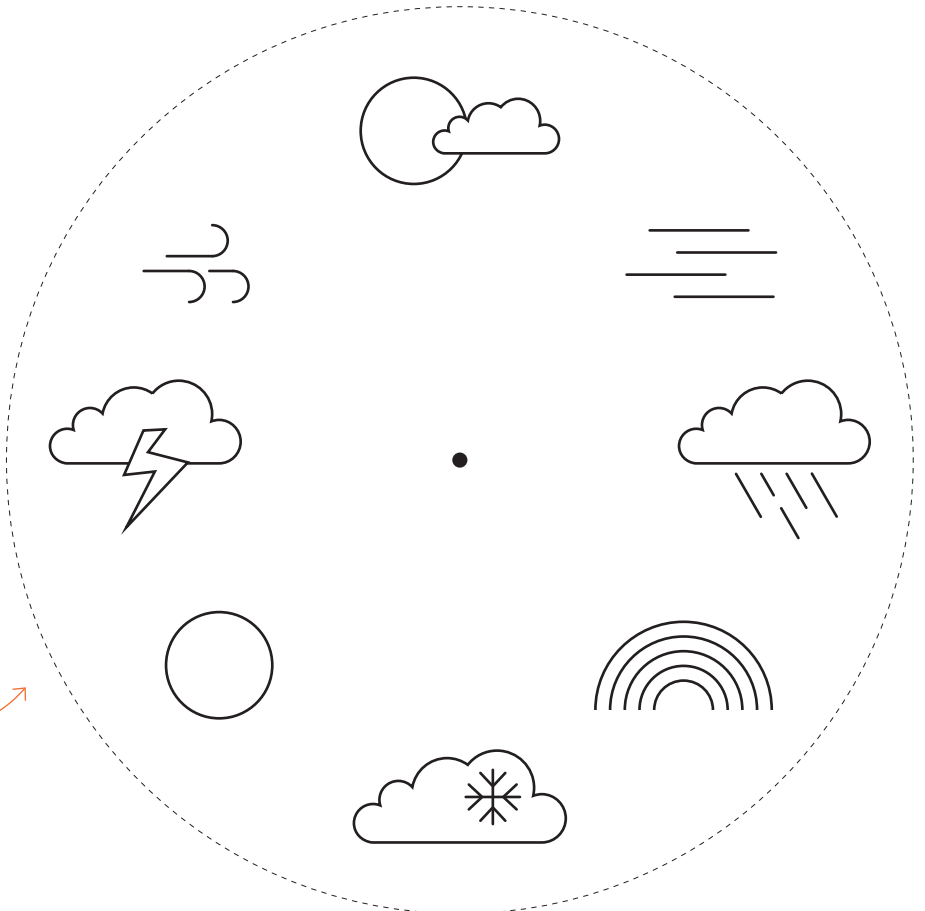
Die Wetterstation

Euer Familienwetter heute

- 1 Überlegt:
Welches Wetter passt gerade zu meiner Stimmung?
z. B. Sonne, Wolken, Regen, Gewitter, Regenbogen
- 2 Malt euer Wettersymbol:
Nehmt ein buntes Kärtchen aus dem Rucksack und malt das Wetter darauf, das zu euch passt.
- 3 Erzählt euch davon:
Warum habe ich dieses Wetter gewählt?
Was macht dieses Wetter heute zu meinem Wetter?
- 4 Schaut gemeinsam:
Was tut uns gut, wenn der Familienhimmel wolkgig ist?
Was können wir feiern, wenn die Sonne am Familienhimmel strahlt?

Eure Familien-Wetteruhr

- 1 Schneidet die Wetteruhr und den Pfeil aus.
Zu Hause könnt ihr beides auch auf festes Papier oder Karton kleben.
- 2 Befestigt den Pfeil mit einer Flachkopfklemmer in der Mitte der Wetteruhr, sodass er sich drehen kann.
- 3 Bewegt den Pfeil täglich. Je nachdem, wie das Familienwetter gerade aussieht. Wusstest ihr: Ein Regenbogen steht für Verbindung und Zusammenhalt.



