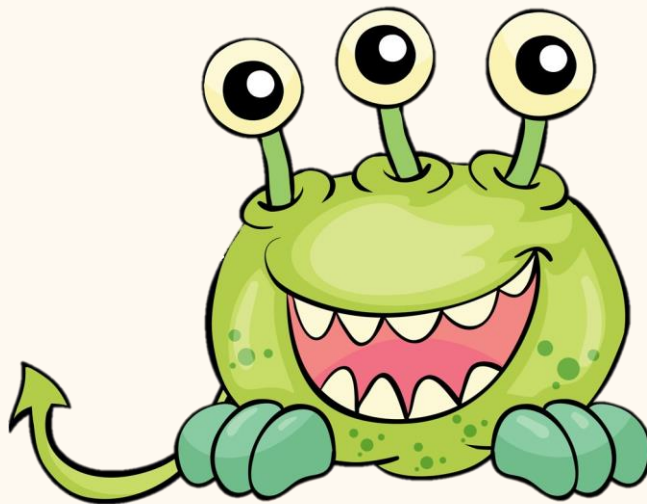


# Tagebuch

Gestärkt durch die  
Corona- Zeit



Dieses Heft gehört:

-----

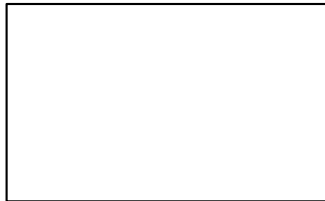
Liebes Schulkind,



du fragst dich bestimmt, wer **ich** bin. Deswegen möchte ich mich gerne bei dir vorstellen. Ich bin Manni Monster und dein Corona - Begleiter. Ich will dafür sorgen, dass die Zeit zuhause möglichst schön und angenehm für dich wird! Mich interessiert deshalb natürlich auch jeden Tag, wie es dir geht. Überlege dir daher jeden Tag, wie du dich gefühlt hast und male einen Punkt hinter das passende Bild. Natürlich kannst du auch mehrere Punkte pro Tag malen.



entspannt



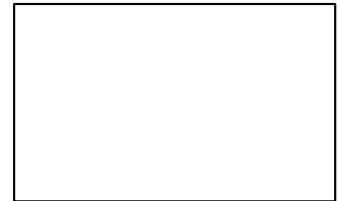
ängstlich



gelangweilt



stolz



glücklich



traurig



wütend

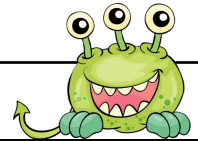


irgendwie komisch



Tag \_\_

Datum:



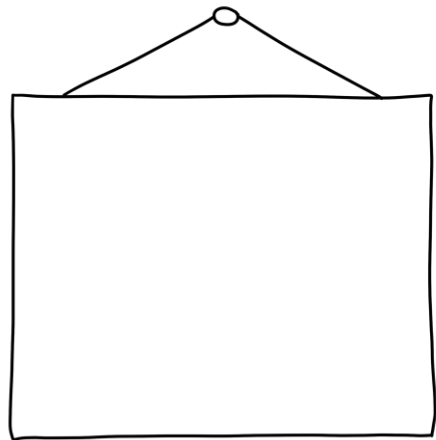
Heute möchte ich dich gerne ein bisschen besser kennenlernen!  
Kannst du den Steckbrief über dich ausfüllen? Du kannst malen oder schreiben.

## Das bin ich

So heiÙe ich:

So sehe ich aus:

So alt bin ich:

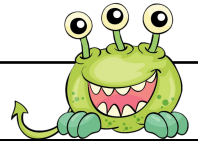


Drei Dinge, die ich gerne mag:



Tag \_\_

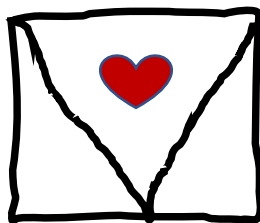
Datum:



Ich fühle mich manchmal ziemlich einsam, wenn ich meine Freunde Tinta Tentakel und Ossi Opa länger nicht sehen konnte.

