



**MIT DIESEM BESONDEREN**

# **GUTEN-MORGEN-LIED**

**STARTEN DEIN KIND UND DU  
MIT EINEM GUTEN GEFÜHL  
IN DEN TAG**



Ich hab einen  
schönen Morgen,  
freu mich auf den Tag...



“  
*Das, was du hörst und siehst,  
hat Einfluss auf das,  
was du denkst und fühlst  
und wird schließlich zu dem,  
wie du handelst und  
wer du bist!*”



## WAS DICH HIER ERWARTET:

Wie cool, du hast dich dafür entschieden den ersten Schritt zu gehen, um dein Kind von innen heraus aktiv stark zu machen.

Dein Kind soll **positive Glaubenssätze** entwickeln und auch schwierige Situationen **selbstbewusst** meistern?

Dann ist unser einfaches Guten-Morgen-Lied der perfekte **Startpunkt**, um in unser StärkenGeflüster-Konzept hineinzuschnuppern.

Wir sind Anja und Kristina, zweifach Mamas von wundervollen, lebensfrohen Kindern. Aus unser beider Leidenschaften für Kreativität und die Arbeit mit Kindern ist eine gemeinsame Vision entstanden: Die **Welt der Affirmationen**, also stärkenden Sätzen von sich selbst und seinem Leben, **in die Kinderzimmer** zu bringen, um Kindern mit Freude und Leichtigkeit ein **starkes Selbstvertrauen, ein positives Weltbild und positive Glaubenssätze** mitzugeben.

Um dir den Start so leicht wie möglich zu machen, haben wir uns die Affirmation **"Ich freue mich auf den Tag."** für dich und dein Kind überlegt. Diese kleine aber effektive Affirmation kannst du ohne zusätzlichen Zeitaufwand ganz einfach und nebenbei in eure typische Morgenroutine integrieren. Damit sorgst du jetzt schon dafür, dass dein Kind mit Freude in den Tag startet.

**Beginnen wir den Tag mit der Intention, dass es ein schöner Tag wird, dann treten wir den Menschen, Aufgaben und Herausforderungen viel selbstbewusster gegenüber.**



# BEI UNS GEHT ES UM DIE UMSETZUNG



Uns liegt es wirklich am Herzen, dass du diese Affirmation zusammen mit deinem Kind leben lernst. Lass unser Guten-Morgen-Lied als **festen Bestandteil** für euren Start in den Tag einziehen.

Hast du unser Lied gut in eure Morgenroutine etabliert, wird nicht nur die Stimmung für den bevorstehenden Tag besser, sondern du bekommst ein erstes Gefühl dafür, **wie Affirmationen wirken können, wenn sie dein Kind zu sich selbst sagt bzw. singt.**

Wir freuen uns riesig, dass du diese Reise mit uns gemeinsam gehen möchtest! Auf den folgenden 2 Seiten erhältst du nicht nur ein wunderbar **einfaches Guten-Morgen-Lied**, sondern auch **Umsetzungstipps** dazu.

## Du erfährst:

- ... wie du das Lied am besten in deine **Morgenroutine** integrieren kannst.
- ... welche einfache, aber geniale **Melodie** hinter unserem Liedtext steht - inkl. **Audio**.
- ... wie dein Kind **spielerisch** eine Affirmation (unbewusst) sich selbst sagt.
- ... wie du danach mit deinem Kind **im Gespräch bleiben** kannst.



## UNSERE TOP 5

### UMSETZUNGSTIPPS

## FÜR DAS LIED ZUR AFFIRMATION "ICH FREUE MICH AUF DEN TAG":



Frag dich: **Wann** passt das Lied für euch am besten in eure **Morgenroutine**? Wann fällt es dir leicht, das Lied gemeinsam mit deinem Kind zu singen? In welchen Momenten kann sich dein Kind und du darauf am besten konzentrieren?

