

Die 15-Zauberschritte im Überblick



1. Was will ich nicht mehr in meinem Leben? – Was will ich stattdessen?

Zunächst finde ich heraus, welche Wunsch-Fähigkeit ich lernen will, damit ich mir einen bestimmten Wunsch erfüllen kann. Meist liegt hinter einem Wunsch ein bestimmtes Problem - etwas, das ich nicht mehr möchte.

Wenn ich also Schwierigkeiten habe, meinen Wunsch beziehungsweise meine Wunsch-Fähigkeit zu benennen, schaue ich einfach, was ich nicht (mehr) will und daraus ergibt sich meist ganz automatisch, was ich stattdessen erreichen oder lernen möchte!

Wichtige Fragen:

Was will ich? Welches Ziel will ich erreichen? Welchen Wunsch möchte ich mir erfüllen? Was will ich nicht mehr? Was will ich stattdessen?

2. Meine Wunsch-Fähigkeit

Es gibt so viele Dinge, die ich lernen bzw. erreichen möchte. Ich entscheide mich jetzt, womit ich anfangen will! Manchmal fällt es mir nicht so leicht, mich jetzt für den größten Wunsch zu entscheiden, weil ich mehrere Wunsch-Fähigkeiten gleichzeitig erlernen möchte. Aber wenn ich diese Wünsche miteinander vergleiche, erkenne ich, welcher Wunsch mir jetzt, in diesem Augenblick, der Wichtigste ist, und den wähle ich aus.

Wichtige Fragen:

Welche Fähigkeit will ich jetzt lernen? Was ist mir jetzt am wichtigsten?

3. Der Zauber beginnt: Vorteile und Nutzen für mich und andere

Um mir meine Wünsche erfüllen zu können, brauche ich Willen, Entschlossenheit und manchmal auch etwas Mut. Wenn mein Wunsch groß genug ist, werde ich alles daran setzen, ihn mir zu erfüllen beziehungsweise die fehlende Fähigkeit zu erlernen.

Um mich immer wieder selbst ermutigen und anspornen zu können, hilft es, mir vorher zu überlegen, welchen Nutzen und welche Vorteile dieser Wunsch für mich und andere hat.

Wichtige Fragen:

Welchen Vorteil und welchen Nutzen hat es für mich, für meine Eltern, für meine Geschwister, meine Freunde, meine Schulkameraden, vielleicht auch für meine Lehrer, wenn ich jetzt diese Fähigkeit lerne? Warum sollte ich mich anstrengen? Will ich das wirklich?

4. Die Wunsch-Formel

Welchen Namen will ich denn meiner Wunsch-Fähigkeit geben?

Die Wunsch-Formel hat einen direkten Bezug zur meiner neuen Fähigkeit oder meinem Wunsch, und sie soll mir ein gutes Gefühl machen, jedesmal wenn ich an sie denke oder sie benutze! Das macht gute Laune!

Sie soll bejahend sein, also kein nein oder nicht oder irgendetwas beinhalten, was schlechte Gefühle verursacht.

5. Meine Zauber-Figur

Ich suche mir ein Krafttier, ein Maskottchen oder einen Helden aus, der mir hilft, meine Wunsch-Fähigkeit zu erlernen.

Ich kann jederzeit mit meiner Zauber-Figur sprechen – auch in Gedanken. Ich kann ihr Fragen stellen oder meinen Kummer mit ihr teilen. Sobald ich an meine Zauber-Figur denke, bin ich in Verbindung mit ihr. Manchmal kann ich ihre Antworten direkt wahrnehmen, manchmal schickt sie mir ein Bild und manchmal weiß ich die Antwort einfach...

Sollte ich die Antwort meiner Zauber-Figur nicht hören oder verstehen, wird sie andere Mittel und Wege finden, mir zu antworten. Manchmal schickt sie mir Freunde, die mir die Frage beantworten können oder ich lese die Antwort in einem Buch, das sie mir „geschickt“ hat. Auf alle Fälle kann ich ganz sicher sein, dass ich immer eine Antwort erhalte!

Wichtige Fragen:

Wer wird denn jetzt meine Zauber-Figur? Welche Zauber-Figur soll mir helfen, meine Wunsch-Fähigkeit zu erlernen?

6. Meine Wegbegleiter

Welche Menschen, die mir nahe stehen und denen ich vertraue, können mir beim Erlernen meiner Wunsch-Fähigkeit helfen: meine Eltern, meine Geschwister, meine Großeltern, Freunde, Tanten oder Onkels oder vielleicht sogar einer meiner Lehrer?

Wichtige Fragen:

Wem vertraue ich besonders? Wen möchte ich als Wegbegleiter haben? Wer kann mir beim Erlernen meiner Wunsch-Fähigkeit besonders gut helfen?