Als ich in Quarantäne war, habe ich ihnen deswegen einen Brief geschrieben. Als ich ein paar Tage später eine Antwort von meinen Freunden in meinem Briefkasten gefunden habe, habe ich mich sehr gefreut.

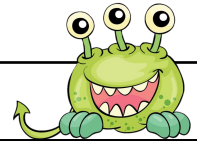
Willst du auch Post bekommen? Dann schreibe einem Familienmitglied, einer Freundin oder einen Freund. Du kannst einen Brief verfassen oder eine E-Mail schreiben! Wenn du noch nicht so gut schreiben kannst, helfen dir bestimmt deine Mama, dein Papa oder deine Geschwister.



Kleiner Tipp: Ganz besonders schön ist, wenn du in dem Brief auch schreibst, warum du die Person so gerne magst.

Tag \_\_

Datum:



Dafür bin ich dankbar:

Ich bin dankbar,  
dass Tinta und  
Ossi so gute  
Freunde sind.

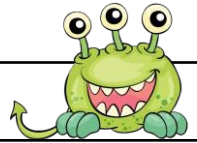
Ich bin dankbar, dass meine Mama mir  
heute mein Lieblingsessen gekocht hat:  
Monstermäßig leckere Spinnenbein-Knödel.

Ich bin dankbar, dass heute die Sonne  
geschienen hat.

Verrätst du mir, wofür du heute dankbar bist?  
Schreibe oder male!

Tag \_\_

Datum:

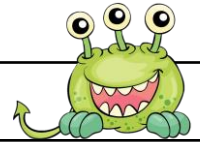


Manchmal ist mir so richtig laaaaaangweiiilig! Weißt du, was ich dann immer mache? Nein? Ich verrate es dir! Ich habe eine Liste mit all den Dingen gemalt, die ich gerne mache. Wenn mir langweilig ist, schaue ich mir die Bilder an und mache etwas davon. Ich spiele zum Beispiel gerne „Ich sehe was, was du nicht siehst“! Ob das wohl an meinen drei Augen liegt?

Was spielst du gerne Zuhause?

Tag \_\_

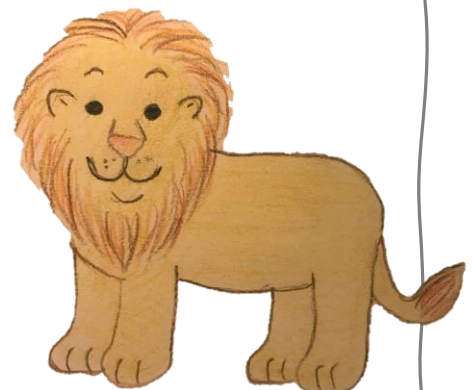
Datum:



Als ich noch ein kleines Monster war, war ich einmal mit meinen Eltern in Afrika auf Safari. Da haben wir sogar Löwen gesehen! Ein bisschen Angst hatte ich da schon, aber ich glaube das ist normal. Auch die Menschen, die dort leben haben Respekt vor wilden Tieren. Deswegen bauen sie zum Beispiel hohe Zäune um ihre Häuser oder machen nachts ein Lagerfeuer.

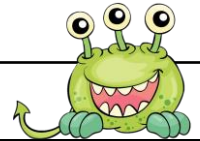
Angst zu haben, ist etwas völlig normales und manchmal sogar gut! Stell dir mal vor, Menschen hätten keine Angst vor wilden Tieren. Dann würden sie auch keine Zäune bauen oder kein Feuer machen und gefährliche Tiere könnten einfach so durch die Häuser streifen. Angst treibt die Menschen also oft an, sich vor der Gefahr zu schützen.

Stell dir vor, Manni Monster hat Angst, dass er sich mit dem Coronavirus ansteckt. Was könntest du zu ihm sagen? Erzähle!



