

The book cover features a large, light beige circle in the center, set against a brown background with green pine branches at the top. At the bottom, a cartoon boy with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, sits on the left. A hedgehog with brown spines and a light brown body is on the right, facing the boy. Between them is a pile of three golden-brown bread rolls. The text is centered within the large circle.

Bettina Markones

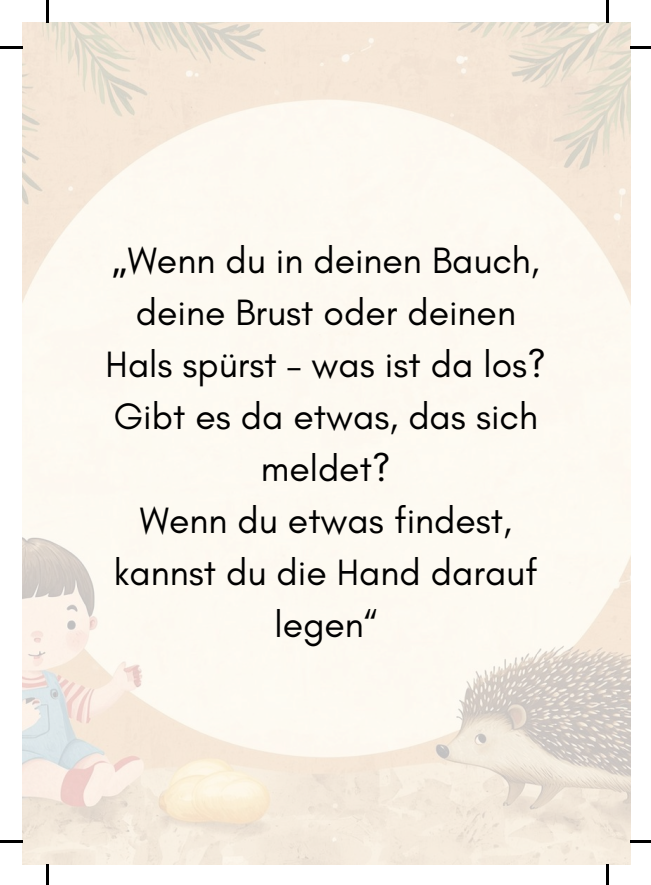
Kleine Fragen an mich

Focusing für Kinder

An illustration at the bottom of the page shows a young child with dark hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, sitting on the ground. Next to the child are two yellow, egg-shaped objects. To the right of the child is a small hedgehog with brown spines and a light-colored body, facing the child. The background of the illustration is a light brown, textured surface.

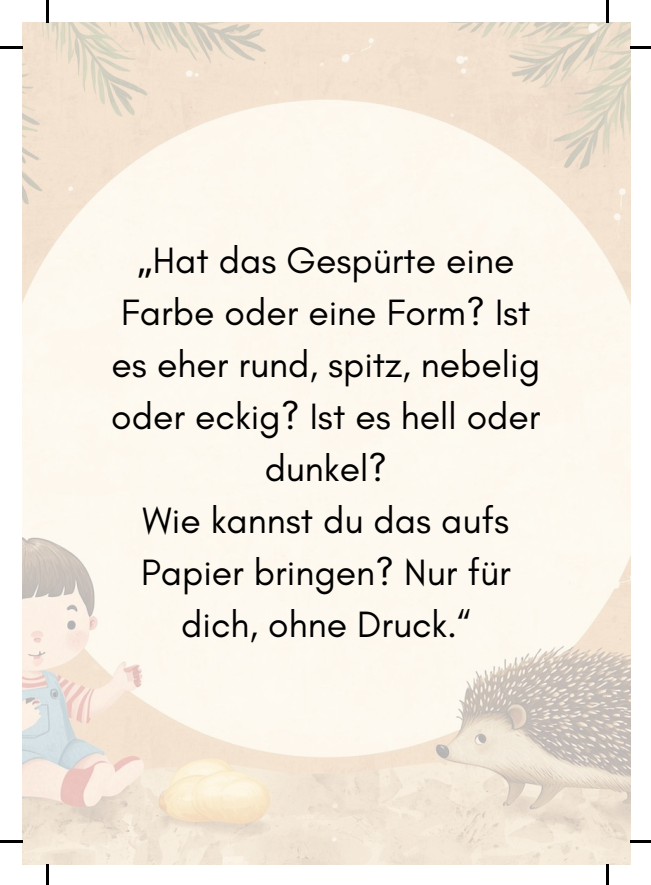
„Gibt es in deinem Körper
einen Ort, der sich gerade
ein bisschen besonders
anfühlt? Vielleicht ein
Kribbeln, Drücken oder eine
Wärme?

