



Trillas goldene Schutzsonne

Ein kleines Ritual für
unsichere oder ängstliche Momente

Deine goldene Sonne darf dir Wärme,
Mut und ein bisschen Halt schenken.

Mut und Ruhe sind in mir.



So findest du deine Schutzsonne



Alles darf in deinem Tempo gehen.

1

MACH DICH ZUR SONNE

Stell dich bequem hin. Strecke Arme und Beine aus wie Sonnenstrahlen – nur so weit, wie es sich gut anfühlt.

2

STELL DIR DAS LICHT VOR

Eine große Sonne leuchtet warm und golden um dich herum. Du stehst genau in ihrem Kreis.

3

SPÜRE DIE WÄRME

Das goldene Licht wärmt dich von Kopf bis Fuß. Dein Gefühl darf da sein. Die Sonne muss nichts wegmachen.

4

NIMM SIE MIT

Wenn du möchtest, begleitet dich deine Schutzsonne durch den Tag. Du kannst dich jederzeit an ihren Kreis erinnern.

Meine Schutzsonne ist bei mir.

Ich bin hier. Mut und Ruhe sind in mir.





Deine Schutzsonne für unterwegs

An der Linie ausschneiden und an einen Lieblingsplatz legen.



Meine Schutzsonne ist bei mir.

Ich bin hier.

Mut und Ruhe sind in mir.





Für Erwachsene



Geborgenheit begleiten

Freiwillig und langsam

Das Kind darf stehen, sitzen, die Bewegung verändern oder nur die Vorstellung benutzen. Alles darf in seinem Tempo gehen.

Kein Gefühl muss weg

Die Schutzsonne ist kein Versprechen, dass Angst sofort verschwindet. Sie kann dem Kind helfen, Wärme, Körper und einen vertrauten Satz wahrzunehmen.

Nähe anbieten

Manche Kinder möchten das Ritual zuerst gemeinsam mit einer vertrauten Person machen oder dabei eine Hand halten.

Sicherheit geht vor

Wenn ein Kind sich tatsächlich bedroht fühlt oder starke Angst immer wiederkehrt, braucht es Schutz und Unterstützung durch eine vertraute erwachsene oder fachliche Person.

Meine Schutzsonne ist bei mir.

Ich bin hier. Mut und Ruhe sind in mir.

