

ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

WIR SIND WIR!

40 AFFIRMATIONEN
UND RITUALE,
DIE FAMILIEN
STARK MACHEN



Schirmer
Verlag

Set mit Anleitung und 40 Karten

WIR LIEBEN UNS
BEDINGUNGSLOS.



KONFLIKTE UND STREIT
GEHÖREN ZU JEDER FAMILIE
DAZU. SIE ÄNDERN NICHTS AN
UNSERER LIEBE FÜREINANDER.

Worüber habt ihr zuletzt gestritten?
Und wie habt ihr den Streit über-
wunden? Zeigt euch, wie lieb ihr
einander habt, zum Beispiel, indem ihr
einander in den Arm nehmt und
die Liebe zwischen euch spürt.



WIR **LACHEN**

SO GERN MITEINANDER.



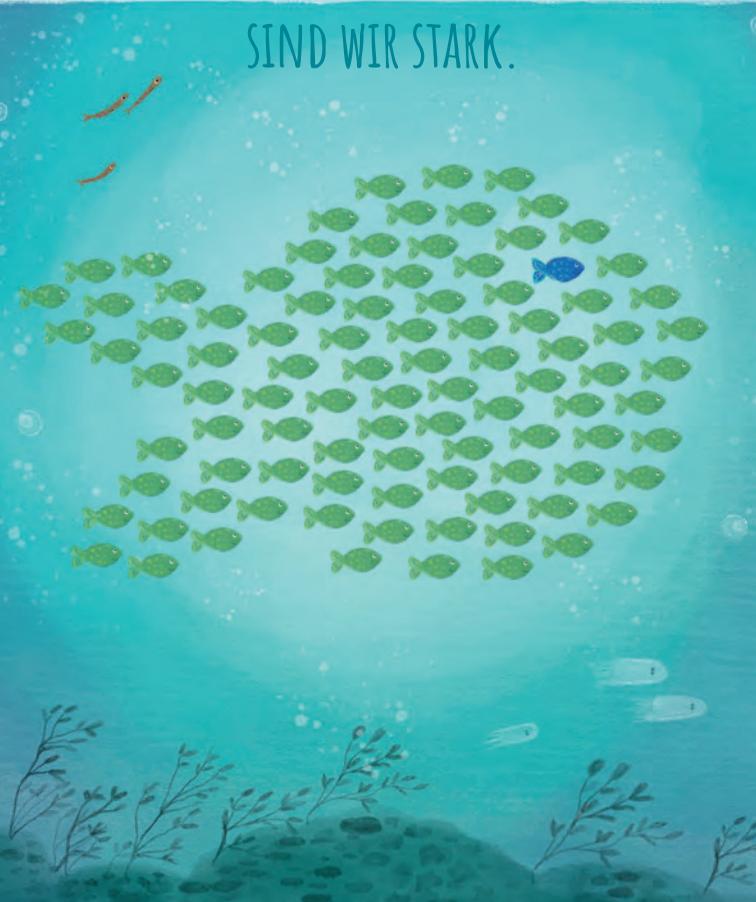
LACHEN IST GESUND UND
MACHT GLÜCKLICH.
UND GEMEINSAM ZU LACHEN,
IST WUNDERSCHÖN.

Erzählt euch gegenseitig Witze
oder von lustigen Situationen,
die ihr erlebt habt.



GEMEINSAM

SIND WIR STARK.



ALS FAMILIE KÖNNEN WIR
DIE GRÖßTEN HINDERNISSE
ÜBERWINDEN.

In welchen Situationen habt ihr gespürt, wie stark ihr als Familie seid? Was macht euch so stark? Welche Fähigkeiten jedes Einzelnen zählen dazu?



ANDERE SIND ANDERS.
WIR SIND WIR!



JEDE FAMILIE IST
EINZIGARTIG – UNSERE AUCH.



Überlegt einmal gemeinsam:
Wenn eure Familie ein Symbol
hätte, welches wäre es?
Wofür steht ihr? Was zeichnet
euch als Familie aus?
Was macht euch besonders?

Wenn ihr Lust habt, verleiht
dieser Einzigartigkeit Ausdruck,
zum Beispiel indem ihr ein
individuelles Familien-Symbol malt
oder eine Familien-Collage mit Fotos
und Erinnerungsstücken bastelt.

WIR LERNEN

JEDEN TAG
VONEINANDER.



NICHT NUR DIE KLEINEN LERNEN VON DEN GROßEN!

Kinder können den Erwachsenen
noch so viel zeigen und beibringen.
Mutig und lustig sein, Fragen
stellen ...

Erzählt euch gegenseitig, was ihr
voneinander gelernt habt oder
noch lernen möchtet.



ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

WIR SIND WIR!