Tipp > Hängt eure Wetterkarte gut sichtbar auf z. B. an den Kühlschrank oder in den Flur – so wird sie Teil eures Alltags.

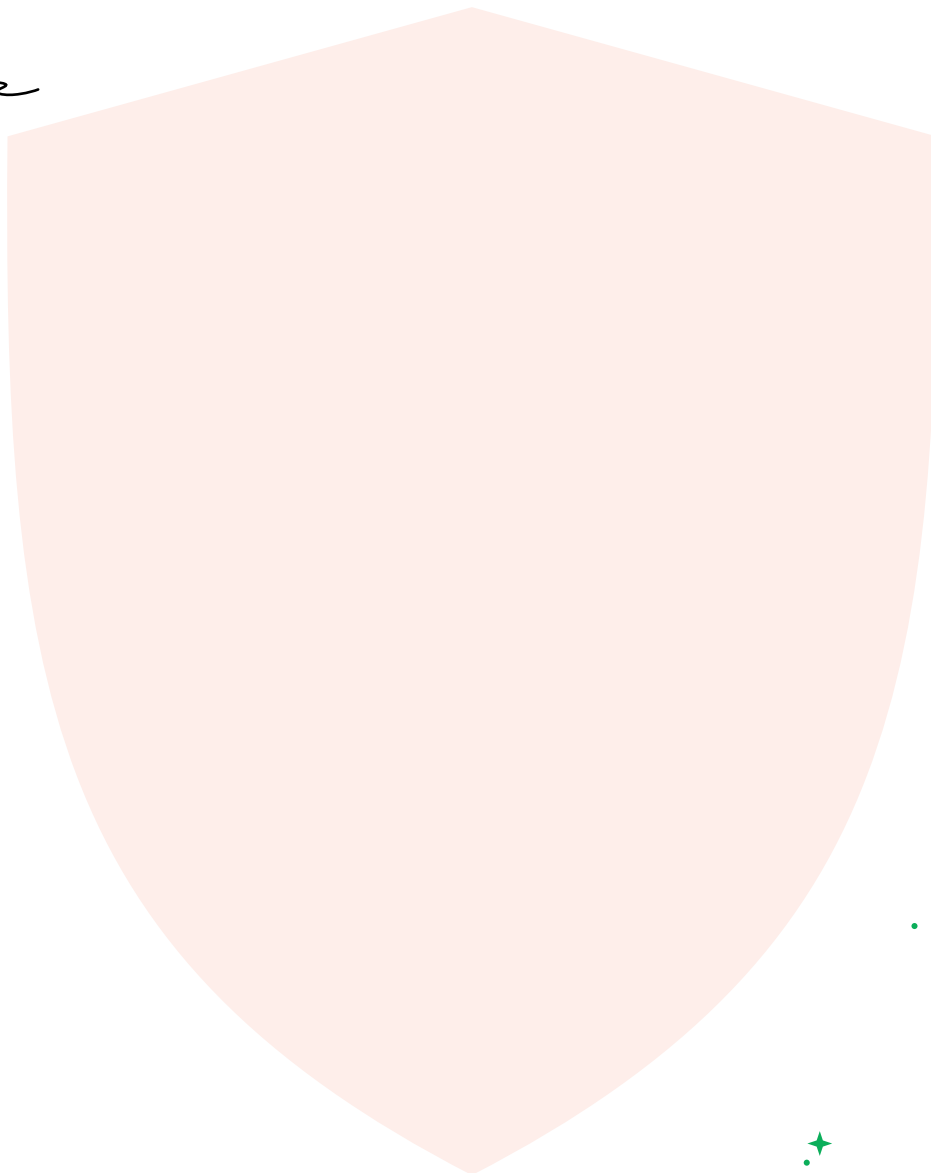
Ihr könnt die Wetterkarte immer wieder nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, besonders an Tagen, die sich eher grau anfühlen.



