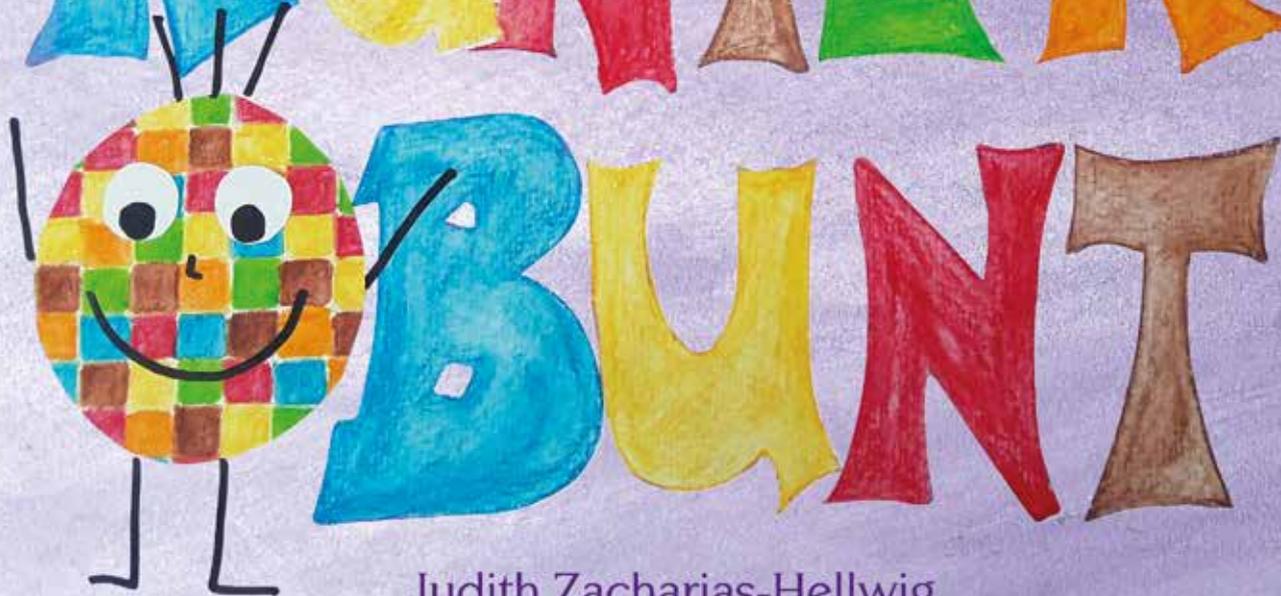


DAS KLEINE

KUNTER -



Judith Zacharias-Hellwig

Impressum:

Besuchen Sie uns im Internet:
www.papierfresserchen.de

© 2018 – Papierfresserchens MTM-Verlag GbR
Oberer Schranenplatz 2, D- 88131 Lindau
Telefon: 08382/7159086
info@papierfresserchen.de
Alle Rechte vorbehalten.
Erstauflage 2018

Lektorat: Melanie Wittmann
Herstellung: Redaktions- und Literaturbüro MTM
www.literaturredaktion.de

Illustrationen und Cover: Judith Zacharias-Hellwig
Bilderrahmen S. 26/27: © sonne_fleckl - lizenziert Adobe Stock
Druck: Totem Druckerei / Polen
Gedruckt in der EU

ISBN: 978-3-86196-733-0

Judith Zacharias-Hellwig

DAS KLEINE KUNTER- BUNT

A colorful, hand-drawn illustration of a character with a patchwork body and stick limbs, standing next to the word 'BUNT'. The character has a round, multi-colored body with a grid pattern of various colors (red, yellow, green, blue, brown). It has two large white eyes with black pupils, a simple black smile, and two thin black stick arms and legs. The character is positioned to the left of the word 'BUNT', which is written in large, colorful, hand-drawn letters. The letters are: 'B' (blue), 'U' (yellow), 'N' (red), and 'T' (brown). The character's right arm is raised towards the 'B'.

Eine Geschichte über Patchworkfamilien und Bonuseltern



Dieses Buch gehört

.....