40 AFFIRMATIONEN
UND RITUALE,
DIE FAMILIEN
STARK MACHEN



 Schirner
Verlag

Anleitung zu den 40 Karten

 Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9225-6

Alexandra Molina

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

Wir sind wir!

40 Affirmationen und Rituale, die Familien stark machen

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Mai 2024

Layout von Box, Karten & Anleitung:

Michael Dulaney, Schirner, unter Verwendung von

Illustrationen und Layoutvorlagen von Stefanie Köster

Illustrationen: © Stefanie Köster, www.stefanie-koester.de

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages

LIEBE FAMILIEN,



liebe Eltern, liebe Kinder, liebe Bezugspersonen, wünscht ihr euch auch mehr Freude, Verständnis, Miteinander und Nähe in eurer Familie?

Wie schön, dass ihr euch für dieses Kartenset entschieden habt, denn die 40 Affirmationskarten unterstützen euch mit positiven Glaubenssätzen, kurzen Übungen und Ritualen dabei, euren Familienzusammenhalt zu stärken. Sie fördern einen bewussten Umgang mit Emotionen und gemeinsam erlebten Situationen. Sie öffnen Herzen, verbinden und sind Nährboden für schöne und tiefe Gespräche in eurer Familie – zwischen Eltern und Kindern, Großeltern und Enkeln, Partnern, Geschwistern und euch als Familiensystem insgesamt.

Wie ihr die Karten nutzen könnt? Ganz einfach: Zieht gemeinsam oder jeweils nacheinander eine Karte. Sprecht die Affirmation auf der Vorderseite gemeinsam, und lest dann den Text auf der Rückseite. Neben einem vorangestellten Motto, das euer Bewusstsein für euch als Familie stärken soll, findet ihr darauf eine kurze Übung, die ihr ganz leicht zusammen umsetzen könnt. Kreiert euer ganz eigenes Familienritual, zum Beispiel morgens beim Frühstück als gemeinsamer Start in den Tag, abends vor dem Schlafengehen, um den Tag Revue passieren

zu lassen, oder zwischendurch. Die Karten schenken euch wertvolle gemeinsame Zeit und erinnern euch daran, wertschätzend, achtsam und bewusst miteinander umzugehen.

Die Impulse und Übungen sind einfach, leicht in den Alltag zu integrieren und werden euch dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, euch als Familie zu reflektieren und dankbarer und bewusster für die Glücksmomente in eurem gemeinsamen Leben zu werden.

Ich bin gespannt, wie ihr die Karten nutzt und auf euer Feedback. Schreibt mir gern eine Nachricht über Instagram oder meine Webseite:

Instagram: @alexandramolina1

Webseite: www.alexandramolina.de

Ich freue mich sehr, von euch zu hören!



SCHON ENTDECKT?

Vielleicht kennt ihr bereits die beliebten Vorgänger zu diesen Affirmationskarten, das Kartenset »Ich bin ich – 40 Affirmationen und Rituale, die Kinder stark machen« und das Kinderbuch »Der kleine Elefant, der an sich glaubt«. Einzelne Tierhelden wie der Giraffe Amelie, dem Pinguin Lulu oder dem Elefanten Elsa werdet ihr auch in diesem Kartenset für die ganze Familie begegnen. Dazu haben sich viele neue Tierfreunde gesellt, wieder liebevoll illustriert von meiner Freundin und Kollegin Stefanie Köster.

Ich wünsche euch als Familie viel Freude und schöne, liebevolle und lustige Momente mit diesen Karten!

Alles Liebe
Eure Alexandra



ISBN 978-3-8434-9181-5



ISBN 978-3-8434-1465-5

5

»WIR GEHÖREN ZUSAMMEN.«
»WIR SIND UNS WICHTIG.«
»GEMEINSAM SIND WIR STARK.«

Im Alltag vergessen wir manchmal, wie wertvoll und besonders es ist, eine Familie zu sein. Gegenseitiges Verständnis, Freude am Miteinander und Wertschätzung kommen dann häufig zu kurz. 40 Affirmationen und Übungen laden uns dazu ein, bewusst Zeit als Familie zu verbringen – mit Kindern, Eltern, Geschwistern oder Großeltern. Als Impulsgeber am Morgen, kleines Ritual am Abend oder Erinnerung für zwischendurch: Diese Karten lassen sich spielerisch ins Familienleben integrieren und sind Grundlage für tiefe und schöne Gespräche und eine starke Verbundenheit. Die beste Zeit ist die, in der wir als Familie spüren: Wir sind wir!

Ein Wiedersehen mit
bekannten TIERFREUNDEN
aus »Der kleine Elefant,
der an sich glaubt« und »Ich
bin ich!«



ISBN 978-3-8434-9225-6



9 783843 492256 1

UVP € 24,95 (D) / € 25,20 (A)