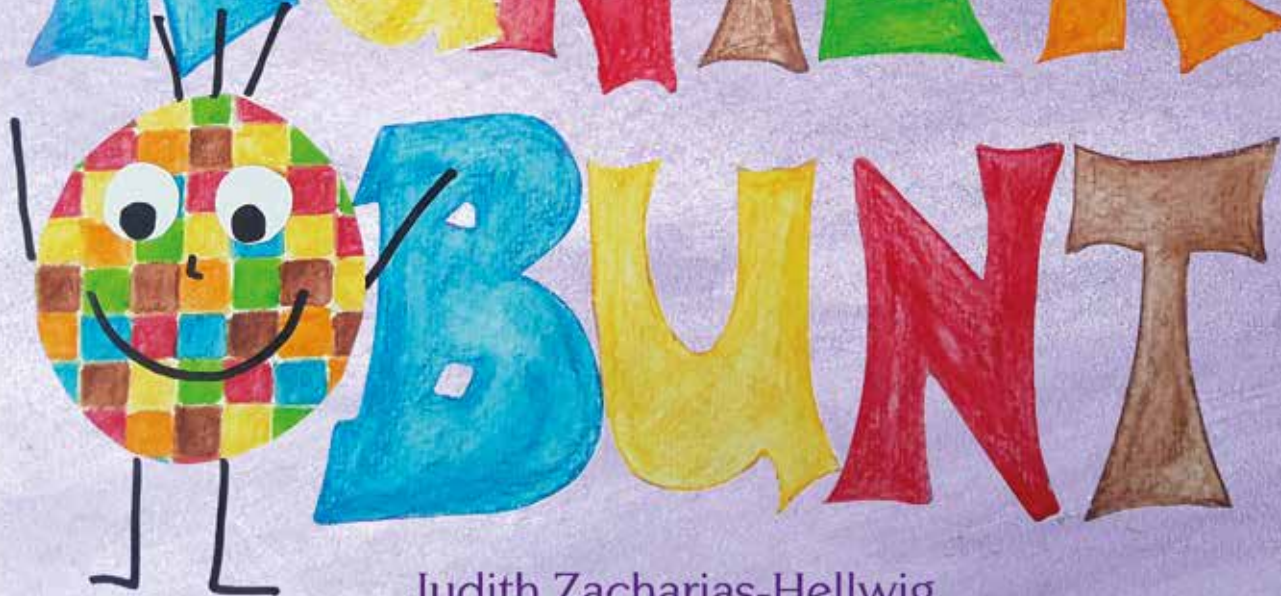


DAS KLEINE

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 patchwork character with a smiling face, standing next to the word 'BUNT'. The character has a round body made of small squares in various colors (red, yellow, green, blue, brown), two large white eyes with black pupils, a simple black smile, and thin black stick-like arms and legs. It is positioned to the left of the word 'BUNT', which is part of the main title.

Eine Geschichte über Patchworkfamilien und Bonuseltern

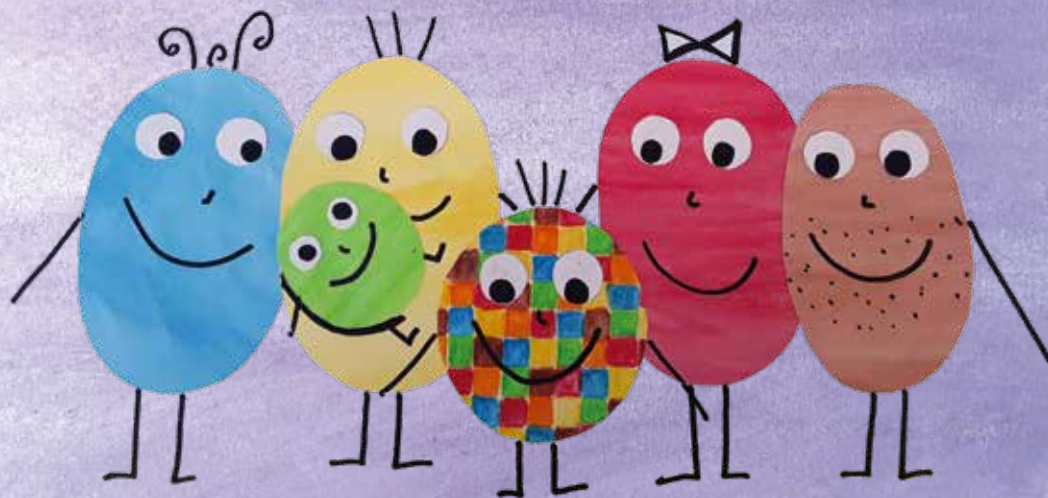


Dieses Buch gehört

.....