Das Wappen am Waldtor

Euer Familienwappen

- 1 Schaut euch die Wappen-Vorlage an
- 2 Überlegt gemeinsam:
Welche Symbole passen zu unserer Familie?
Ihr könnt euer Wappen auch in einzelne Felder teilen – wie kleine Räume, in denen jedes Familienmitglied sein eigenes Zeichen hinterlassen kann
- 3 Malt die Symbole in euer Wappen. Kleine Kinder können einfache Bilder malen z. B. ein Haus, eine Blume oder ein Tier – jedes Symbol zählt!
- 4 Gebt eurem Wappen Farben, beklebt es mit Stickern oder verziert es.
- 5 Überlegt einen Wahlspruch oder Satz, der euch ausmacht.

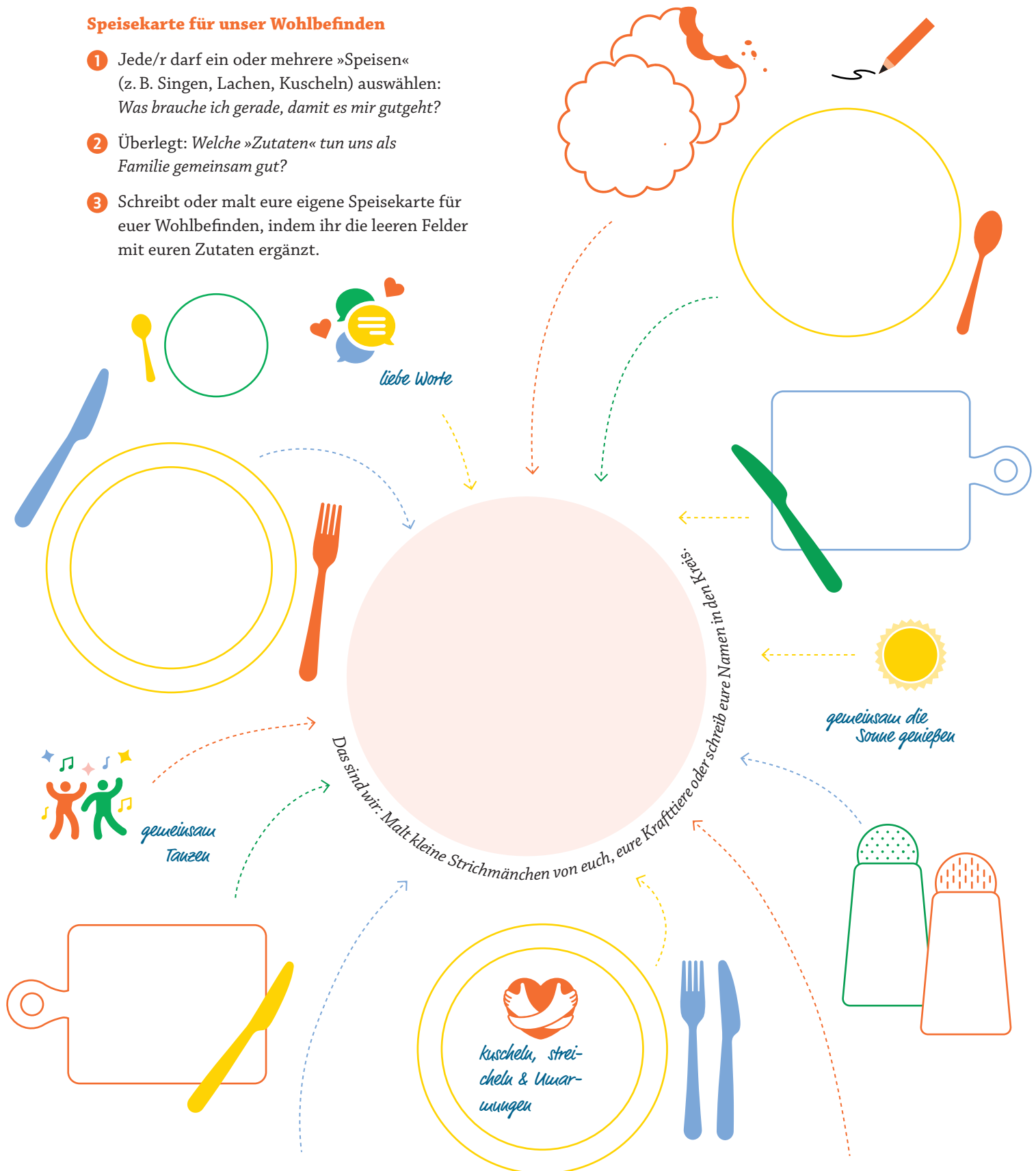


***Tipp** > Malt oder kopiert euer Wappen auf Schraupfollie. Wenn ihr es im Ofen schraupfen lasst, wird daraus ein kleiner magischer Anhänger – ein Zeichen eurer Familie, das ihr überallhin mitnehmen könnt.*

4 Gasthaus »Zum Wohlbefinden«

Speisekarte für unser Wohlbefinden

- 1 Jede/r darf ein oder mehrere »Speisen« (z. B. Singen, Lachen, Kuscheln) auswählen: Was brauche ich gerade, damit es mir gutgeht?
- 2 Überlegt: Welche »Zutaten« tun uns als Familie gemeinsam gut?
- 3 Schreibt oder malt eure eigene Speisekarte für euer Wohlbefinden, indem ihr die leeren Felder mit euren Zutaten ergänzt.

