

# Selbstliebe & Achtsamkeit

als Prävention gegen Mobbing

Das Gruppenprojekt für Grundschulen

★★★★★  
**Das Buch der neuen Zeit**  
Rezension aus Deutschland vom 15. September 2021  
"Geliebtes Herzenskind" ist ein Buch, dass den Großen und den Kleinen Achtsamkeit und Selbstliebe beibringt. Es ist ein Buch, dass den Kindern das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärkt. Meine drei Kinder lieben Paul und seine Geschichten. Wir lernen oder erinnern uns jedesmal, wie wertvoll, einzigartig und liebenswert wir alle sind... mit unseren Stärken und Schwächen.  
Danke, liebe Bianca! 🙏

★★★★★  
**Für mich eines der schönsten Kinderbücher auf dieser Welt.**  
Rezension aus Deutschland vom 2. Mai 2021  
Für uns eines der schönsten und wichtigsten Kinderbücher auf dieser Welt. Es sollte in alle Sprachen übersetzt werden.  
Spätestens wenn man eigene Kinder hat und Kinder sind der Spiegel der eigenen Persönlichkeit, merkt man wie wichtig es ist, dass Kinder wieder oder noch mehr spüren dürfen, sie sind genau so gut wie sie sind und sie werden geliebt, die ältere Generation konnten das zum grossen Teil nicht spüren. Das verhindert viele schmerzhaft Erfahrungen im Leben.



Nach dem Bestseller Geliebtes Herzenskind von Bianca Batanas



## KONTAKT

Bianca Batanas  
geliebtesherzenskind@t-online.de  
www.geliebtestesherzenskind.com

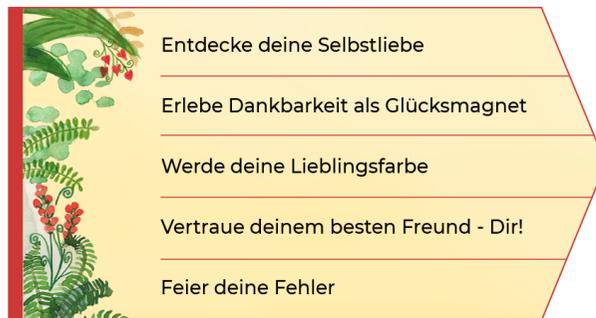


Möchtest du die Themen Selbstliebe und Achtsamkeit deiner Klasse näher bringen, weil Du Dir mehr Herzlichkeit und Empathie in der Gemeinschaft wünschst ?

Dann ist dieses Herzensprojekt wie für Dich gemacht.

Das Projekt ist so aufgebaut, dass Du **ohne Vorwissen und ohne große Vorbereitung direkt starten** kannst.

## Das Geliebtes Herzenskind Konzept



Innere Stärke   
(Urvertrauen)

Mit diesem **einzigartigen Gruppenprojekt** rund um das "Geliebte Herzenskind" **begleitest Du deine Gruppe weg von Selbstzweifel und Mobbing hin zu Selbstvertrauen und Empathie in der Gemeinschaft.**

Das Besondere: Die Alltagsgeschichten des kleinen Pandas stehen während des gesamten Projektes im Mittelpunkt. Die Kinder erkennen sich in den Situationen, die das Herzenskind Paul erlebt, sofort wieder. Weil sich die Schüler sehr gut mit dem kleinen Panda identifizieren können, öffnen sie sich in kurzer Zeit gegenüber diesen Themen. Das macht den Einstieg sehr einfach, denn die Kinder erzählen von sich aus, was sie bereits erlebt haben.

Die 5 Module führen zu der **Selbsterkenntnis**, dass jeder Mensch **einzigartig ist**, verschiedene Stärken und Schwächen hat, Ängste kennt, Fehler macht und dass jeder Tag schöne Momente mit sich bringt, auch wenn es mal gerade nicht so **gut läuft**. Diese 5 positiven Glaubenssätze werden in dem Gruppenprojekt erlebbar gemacht und verändert nachhaltig die Energie:



Ich bin perfekt.

Ich bin dankbar.

Ich bin meine Lieblingsfarbe.

Ich vertraue mir.

Ich darf Fehler machen.

Das verändert nachhaltig die Energie in der gesamten Gruppe - und zwar positiv. Am Ende des Projektes macht die Klasse einen symbolischen Neuanfang. **Gemeinsam gehen Sie als Team in eine Zukunft, die voller Empathie, Vertrauen und Mitgefühl ist. Niemand wird hierbei zurück gelassen.**