Beim Wecken? Beim Kuscheln im Bett? Vor oder nach dem Zähneputzen? Vor oder nach dem Frühstück? Beim Anziehen? Beim Auto oder Bahn fahren? Beim Laufen zur Kita?



Nachdem du den besten Zeitpunkt festgelegt hast: Mach dir selbst eine **Erinnerung**, damit du es morgens, wenn es mal hektisch wird, nicht vergisst.

Kleb dir dazu z.B. einen **Post-it** an den Spiegel, die Tür oder an eine Stelle, die für dich einen wichtigen Punkt am Morgen darstellt.



Mach daraus eine **Routine**. Sing es jeden Tag zusammen mit deinem Kind.

Ist das Lied erstmal zur Routine geworden, könnt ihr mit dem Singen (automatisch) ein **positives Gefühl** direkt zu Beginn des Tages erzeugen.



**Kein Druck:** Interpretier es nicht als zusätzliches To-do für euch, diese Affirmation unbedingt zu sagen bzw. zu singen.



Lass dein Kind die Affirmation noch weiter **verinnerlichen**, indem du die folgenden **Fragen** stellen kannst:

- Mit wem oder womit möchtest du heute gerne spielen?
- Auf was freust du dich heute ganz besonders?
- Gibt es etwas, dass dir Sorgen bereitet?



# UNSER

## GUTEN-MORGEN-LIED

### "ICH HAB EINEN SCHÖNEN MORGEN"

Du hast jetzt ein erstes Bewusstsein dafür, wie du das Lied am besten in eure Morgenroutine etablieren kannst. Nun heißt es für dich und dein Kind nur noch **dran bleiben** und **jeden Tag wiederholen!** Denn nur durch Wiederholung kann eine Routine und ein grundlegend positiver Start in den Tag wirklich verinnerlicht werden.

#### Probiert es unbedingt aus!

Um unser Lied zu singen, verwende einfach die **Melodie des Liedes "Fuchs du hast die Gans gestohlen"**.

Damit du dieses Lied auch unabhängig von einem Kita-Tag verwenden kannst, gibt es auch noch eine Version für jeden anderen Tag:



1

#### Für einen guten Start in die Kita:

Ich hab einen schönen Morgen,  
freu mich auf den Tag,  
freu mich auf den Tag.  
Ich kann heut mit Kindern spielen,  
die ich ganz doll mag,  
ich kann heut mit Kindern spielen,  
die ich ganz doll mag.

2

#### Für einen guten Start in den Tag:

Ich hab einen schönen Morgen,  
freu mich auf den Tag,  
freu mich auf den Tag.  
Ich kann heute ganz viel spielen,  
weil ich das so mag,  
ich kann heute ganz viel spielen,  
weil ich das so mag.



# DU MÖCHTEST NOCH MEHR?



Du bist zwar nun auf der letzten Seite, doch das ist längst nicht das Ende deiner Reise. Wenn du Lust darauf hast, gehen wir sie gemeinsam weiter.

Sind wir schon auf Instagram vernetzt? Schreib uns doch gerne eine DM, wir freuen uns von dir zu hören!



@staerkengefluester

Schau dir auch gerne das Interview zwischen Kristina und Franz Titscher (von spielend-klavierlernen.de) an. Hier bekommst du einen kleinen Einblick für das, was wir in Planung haben:



Stärke die Persönlichkeit deiner Kinder mit einfachen Kinderliedern

Interview mit Franz Titscher

Wir freuen uns sehr, dass du bis zu diesem Punkt weitergelesen hast und wünschen dir ganz viel Erfolg bei der Umsetzung eurer neuen Morgenroutine!

Alles Liebe

Kristina und Anja



PS: Wenn du dieses Guten-Morgen-Lied gerne weiterempfehlen möchtest, verwende bitte diesen Link: [www.staerkengefluester.de/Lied](http://www.staerkengefluester.de/Lied)