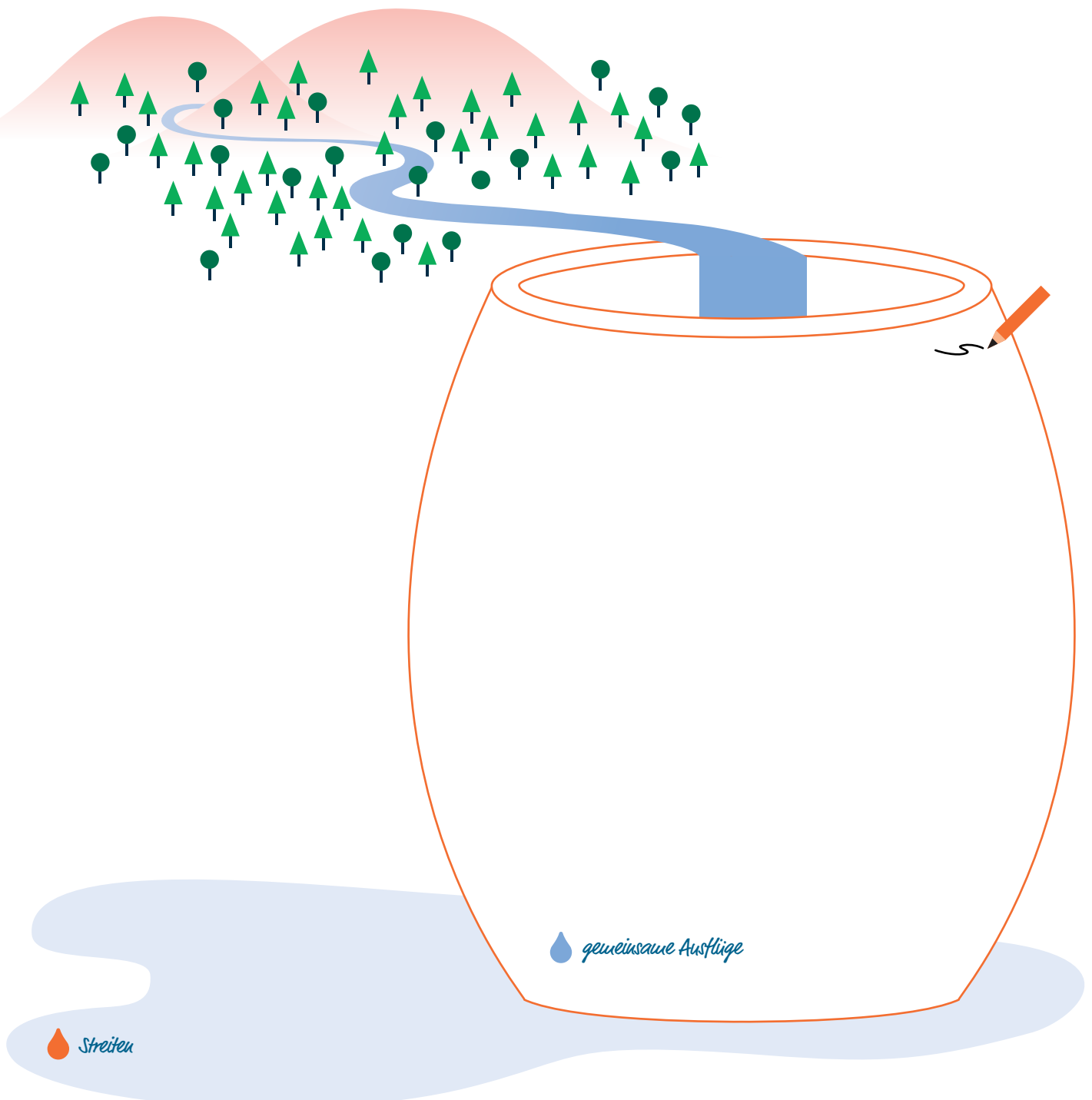


Die geheimnisvolle Quelle

Die Familienquelle zeigt, wie viel Kraft ihr als Familie gerade habt. Manchmal fließt sie stark, manchmal ein bisschen leiser. Beides ist aber völlig okay.

So könnt ihr vorgehen:

- 1 Schaut gemeinsam:
Wie voll ist unser Fass heute? Malt den Füllstand ins Fass – ganz voll, halb voll oder fast leer?
- 2 Malt und beschreibt Tropfen:
 ● blaue Tropfen (Energiespender) in das Fass – Dinge, die euch gut tun, Dinge die euere Fass füllen
 ● rote/orangene Tropfen (Energieräuber) in die Pfütze unter dem Fass – Dinge, die euch Kraft wegnehmen, Dinge die euer Fass leeren
- 3 Sprecht miteinander:
Was tut uns gut? Was macht uns müde oder ärgert uns? Was hilft uns, sobald unser Fass leerer wird, damit es sich wieder füllt.