Tag \_\_

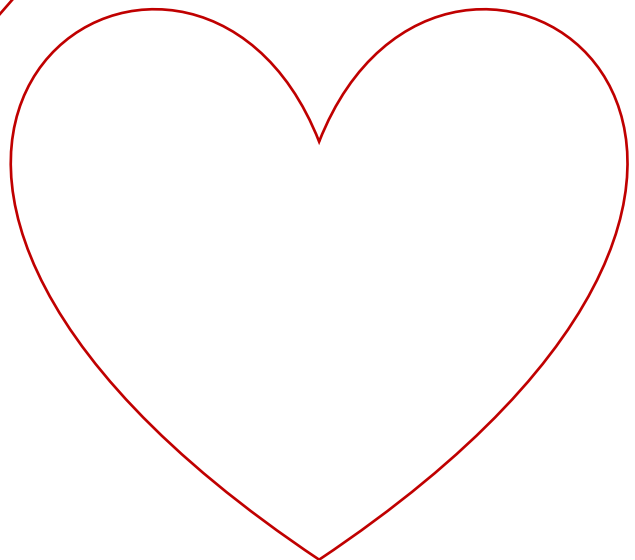
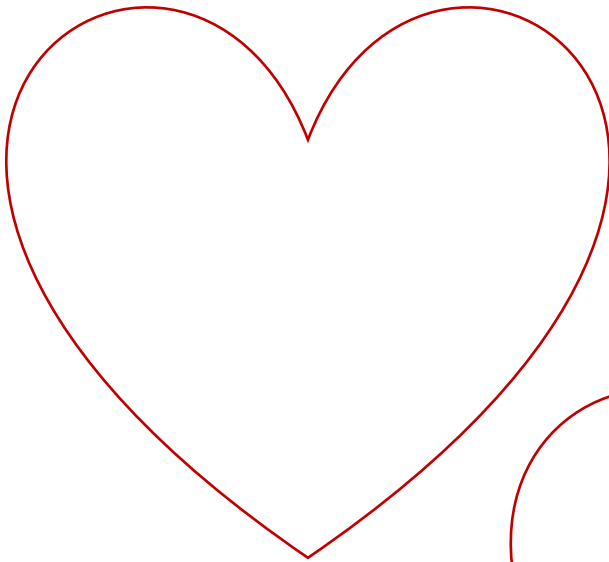
Datum:



Ich kann zwar nicht so gut rennen, dafür fehlen mir einfach die Beine, aber dafür kann ich andere Sachen ganz schön gut!

Spitze bin ich im Singen. Ich kann auch gut andere Monster trösten! Und im Miesepeter und Spielverderber erschrecken bin ich auch erste Sahne (aber *pssst!* Das ist ein Geheimnis)!

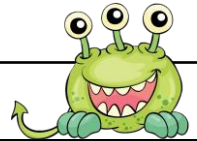
Was kannst du ziemlich gut?





Tag \_\_

Datum:



Hast du auch schon einmal einen Regenbogen gesehen?

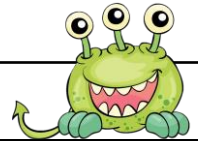
Einen Regenbogen kann man manchmal entdecken, wenn nach einem Regenschauer wieder die Sonne scheint. Er ist ein Symbol dafür, dass auf schlechte Tage auch wieder gute Tage folgen werden.



Gibt es etwas, was du vermisst, seit du zuhause bist?  
Worauf freust du dich, wenn die Corona-Zeit wieder vorbei ist?

Tag \_\_

Datum:



Ich muss zugeben, spätestens um 7 Uhr abends werde ich monstermäßig müde. Meine Mama oder mein Papa bringen mich dann immer ins Bett. Zusammen überlegen wir vor dem Schlafen, was die 3 schönsten Situationen waren, die mir heute passiert sind. Oftmals träume ich dann auch davon. Super, oder?



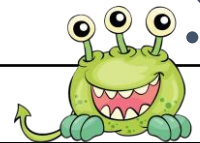
Was hat dir an dem Tag heute besonders gut gefallen? Überlege dir 3 Dinge oder Erlebnisse. Schreibe oder male sie hier auf. Morgen kannst du prüfen, ob du auch davon geträumt hast.





