

## Eine Indianer-Geschichte & Übungs-Blätter



Das ist eine Indianer-Geschichte.

Die Geschichte heißt: **Zwei Wölfe.**

Eine Indianer-Weisheit sagt:

In unseren Herzen kämpfen zwei Wölfe.

Ein Wolf ist böse.

Er hat viele Waffen.

Die Waffen vom bösen Wolf sind:

- Angst, Ärger und Neid.
- Eifersucht, Sorgen und Gier.
- Arroganz, Lügen und Selbstmitleid.

Der andere Wolf ist gut.

Er hat auch viele Waffen.

Die Waffen vom guten Wolf sind:

- Liebe, Freude und Frieden.
- Hoffnung, Gelassenheit und Mitgefühl.
- Wahrheit, Dankbarkeit und Vertrauen.

Stellen Sie sich vor,  
dass die Wölfe auch in Ihrem Herzen sind.

Wollen Sie wissen,  
welcher Wolf gewinnt?

Die Antwort ist leicht.

Es gewinnt der Wolf,  
den Sie füttern.

Quelle: Zeit zu leben Verlags- und Trainingsgesellschaft mbH, Ralf Senftleben, <https://zeitzuleben.de/welchen-wolf-fuettere-ich/>, 18.4.2020





**Das ist die erste Übung zu der Indianer-Geschichte:  
Wie Sie sich fühlen, ist Ihre Entscheidung.**

Schreiben Sie hier Ihren Namen: \_\_\_\_\_

Vielleicht fühlen Sie sich schlecht,  
wenn es regnet.

Dann denken Sie vielleicht,  
dass das Wetter daran schuld ist.

Das stimmt nicht.

Sie fühlen sich erst schlecht,  
wenn Sie selber sagen:

Das Wetter ist schlecht,  
darum fühle ich mich auch schlecht.

Vielleicht denken Sie auch:

Endlich kann ich sehen,  
ob meine neue Regen-Jacke dicht ist.

Dann fühlen Sie sich gut.

Wann haben Sie sich zuletzt schlecht gefühlt?

Schreiben Sie ein Beispiel auf:

---

---

---

Was können Sie machen, um sich wieder gut zu fühlen?

Wenn Sie keine Idee haben, dann fragen Sie Ihren Gruppenleiter.

Schreiben Sie die Antwort auf:

---

---

Leichte Sprache Text: Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, 23. April 2020



## Das ist die zweite Übung zu der Indianer-Geschichte: Stärken und Schwächen.

Schreiben Sie hier Ihren Namen: \_\_\_\_\_

Unsere beiden Wölfe sind immer da.  
Stellen Sie sich vor, dass es dunkel ist.  
Sie haben eine Taschen-Lampe.  
Mit der Taschen-Lampe leuchten Sie  
nur schöne Dinge an.  
Damit füttern Sie den guten Wolf.  
Der böse Wolf bekommt kein Futter.  
Darum fühlen Sie sich gut und **nicht** schlecht.

Das bedeutet es ist wichtig,  
dass Sie die guten Dinge beachten.

Wenn Sie sich schlecht fühlen,  
dann haben Sie auch ein böses Gesicht.  
Das mögen viele Menschen nicht.  
Die Menschen möchten dann nicht mit Ihnen reden.

Das heißt:

Füttern Sie jeden Tag den guten Wolf.

Denken Sie bitte nach:

Was haben Sie heute Schönes erlebt?

Was ist Ihnen heute Gutes passiert?

Schreiben Sie 3 Sachen auf:

---

---

---