

TRULLAS GEHEIME ZEICHEN

Sechs stille Botschaften zwischen dir und deinem Kind



EIN KLEINES GEHEIMNIS, DAS VERBINDET

Manchmal braucht ein Kind keine lange Erklärung. Manchmal reichen ein ruhiger Finger, ein vertrautes Zeichen und die stille Botschaft: Ich bin bei dir.

Sucht die Zeichen gemeinsam in einem ruhigen Moment aus. Das Kind entscheidet immer, ob es berührt werden möchte und ob das Zeichen auf den Rücken, den Hinterkopf oder die Handfläche gemalt wird.

WAS DAHINTERSTECKT

Die vertraute Berührung, die wiederkehrende Bedeutung und deine ruhige Anwesenheit können die Aufmerksamkeit bündeln und bei der gemeinsamen Regulation helfen. Das Symbol ist kein Heilversprechen. Es ist ein liebevoller Erinnerungsanker.



Nur anwenden, wenn die Berührung für das Kind angenehm ist.

1 DER MUTSTERN

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Vor Kindergarten, Schule, Arztterminen, Übernachtungen oder einer neuen Situation.

SO GEHT ES

Frage zuerst: „Möchtest du unser Mutzeichen spüren?“ Male langsam einen Stern mit der Fingerkuppe auf den Rücken oder ganz sanft auf den Hinterkopf. Lass deine Hand anschließend einen Augenblick ruhig liegen.

DER LEISE ZAUBERSATZ

„Ein Stern für deinen Mut. Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Nur deinen nächsten kleinen Schritt.“

FÜR ELTERN

Kein Sicherheitsversprechen: Der Stern erinnert an Fähigkeiten, Verbindung und den nächsten machbaren Schritt.

2 DER RUHEKRINGEL

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Bei Gedankenflut, kurzfristiger Überreizung, innerer Unruhe oder vor dem Einschlafen.

SO GEHT ES

Beginne außen und zeichne eine große Spirale, die langsam immer kleiner wird. In der Mitte bleibt dein Finger für einen ruhigen Atemzug liegen. Der Kontakt darf gut spürbar sein, aber nie unangenehm.

DER LEISE ZAUBERSATZ

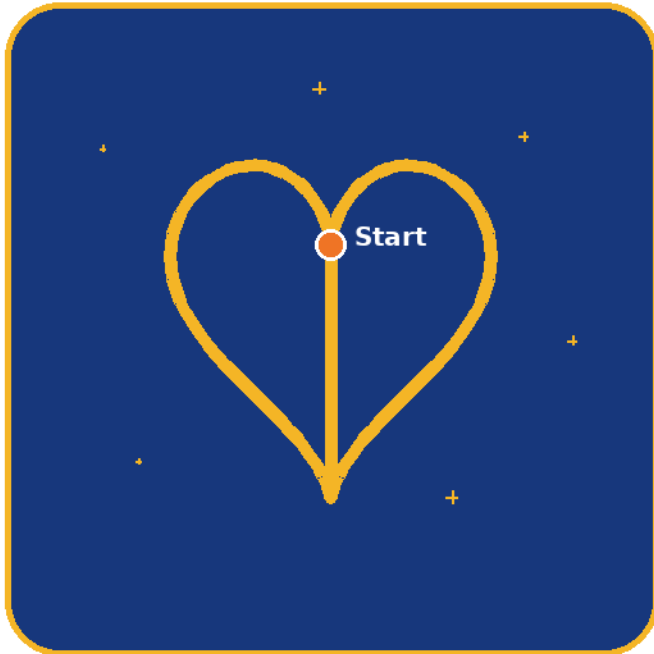
„Rundherum und Stück für Stück. Alles darf langsamer werden. In der Mitte wird es still. Du darfst ruhen.“

FÜR ELTERN

Der Rücken oder die eigene Handfläche sind gleichwertige Alternativen, wenn Berührung am Kopf nicht angenehm ist.

3 DIE HERZENSSPUR

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Bei Abschieden, Heimweh, Übernachtungen oder wenn ein vertrauter Mensch gerade fehlt.

SO GEHT ES

Male langsam ein Herz auf den Rücken. Ziehe von der Herzspitze eine kurze Linie nach unten und lege die Hand danach einen Moment ruhig auf. Später kann das Kind das Zeichen selbst auf seine Handfläche malen.

DER LEISE ZAUBERSATZ

„Dieses Herz gehört zu dir. Auch wenn du mich nicht sehen kannst, bleiben unsere Liebe und unsere Verbindung bei dir.“

FÜR ELTERN

Das Zeichen macht Verbindung spürbar, ohne zu versprechen, dass Angst oder Vermissen sofort verschwinden.

4 DAS TRAUMZEICHEN

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Wenn der Körper müde ist, im Kopf aber noch viele Gedanken kreisen und das Einschlafen schwerfällt.

SO GEHT ES

Frage: „Möchtest du dein Traumzeichen spüren?“ Zeichne das runde Zeichen langsam auf den Rücken oder ganz sanft auf den Hinterkopf. Folge den drei weichen Bögen und tippe die beiden Punkte zum Schluss ruhig an. Lege danach die Hand für einen Atemzug auf.

DER LEISE ZAUBERSATZ

„Der Tag darf jetzt gehen. Meine Gedanken werden leiser. Ich bin geborgen. Ich darf schlafen.“

FÜR ELTERN

Das Zeichen muss Schlaf nicht erzwingen. Es gibt dem Tagesende einen vertrauten, ruhigen Abschluss.

5 DER MUTANKER

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Bei einem kurzen Angstmoment, nach einem schlechten Traum oder wenn sich eine Situation gerade zu groß anfühlt.

SO GEHT ES

Frage: „Möchtest du deinen Mutanker spüren?“ Beginne oben und zeichne das längliche Zeichen langsam nach unten. Folge den beiden Bögen und beende die Linie unten. Lege anschließend die ganze Hand ruhig auf die Stelle.

DER LEISE ZAUBERSATZ

„Ja, die Angst ist gerade da. Ich bin nicht allein. Ich atme. Mein Mut bleibt bei mir.“

FÜR ELTERN

Die Angst wird nicht weggeredet. Das Zeichen verbindet Anerkennen, Nähe und den nächsten kleinen Schritt.

6 TRULLAS LICHTHÜLLE

Ein Geheimzeichen für den Elternbereich



WANN PASST ES?

Wenn sich dein Kind unsicher, empfindlich oder ungeschützt fühlt und sich nach Wärme und Geborgenheit sehnt.

SO GEHT ES

Frage: „Möchtest du dich in Licht hüllen lassen?“ Zeichne zuerst das große Oval, dann die fünf Lichtstrahlen. Lege zum Schluss die ganze Hand in die Mitte. Stellt euch vor, wie warmes, goldenes Licht den ganzen Körper umhüllt.

DER LEISE ZAUBERSATZ

„Goldenes Licht umhüllt mich. Es ist warm und hell. Ich bin nicht allein. Ich darf mich geborgen fühlen.“

FÜR ELTERN

Die Vorstellung ist kein Schutzversprechen. Sie lädt dazu ein, Wärme, Nähe und innere Geborgenheit wahrzunehmen.