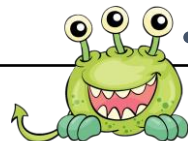
Tag \_\_\_\_

Datum:



Und, kannst du dich noch an deinen Traum heute Nacht erinnern? Wenn nicht ist das auch gar nicht schlimm! Weißt du, dass man nicht nur nachts träumen kann, sondern dass es auch Tagträume gibt? Manchmal bin ich so vertieft ins spielen, dass ich fast vergesse, dass ich eigentlich in meinem Monster-Kinderzimmer bin. Auch bei einer Traumreise kann man tagsüber die Gedanken schweifen lassen. Probiere es doch auch einmal aus! Frage jemanden, ob er dir die kleingedruckte Geschichte vorlesen kann, während du dich ganz entspannt zurücklehnt und deine Augen schließt.

Schließe deine Augen und lege oder setze dich ganz bequem hin. Ich nehme dich jetzt mit in mein Monsterland! Schleiche dich in deiner Fantasie ganz heimlich und leise in dein Kinderzimmer. Öffne vorsichtig die Türe von deinem Kleiderschrank. Du kannst keinen einzigen Pullover und keine einzige Hose mehr entdecken - stattdessen siehst du ein goldenes Tor ganz hell und golden funkeln. Wer durch das Tor gehen will muss wirklich so richtig tiefenentspannt sein! Deswegen müssen alle Monster immer vor dem Durchschreiten des Tores ein Entspannungs-Ritual durchführen. Aber das ist kein Problem, du hast ja mich! Ich verrate dir, wie du entspannt sein kannst, dass sich die Türe für dich öffnet. Lege zuerst deine Hand auf deinen Bauch. Jetzt atme ganz tief in deinen Bauch und dann langsam wieder aus. Wenn du tief einatmest, merkst du, wie sich deine Hand auf dem Bauch nach oben bewegt. Versuche, dass das Einatmen ungefähr genauso lange dauert, wie das Ausatmen. Probieren wir es noch vier Mal zusammen: ein und aus (x4). Super! Das hast du schon gut gemacht! Du kannst deine Hand jetzt wieder neben deinem Körper ablegen. Nun müssen sich noch deine Muskeln entspannen, und das geht so: Konzentriere dich auf dein rechtes Bein. Spanne nur dein rechtes Bein einmal ganz fest an. Halte die Spannung ein wenig und lass dann wieder los. Schüttle das Bein jetzt vorsichtig aus. Das gleiche jetzt auch mit dem linken Bein: anspannen, kurz halten und loslassen. Prima! Jetzt wieder ein tiefer Atemzug: tief einatmen und langsam ausatmen. Fast hast du es geschafft! Spanne noch einmal deine beiden Beine, deine Arme und deinen Bauch an und halte die Spannung kurz. Lass wieder los und mache einen tiefen Atemzug. Und noch ein letztes Mal alles anspannen, kurz halten und loslassen. Mache einen letzten tiefen Atemzug und schreite durch die Türe in mein Monsterland.... Wie stellst du es dir hier vor? Kannst du aufmalen, wie mein Heimatland in deiner Fantasie aussieht?



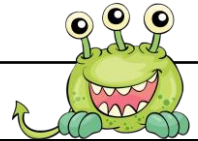
Tag \_\_

Datum:

So stelle ich mir Monsterland vor:

Tag \_\_

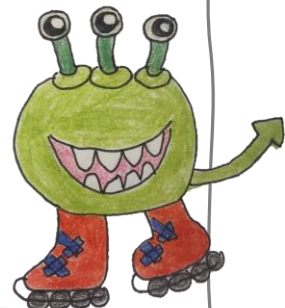
Datum:



Ich liebe Monsterland! Durch die Straßen wuseln die verschiedensten Monster. Kein Monsterland-Bewohner sieht gleich aus. Und die Häuser dort sind alle ganz bunt und rund.