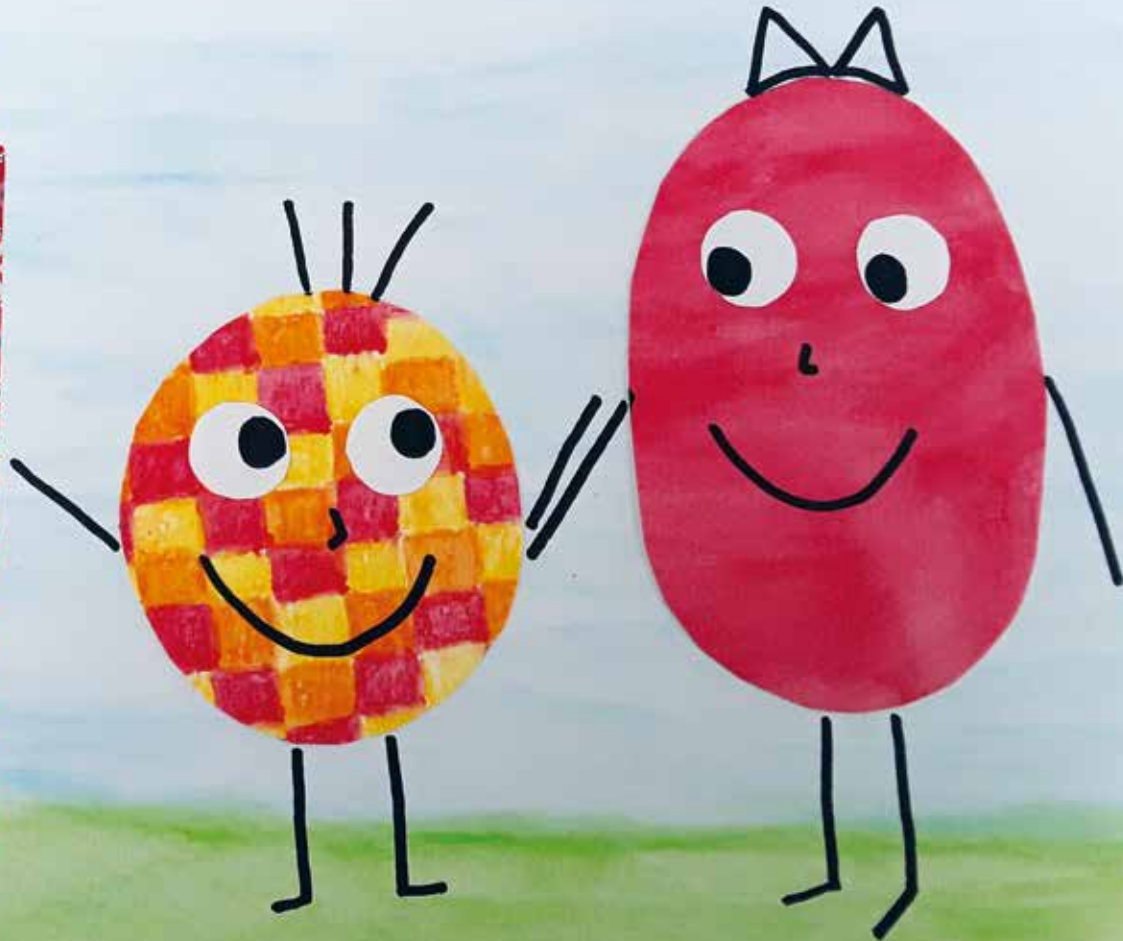
Für meine
kunterbunte Familie



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 lang entwickelt

infach. Man büchelt seine
stehen nicht so die Zukunft
genheit meander. Anderen fokust
gesagt: Wer eine Reine befuhr,
genüsslich kau, konzentriert sich auf
gedrückt, bleibt im Hier und Jetzt.
Für viele Menschen in der westlichen
erwachsenen Leben zu führen. Für
ren in westlichen zahnärztlichen Studien,
die Sinnes zu erleben, könnte man
konzentriert auf seine Füße stützt.
aus des eigenen Atempackten.
der Geist kommt zur Ruhe, der
erleichtert.

tion durch Achtsamkeit (Mind
kurze MBSR) wurde aus der
Zinn Ende der 70er-Jahre als
Ankern des Massachusetts
die chronisch kranke Patienten
sich bereits aufgegeben worden,
mussten leben, mit ihren
Anpassungen oder Rückenschmer-
zu reduzieren. Meditation
zu nutzen, die 70er-Jahre die
denisch den Augenblick bewusst
mehrere Jahre Yoga und Meditation
inzwischen Effekte bestanden. Die
mehr bestand darin, die fernöst-
verpackten und in Form eines
bietet. Und so ist die Achtsam-
an Ron Brantons, Psychologe
oms für Achtsamkeit in den Nie-

Ka
kom
gelass

Zunächst
Training es
Training Ma-
logen Mark W.
Behandlung von
Kubat, Zinn, Anso,
Wie sie hat Achtsamkeit
Diese Methode prakti-
Blick auf die Zahl der A-
das Angebot in Europa u
nken bieten heute Achts-
Schnellzugpläne 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 eigenen Socke rosa eing
unabhängig, gestresst, suc
über was selbst. Das wirk
tief. Wenn was bei de
leben oder was nicht na
Regel schlechter akzeptiere
wie es eigentlich hätte lau
doch nicht selbst hätte we
gedanklich in der Vergang
rieren sich auf verpasste
nicht bloß auf das Hier u
Buddhisten reagieren in
anders Frustrierende Di
ostlichen Lebensinstellu
dem Akzeptieren, erla



ann abe
und das habe
Zimmer unterm Da
scheitschaft' entwi-
Wozu das unsere Liebe
ne mit praktisch neue Ideen in
hönstly leben zu genießen. Eine Zeit
unzu-Regungen, die uns nicht
ch... was war der Beginn von
ren Aktivität. Achtsam
leben wir Illustra
Kapitel bei. Scho
nden viel spr
den mit die
die span
ir, toll
mich
i. i
und
se
ch
i. i
u
u
die ein
wie Akzept
zusammen-
und stolz, aber
Wie gefas