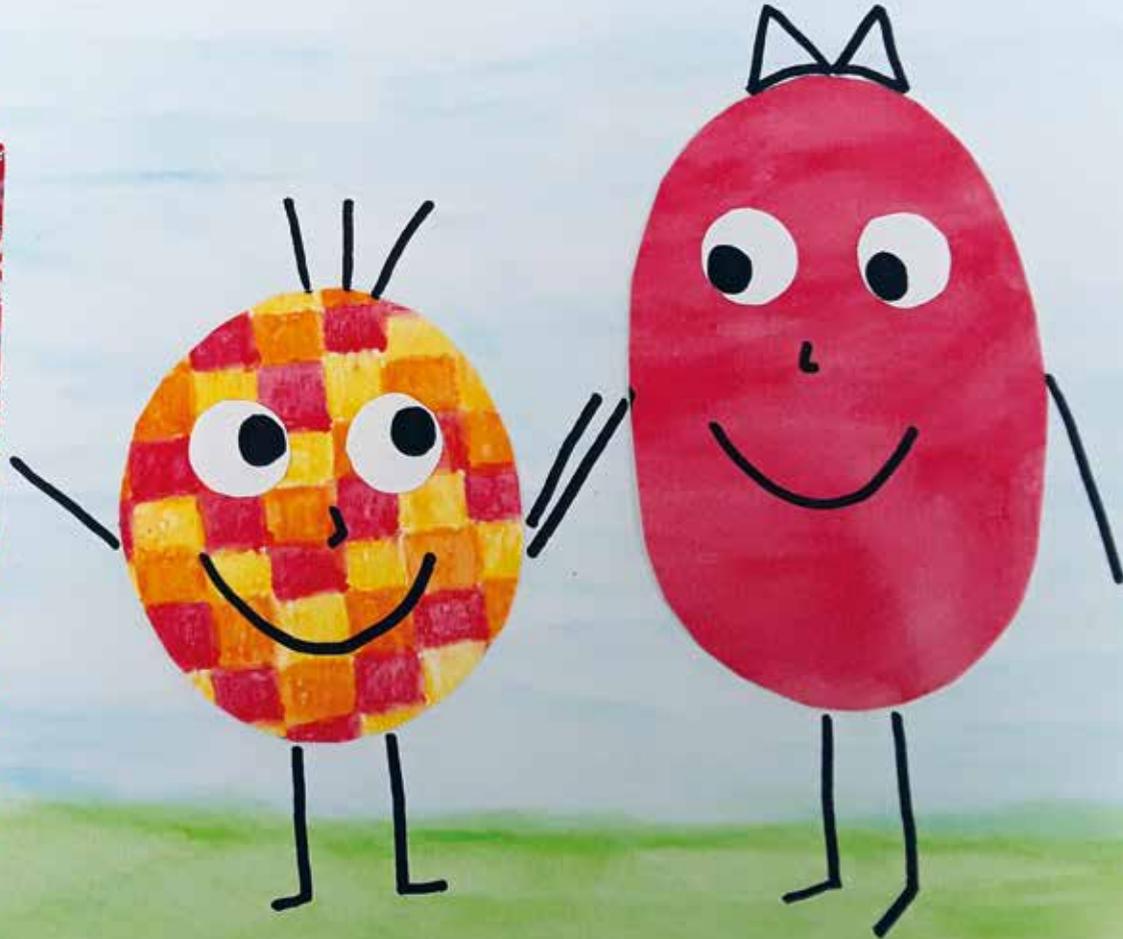
Für meine
kunterbunte Familie



Ich bin das kleine Kunterbunt,
hab viele Farben und bin rund.
Und wie es dazu kommen konnt',
das tue ich euch jetzt kund.



Einst lebte ich im Hause klein
mit Mama Rot allein,
denn Papa Gelb und sie
hatten sich nicht mehr so lieb.



So zog Papa Gelb in eine Wohnung ans andere Ende der Stadt, wo ich seitdem noch ein zweites Zuhause hab.

h an
die
Tropfen-
Mund se-
n. Interessant
intensive Be-
gen und den Blick
viele klassischen
d Buddhisten Jön
achtsamkeit. weltweit
als 25 Jahre entwickelt
infach. Man bemüht seine
stehen nicht so die Zukunft
genheit meander. Anderen fokust
gesagt: Wer eine Reine befuhr
genüsslich kau. konzentriert sich auf
gedruckt. bleibt im Hier und Jetzt.
F. viele Menschen in der westlichen
erwähltes Leben zu führen. Für
ren überwiegen zahlreiche Studien,
die Sinnes zu erleben könnte man
konzentriert auf seine Füße stützt.
aus des eigenen Atem nachten.
der Geist kommt zur Ruhe. der
erlaubt sich.
tion durch Achtsamkeit (Mind
kurz. MBSR) wurde aus der
Zinn Ende der 70er-Jahre als
hen aus Massachusetts
die chronisch kranke Patienten
sinn bereits angegeben worden.
mussten leben, mit ihren
Anpassungen oder Rückenschmer-
zu klären. Meditation
zu nutzen. So Teil der
denisch den Augenblick bewusst
ele Jahren Yoga und Meditation
in neuen Effekte besten. Die
mers bestand darin, die fernöst-
verpacken und in Form eines
bieten. Und so ist die Achtsam-
an Rob Brantons. Psychologe
oms für Achtsamkeit in den Nie-

Ka
kom
gelass
Zunächst
Training es
Training Ma-
logen Mark W.
Behandlung von
Kabat-Zinn, Anso.
Wie sie hat Achtsamkeit
Diese Methode prakti-
Blick auf die Zahl der A-
das Angebot in Europa u
nken bieten heute Achts-
S. in der Regel für Ki-
persönlichen Störungen.
ENTSPANNT DEM ALLT.
Welches Geheimnis steck
er funktioniert. Weil sie
Wie sie führt. in der Allta-
umzugehen, sich selbst
et zu akzeptieren, was ist
Ich es. In der Arbeit
die stundenlange Konfer-
sollen die Kinder, und
merks machen, dass die gesa-
ten roten Socke rosa eing
und hilflos, gestresst, such
über was selbst. Das wirk
tief. Wenn was be de
leben oder was nicht na
Regel schlechter akzeptiere
wie es eigentlich hätte lau
doch noch selbst hätte we
gedanklich in der Vergang
rieren sich auf verpasste
nicht bloß auf das Hier u
Buddhisten reagieren in
anders Frustierende Di
ostlichen Lebensinstell
dem Akzeptieren erla