Wenn du etwas findest,
kannst du die Hand darauf
legen.“

The background is a light beige color with faint green pine branches at the top. A large, white, semi-circular shape is centered on the page. At the bottom left, a cartoon child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. At the bottom right, a cartoon hedgehog with brown spines and a light brown body is walking towards the left. In the center of the bottom, there are two yellow, egg-shaped objects.

„Wenn du in deinen Bauch,
deine Brust oder deinen
Hals spürst – was ist da los?
Gibt es da etwas, das sich
meldet?

Wenn du etwas findest,
kannst du die Hand darauf
legen“

The background is a light brown, textured surface. At the top, there are green pine-like branches. A large, bright white circle is centered in the upper half. In the bottom left corner, a child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. In the bottom right corner, a hedgehog with brown spines and a light brown body is standing and looking towards the center. Between them on the ground are two yellow, egg-shaped objects.

„Hat das Gespürte eine
Farbe oder eine Form? Ist
es eher rund, spitz, nebelig
oder eckig? Ist es hell oder
dunkel?

Wie kannst du das aufs
Papier bringen? Nur für
dich, ohne Druck.“

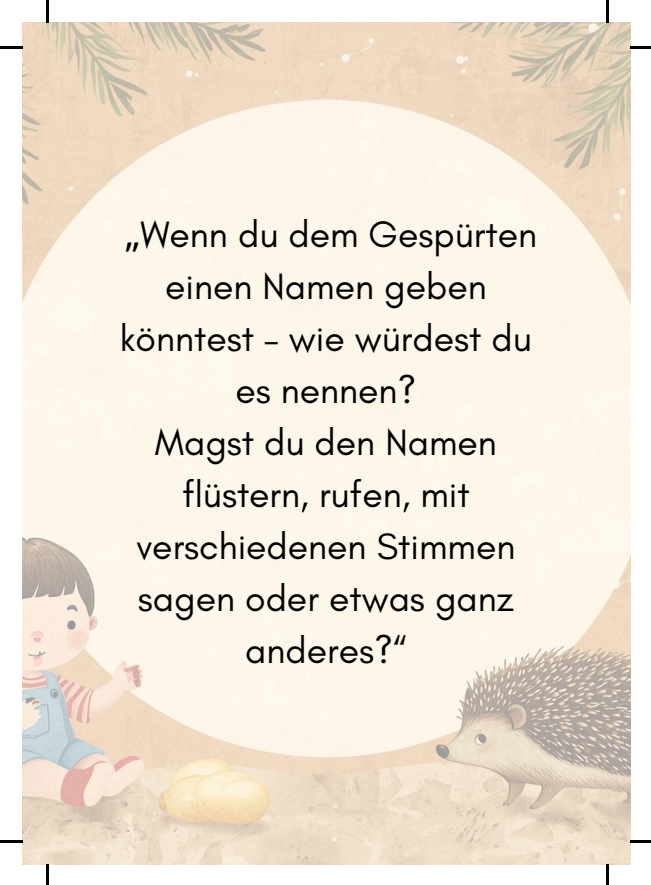
The background is a textured, light brown surface. At the top, there are green pine-like branches. A large, bright yellow circle dominates the center. In the bottom left corner, a child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. In the bottom right corner, a hedgehog with brown spines and a light brown body is walking towards the left. Between them on the ground are two yellow, egg-shaped objects.

„Wenn du dir das Gespürte
wie ein Wetter vorstellen
würdest – ist es eher sonnig,
stürmisch oder neblig?

Kannst du diesen
Wetterbericht aufs Papier
bringen?“

„Wenn dieses Gespürte ein
Tier wäre – was für eines
wäre es? Ein scheues Reh,
ein brummiger Bär, ein
flatternder Schmetterling?
Wie ist es, mit diesem Tier
zu sitzen?
Kann das irgendwie aufs
Papier?“



The background is a light brown, textured surface. At the top, there are green pine-like branches. A large, bright yellow circle is centered in the upper half. In the bottom left corner, a child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. In the bottom right corner, a hedgehog with brown spines and a light brown body is walking towards the left. Between the child and the hedgehog, there are two yellow, round objects on the ground.