6 Der Baum der Stärken

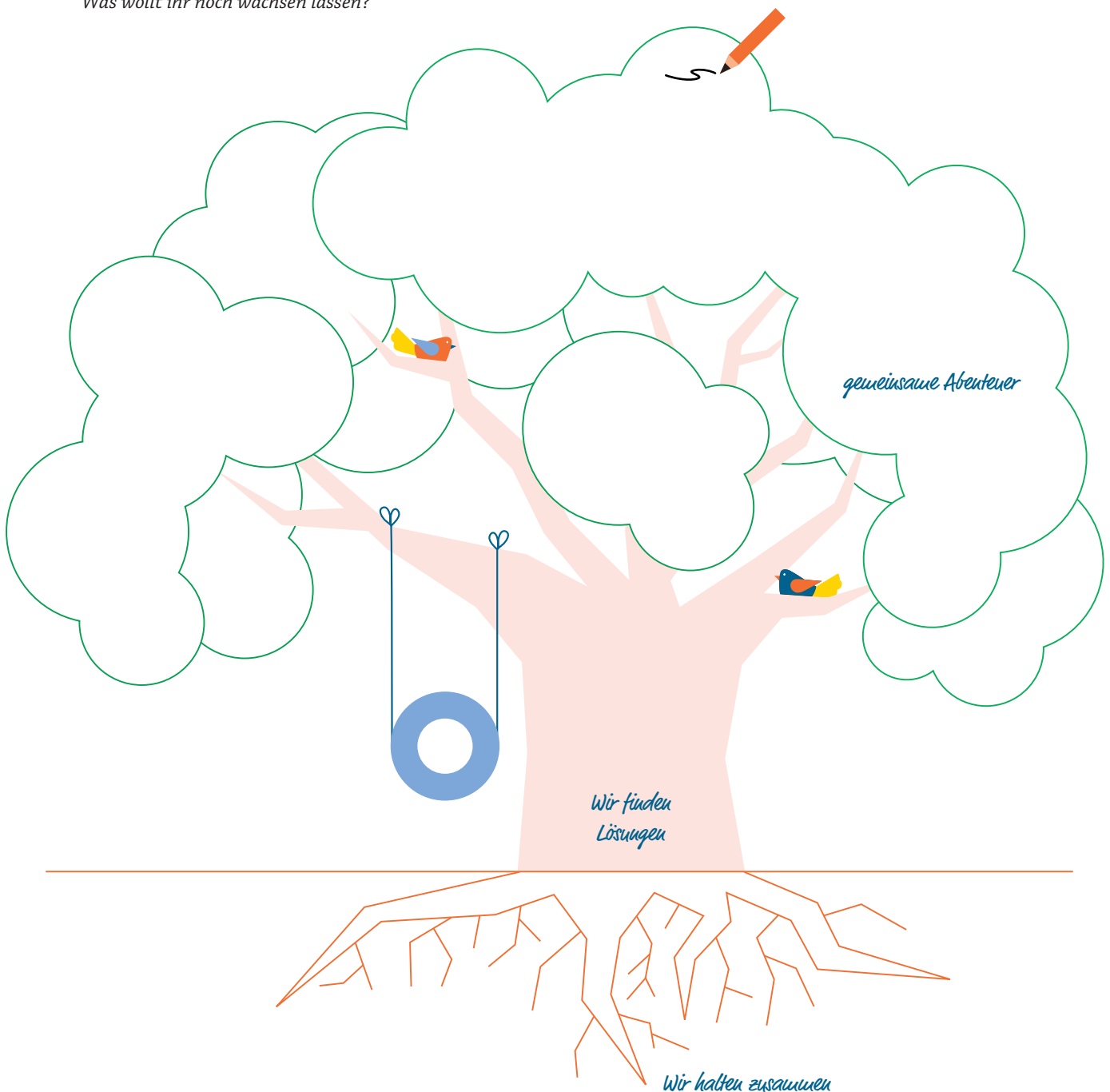
Euer Stärkenbaum zeigt, was eure Familie trägt, stark macht und wachsen lässt. Jeder Teil des Baumes steht für etwas anderes in eurem Familienleben. Schreibt oder malt an die Wurzeln, den Stamm und die Äste, was euch als Familie trägt und wachsen lässt.

So könnt ihr vorgehen:

- 1 Wurzeln: Was gibt uns Halt?
- 2 Stamm: Was sind unsere inneren Stärken?
- 3 Äste und Blätter: Was lässt und wachsen?
- 4 Betrachtet euren Baum: Welche Stärken überraschen euch?
Was wollt ihr noch wachsen lassen?

Tipp > Eure Tiere können sich um den Baum positionieren. Vielleicht flattern sie auch durch die Krone.

Kleiner Kinder können den Baum anmalen oder mit Stickern bekleben



7

Das verflixte Funkloch

Funkloch-Rituale

Sucht euch ein gemütliches Plätzchen und legt alles beiseite, was leuchtet, summt oder klingelt. Hier findet ihr kleine Rituale, die euch helfen, zur Ruhe zu kommen, euch nahe zu fühlen und Kraft zu sammeln. Ihr könnt eines auswählen oder gleich mehrere ausprobieren.

1 Wetter-Massage

Spielt verschiedene Wetterformen auf dem Rücken nach – sanft und spielerisch:

Warme Sonne – Hände reiben und auflegen

Wolken – sanft streichen

Regen – leicht tippen

starker Regen – kräftiger tippen

Blitz – Zickzacklinien ziehen

Donner – vorsichtig klopfen

Wind – streichen und pusten

Regen hört auf – ganz sanft tippen

TIPP: Kleine Kinder lieben es besonders, wenn ihr dabei eine kleine Wettergeschichte erzählt.

3 Natur-Mandalas legen

Beim Spaziergang sammelt Stöcke, Blätter, Blüten oder Zapfen.

Legt daraus auf dem Boden oder Tisch ein Mandala – einen Kreis aus euren Fundstücken.

Ein kleiner Zauber ganz ohne Worte.