7. Das Zauberecho (Selbstvertrauen und Vertrauen)

Ja, ich kann es, und ich schaffe es, die neue Fähigkeit zu lernen. Und alle meine Helfer glauben das auch! Und ganz oft sagen sie es mir sogar!

Sie helfen mir mit Tipps, sie helfen mir beim Üben und sie helfen mir mit Lob und Ermutigung, wenn ich etwas gut mache. Sie glauben an mich und trösten mich, wenn es mal nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle und sie ermutigen mich, weiter zu machen. Sie finden immer wieder Gründe, warum ich es schaffen kann, und sie zählen mir Vorteile und Nutzen auf, die mir das Erlernen meiner Wunsch-Fähigkeit bringt.

8. Meine Wunsch-Feier

Wenn ich es geschafft habe, wird es eine Feier geben. Die planen wir jetzt schon und ich darf sagen, was für eine Feier ich haben möchte und wer kommen soll und so weiter!

Meine Wunsch-Feier zu planen, macht mir Mut und stärkt meinen Willen. Sie ist die ganz große Belohnung für all meine Anstrengungen, die Wunsch-Fähigkeit zu lernen. Und wenn es mal nicht so läuft, macht mir der Gedanke an sie ganz viel Mut, weiter zu machen und dran zu bleiben.

Wichtige Fragen:

Wie möchte ich gerne feiern? Wer soll mit mir feiern? Was soll es zu essen geben?

9. Zaubertricks und –tipps

Ich überlege mir vorher ganz viele Tricks und Tipps, wie ich die neue Fähigkeit lernen kann. Ich überlege mir auch Ersatzhandlungen, das heißt Handlungen, die ich statt meines Problemverhaltens machen kann (statt wütend zu werden und zu hauen, verschränke ich die Hände hinter dem Rücken und atme tief durch). Das erzähle ich meinen Helfern und zeige ihnen auch gleich, wie ich es machen werde. Wenn mir so gar keine Zaubertricks einfallen, dann frage ich meine Wegbegleiter, zusammen fällt uns bestimmt etwas ein.

Wichtige Fragen:

Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen? Was kann ich statt meines „Problemverhaltens“ tun? Welche Ersatzhandlungen eignen sich, damit ich nur noch mein Wunsch-Verhalten mache?

10. Die Zaubertrommel

Jetzt erzähle ich allen, welche Wunsch-Fähigkeit ich gerade erlerne.

11. Der Zauberlehrling: Üben, üben, üben

Um meine Wunschfähigkeit zu erlernen, brauche ich ganz viel Übung! Ich plane ganz genau mit meinen Helfern, wie wir üben werden! Wir machen ganz einfach ein Spiel daraus! Das wird lustig!

Wichtige Fragen:

Wie übe ich am besten? Mit wem übe ich? Wann und wie oft werden wir üben?

12. Die Zauber-Formel

Die Zauber-Formel ist ein Erinnerungswort, mit dem mich meine Wegbegleiter daran erinnern dürfen, dass ich gerade meine Wunsch-Fähigkeit erlerne. Wenn ich es mal vergessen sollte und in mein altes Verhalten zurückfalle, dürfen die anderen mich mit der Zauber-Formel wieder auf den Weg bringen. Auch die Zauberformel sollte bejahend und positiv sein und mir gute Gefühle machen.

Wichtige Frage:

Mit welchem Wort / welcher Formel dürfen mich die anderen an meine Wunsch-Fähigkeit erinnern, ohne das ich wütend werde oder mich ärgere?

13. Im Zauberland: Danken und feiern

Ich hab's geschafft!! Wir feiern gemeinsam und ich danke allen von Herzen.

Die Wunschfeier ist etwas ganz Besonderes! Sie zeigt mir, dass ich etwas ganz Großes und Wichtiges erreicht und dafür eine Belohnung verdient habe. Sie zeigt, dass ich durchgehalten habe, dass ich geübt habe und dass ich am Ende meine Wunsch-Fähigkeit erlernt habe. Sie zeigt mir, dass ich fähig bin und sie gibt mir die Möglichkeit, all meinen Helfern und Wegbegleitern zu danken!

14. Weiter zaubern

Ich weiß jetzt so viel über meine neue Wunsch-Fähigkeit. Das gebe ich gerne an andere Kinder weiter, die sich auch mit dieser Fähigkeit schwer tun. All die Zaubertricks und –tipps, die ich mir überlegt habe, können auch anderen Kindern helfen, diese Fähigkeit ganz einfach zu erlernen. Sie werden erkennen, dass es sinnvoll ist, sich anzustrengen und durchzuhalten. Und auch sie werden sich dadurch fähig fühlen und viel Selbstvertrauen und Mut sammeln.

15. Die nächste Wunsch-Formel

Und jetzt geht's weiter. Ich lerne die nächste Wunsch-Fähigkeit!