„Wenn du dem Gespürten
einen Namen geben
könntest – wie würdest du
es nennen?

Magst du den Namen
flüstern, rufen, mit
verschiedenen Stimmen
sagen oder etwas ganz
anderes?“

„Kannst du dich innerlich
neben das Gespürte setzen,
so wie man sich still zu
einem scheuen Tier setzt,
ohne es zu stören?

Was passiert, wenn du dir
das vorstellst?

Wie kann das aufs Papier?
Oder fällt dir dazu eine
Bewegung ein?“



The background is a textured brown paper. At the top, there are green pine branches. A large, bright yellow circle is in the center. In the bottom left, a child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. In the bottom right, a hedgehog is walking towards the left. Between them on the ground are two yellow, round objects.

„Möchtest du das Gespürte
einfach mal da sein lassen,
ohne es zu verändern oder
zu verscheuchen?

Lass dir Zeit!

Wie ist das für dich? Findest
du ein Wort dafür?“

The background is a textured brown paper. At the top, there are green pine branches. A large, bright yellow circle is in the center. A child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the left. A hedgehog is on the right, facing the child. There are some yellow flowers on the ground.

„Stell dir vor, das Gespürte
ist ein Freund oder eine
Freundin – was braucht es,
damit er oder sie sich
wohlfühlt?

Lass dir Zeit, vielleicht
braucht es nur das.

Wenn dir etwas anderes
einfällt, kannst du dir das in
deiner Fantasie vorstellen?“

The background is a textured light brown. At the top, there are green pine-like branches. A large, bright yellow circle is centered in the upper half. Inside this circle is the text. Below the circle, on the left, is a cartoon child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, sitting on the ground. On the right is a cartoon hedgehog with brown spines and a light brown body, also on the ground. Between them is a small pile of three yellow, round objects, possibly potatoes or stones. The ground is depicted with light brown, irregular shapes.

„Will das Gespürte dir
vielleicht etwas sagen? Und
kannst du ihm zuhören, wie
jemandem, der etwas
Wichtiges auf dem Herzen
hat?

Wie ist dieses Zuhören für
dich?

Wenn es schon etwas
Gemaltes gibt, was kommt
dazu?“

The background is a textured brown paper. At the top, there are green pine branches. A large, bright yellow circle is in the center. A child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the left. A hedgehog is on the right, looking towards the child. There are some yellow, round objects on the ground between them.

„Fühlt es sich nach dem
Zuhören ein kleines
bisschen anders an?
Vielleicht leichter, wärmer,
ruhiger?

Wie kannst du die
Veränderung ausdrücken?
Auf dem Papier, mit einer
Bewegung, ganz anders?“

The background of the page is a textured, light brown color. At the top, there are green pine branches with needles. A large, light yellow circle is in the center, containing the text. At the bottom left, a child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. At the bottom right, a brown hedgehog is walking towards the left. In the center bottom, there are two yellow, round objects, possibly potatoes or eggs.

„Möchte das Gespürte,
dass du irgendetwas tust
oder änderst – oder einfach
nur noch ein bisschen
bleibst?

Kannst du dir vorstellen,
etwas zu tun?

Magst du es irgendwie
festhalten: durch Zeichnen,
durch einen Gegenstand ...“

The illustration features a large, bright yellow circle in the center of a brown, textured background. At the top, green pine branches with needles are visible. In the bottom left corner, a young child with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue overalls, is sitting on the ground. In the bottom right corner, a small hedgehog with brown and white spines is standing and looking towards the child. Between them on the ground are three yellow, round objects, possibly stones or pieces of fruit.

„Wenn du jetzt etwas zu
dem Gefürten tun willst,
was wäre ein erster kleiner
Schritt?

Wenn du eine Idee hast,
kannst und möchtest du es
gleich tun?“

„Wenn du jetzt gleich
aufhören wirst, kannst du
dich bei dem Gespürten
und bei deinem Körper
bedanken? Der Körper hat
dich wunderbar unterstützt.
Wenn ein Bild entstanden
ist, wo wirst du es hintun?“