4 Zeitkapsel

Gestaltet gemeinsam eine Zeitkapsel: eine kleine Schachtel oder ein Glas voller Zeichnungen, Fotos oder kleiner Schätze des Augenblicks.

Vergrabt oder versteckt sie an einem geheimen Ort, den nur ihr kennt.

Eines Tages kommt sie wieder ans Licht, wie ein Schatz aus eurer Vergangenheit.

Ein Geschenk an euer zukünftiges Ich, ein magischer Moment für Kinder und Erwachsene.

2 Mutsteine bemalen

Sucht euch glatte Steine, reinigt und trocknet sie.

Bemalt sie mit Acrylfarben – bunt und voller Fantasie.

Lasst sie trocknen und versiegelt sie, wenn ihr mögt, mit wasserfestem Lack.

Mutsteine erinnern euch daran: Die Natur schenkt uns Schätze, die Kraft geben.

5 Marmeladenglasmomente – Glück konservieren

Nehmt ein leeres Marmeladenglas und füllt es nach und nach mit kleinen Zetteln.

Darauf schreibt oder malt ihr schöne Erlebnisse, Glücksmomente oder Dinge des Alltags, die euch stolz machen.

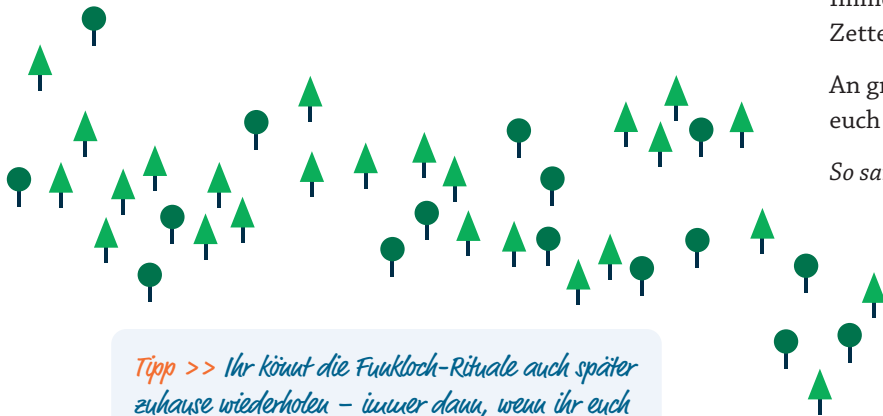
Immer, wenn etwas Schönes passiert, kommt ein Zettel ins Glas.

An grauen Tagen dürft ihr den Deckel öffnen und euch erinnern, wie hell das Leben leuchten kann.

So sammelt ihr Glück.

Tipp >> Ihr könnt die Funkloch-Rituale auch später zuhause wiederholen – immer dann, wenn ihr euch eine Pause wünscht.

Manchmal braucht es nur einen Hauch Fantasie, um den Alltag in etwas Magisches zu verwandeln.



Die Schutzhütte

In der Schutzhütte sammelt ihr alles, was euch auf eurer Expedition stark gemacht hat. Hier könnt ihr festhalten, was euch hilft, wenn es im Alltag wieder einmal stürmisch wird.

So könnt ihr vorgehen:

1 Schaut gemeinsam:

Unsere Schätze für stürmische Tage

Was hat uns auf unserer Expedition gutgetan und gestärkt? Hier ist Platz für Worte, Symbole, kleine Zeichnungen oder Erinnerungen.

Wenn es wieder stürmisch wird

Was hilft uns als Familie, wenn es schwierig wird? Vielleicht Menschen, Rituale, Gedanken oder kleine Gesten.

Das nehmen wir mit

Wenn ihr mögt: Was wollen wir uns bewahren oder künftig öfter tun?

2 Fasst eure Antworten und Erkenntnisse in eurer Schutzhütte zusammen.

Tipp > Eure Schutzhütte kann später ein Ort werden, zu dem ihr zurückkehrt – immer dann, wenn ihr euch erinnern möchtet, wie stark ihr als Familie seid.



Das nehmen wir mit

Wenn es wieder stürmisch wird

Unsere Schätze für stürmische Tage