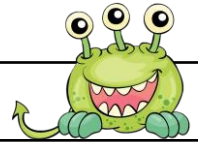
Neulich war ich mit meiner Freundin Tinta Tentakel Inliner fahren. Wir flitzten durch die Straßen an Eisdielen und Spielzeugläden vorbei. Auf einmal passierte es: ein Stein verfring sich in meinem Rollen und ich stürzte. Ich schlug mir meine Knie auf und das tat ganz schrecklich weh. Tinta brachte mich zu meiner Mama. Die kann nämlich besonders gut trösten, wenn mir etwas weh tut.

Wer ist für dich da, wenn du dir weh getan hast, krank oder traurig bist? Wie schafft es die Person, dass es dir wieder besser geht?



Tag \_\_

Datum:



Ene mene mei

Kuchen wünsch' ich mir herbei!

Ene meine mein

Eine Torte wäre fein!

Mist, irgendwie funktioniert dieser Zauberspruch noch nicht so richtig. Aber ich werde *niemals* aufgeben! Kannst du zaubern? Zwei meiner liebsten Zaubertricks habe ich dir unten aufgeschrieben. Ich habe sie ganz oft geübt und sie dann meiner Familie vorgeführt! Sie waren ganz beeindruckt!

### Ballontrick (für kleinere Zauberer)

Teile deinen Zuschauern mit, dass du mit einer Nadel durch einen Luftballon pieken kannst, ohne dass er platzt.

Wie funktioniert der Trick? Reibe den Luftballon an seiner dicksten Stelle (dort, wo du ihn zugeknotet hast) mit etwas Öl ein. Das Öl verhindert, dass der Ballon platzt.

### Würfeltrick (für größere Zauberer)

Bitte deine Zuschauer, drei Würfel aufeinander zu stapeln. Du drehst dich währenddessen um (ohne die Würfel zu sehen). Das Publikum soll nun die 5 verdeckten Seiten zusammenrechnen (im Bild rot dargestellt). Dann drehst du dich wieder zu deinem Publikum um. Sieh dir die oberste Zahl an und tue so, als ob du Gedanken lesen kannst. Und tatsächlich! Du kannst die Zahl erraten!

Wie funktioniert der Trick? Das Ergebnis ist immer 21 minus die oberste Zahl des Stapels.

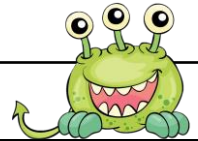
In dem Beispiel ist die Lösung also  $21 - 5 = 18$ .

Warum ist das so? Die beiden Würfelseiten ergeben zusammen immer 7.



Tag \_\_\_

Datum:



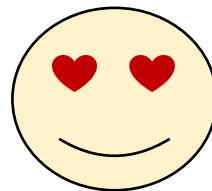
Du warst jetzt schon eine ziemlich lange Zeit zuhause.  
Was waren deine Lieblingsdinge während der Corona Zeit?  
Kannst du eine Collage dazu gestalten?

Eine Collage besteht aus vielen Fotos.

- 1) Mache dazu Bilder von deinen Lieblingsdingen mit einer Kamera und drucke sie aus. Du kannst sie auch aus einer Zeitschrift ausscheiden oder malen.
- 2) Schneide die Dinge auf dem Foto aus und lege sie auf ein Hintergrundpapier.
- 3) Ordne die Fotos so an, dass von dem Hintergrund möglichst wenig zu sehen ist.
- 4) Klebe die Bilder dann auf.

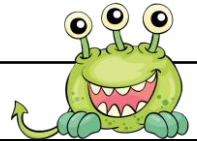
Das kannst du beispielsweise auf deiner Collage abbilden:

- Deinen Lieblingsort
- Dein Lieblingsbuch
- Deinen Lieblingssport
- Dein Lieblingsspiel
- Deine Lieblingsfarbe
- (...)



Tag \_\_

Datum:

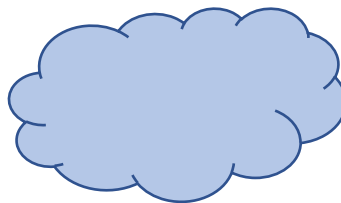
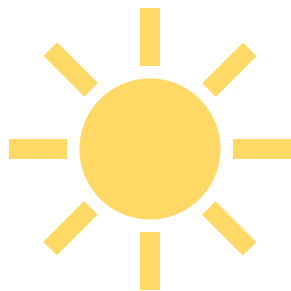


Also ich finde ziemlich viele Sachen ziemlich anstrengend.  
Krank sein zum Beispiel. Oder Streit mit Tinta.

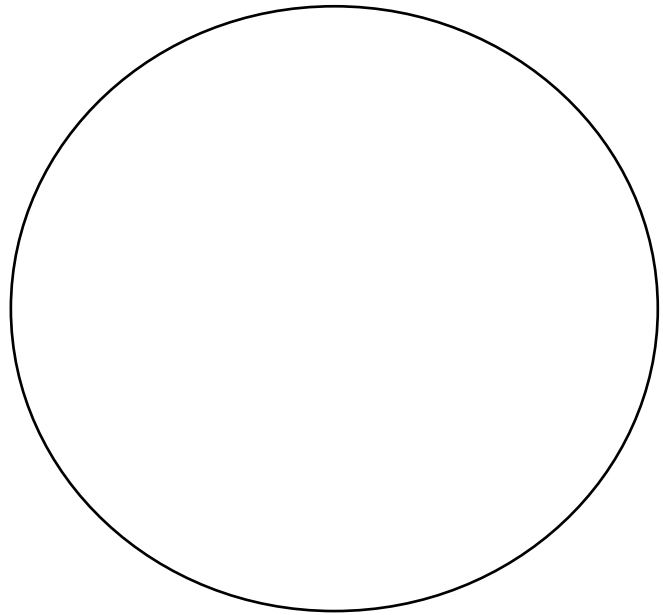
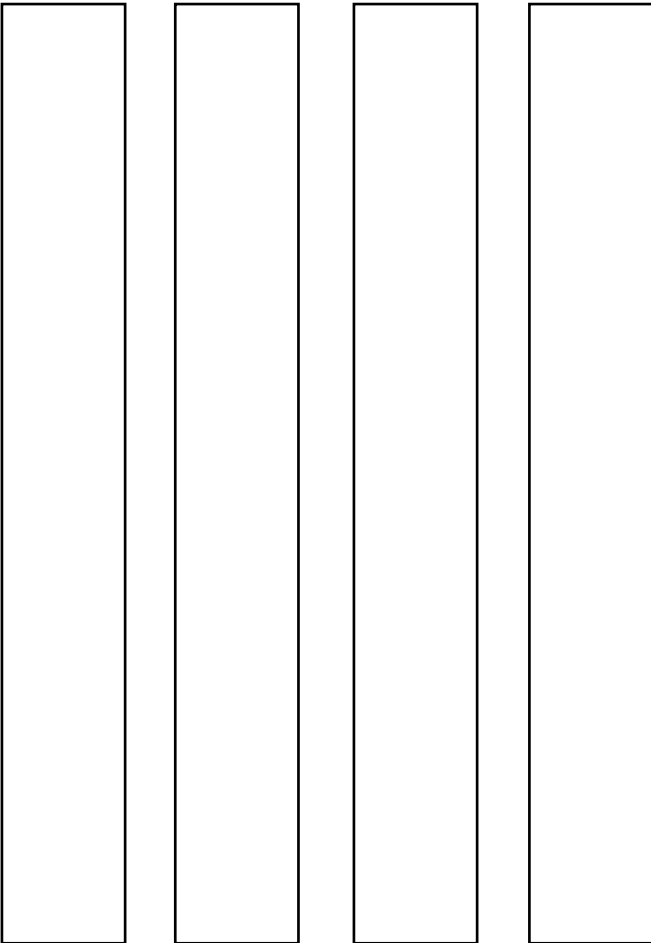
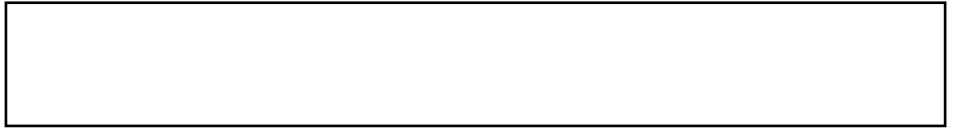
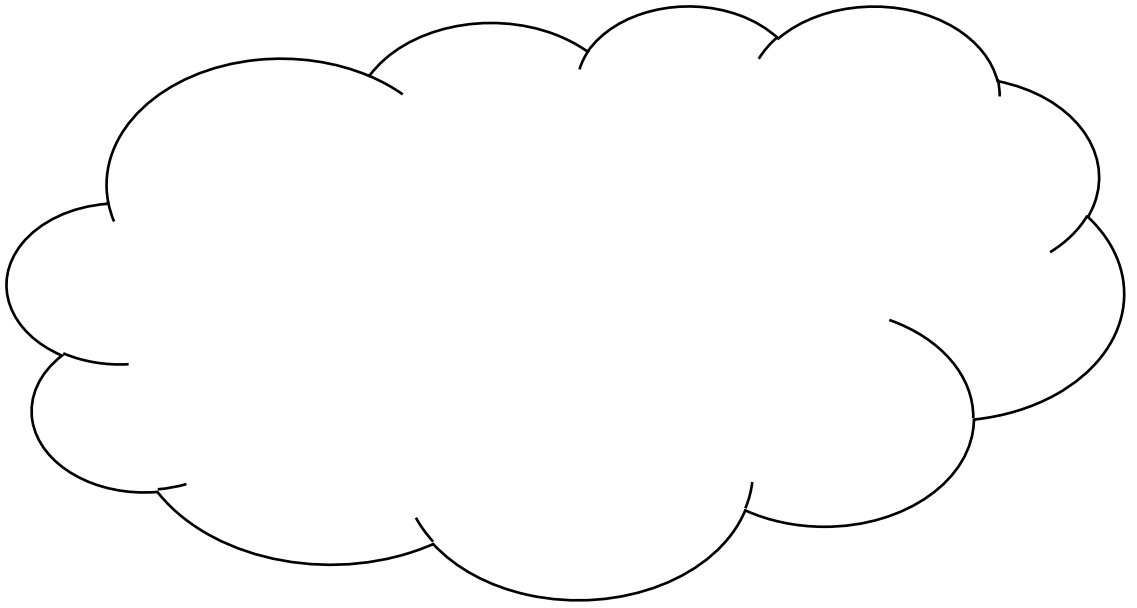
Es gibt aber auch viele Dinge, die mir Kraft geben.  
Zum Beispiel, wenn meine Oma mir abends etwas vorliest.  
Kraft schenkt mir auch, dass meine Mama mich in den Arm  
nimmt, wenn ich traurig bin.

Schneide die Wolke auf der nächsten Seite aus und schreibe  
hinein, was du anstrengend findest.

Schneide dann die Sonne aus, klebe sie zusammen und  
notiere in die Strahlen, was dir Kraft schenkt.

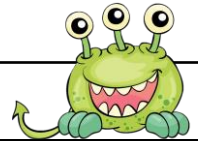






Tag \_\_

Datum:



Bevor ich mich von dir verabschieden möchte, habe ich noch ein paar Fragen an dich:

1) Gibt es etwas Neues, das du während der Corona Zeit ausprobiert hast?

---

---

---

2) Was war schön zuhause? Worauf freust du dich jetzt wieder?

---

---

---

Mir haben die zwei Wochen mit dir sehr viel Spaß gemacht. Ich wünsche dir, dass du immer an dich glaubst und niemals aufgibst. Vergiss nie, dass du einzigartig und sehr wertvoll bist!

Dein Manni Monster

Zusammengestellt und gestaltet von  
Stefanie Dippold und  
Rebecca Gallenmiller

Staatliche Schulberatung Schwaben  
Beethovenstraße 4  
86150 Augsburg  
sbschw@as-netz.de

