

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung von Zeichnungen von Eva Zimmermann.

Bilder: Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Bilder von Eva Zimmermann.

ISBN 978-3-945542-80-4 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-81-1 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach
Frankfurt am Main 2024, 2. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Hallo,
ich bin Félix.



Und ich
bin Anna.



Gemeinsam zeigen wir
dir, wie du die gemeinen
Gedankenmonster
besiegst.



Dieses Buch gehört



INHALT

WOZU DIESES BUCH GUT IST	11
DAS KANNIX	13
DAS SCHIMPFIX	16
DAS HÖRNIX	19
DAS DUMMIX	22
DAS LAUTIX	25
DAS TRAUNIX	28
MEIN TIPP FÜR DICH	31
MEIN TIPP FÜR DEINE ERZIEHER	33
AUTORENPROFIL	37



Wir sind die gemeinen
Gedankenmonster

Du wirst in diesem Buch unterschiedliche Gedankenmonster kennenlernen und lernen, wie du mit ihnen umgehen kannst. Solltest du dabei auf Dinge stoßen, die schwierig für dich sind, dann rede mit einem Erwachsenen.

Denk daran, du bist
nicht allein. Erwachsene
wie deine Eltern oder
Großeltern unterstützen
dich gerne.

Ansonsten hol dir
Unterstützung bei
deinen Lehrern oder
anderen vertrauten
Personen.

DAS KANNIX



Gestern hatte ich
Besuch vom Kannix.
Das ist vielleicht ein
übles Monster.

Es hat mir versucht
einzureden, dass ich
nicht gut rechnen
kann. Dabei hat
es ganz doll seine
Stimme verstellt und
hörte sich an wie
mein Mathelehrer.

Der sagt mir nämlich
auch manchmal, dass
ich nicht rechnen
kann.

Ich habe dann zum Kannix gesagt:



Ich kann gut rechnen.
Und was ich noch nicht so gut kann, lerne ich noch.
Ich bin gut in Mathe.



Hast du auch
ein Super-Ich?

Da ist Kannix dann einfach
verschwunden und mein
Super-Ich ist zum Vorschein
gekommen.

Was mein Super-Ich ist, fragst
du dich? Das ist mein Ich, das
immer dann zum Vorschein
kommt, wenn ich ganz fest an
mich glaube.

Mein Super-Ich ist nämlich
ganz groß und stark und
ganz oft ist es viel stärker,
schlauer und kräftiger, als die
Erwachsenen denken.





Letzte Woche war Schimpfix bei mir. Ganz gemein war das. Es wollte mir doch erzählen, dass ich zu viel trödele und grundsätzlich zu langsam bin. Dabei hat es ganz doll seine Stimme verstellt und hörte sich an wie meine Mama.

Die sagt das nämlich auch manchmal zu mir und dann fühle ich mich ganz blöd.

Ich habe dann zum Schimpfix gesagt:



Ich kann so schnell ich kann und nehme mir die Zeit, die ich brauche, um es richtig zu machen.

Es ist gut so, wie ich es mache.

Da ist Schimpfix dann verschwunden und mein Turbo-Ich ist zum Vorschein gekommen.

Hast du auch ein Turbo-Ich?



Was mein Turbo-Ich ist, fragst du dich?

Das ist mein Ich, das immer dann zum Vorschein kommt, wenn ich ganz fest an mich glaube.

Mein Turbo-Ich kann nämlich alle Dinge in genau der für mich richtigen Zeit erledigen und es hilft mir, mich bei meinen Aufgaben zu konzentrieren. Somit schaffe ich all meine Aufgaben mit Leichtigkeit.

Mann, oh Mann, da war doch Traunix bei mir. Ich mag das Monster nicht.

Es wollte mir doch erzählen, dass ich mir nichts zutraue und feige bin. Dabei hat es ganz doll seine Stimme verstellt und hörte sich an wie meine große Schwester.

Sie sagt das nämlich auch manchmal zu mir und dann fühle ich mich ganz wütend und traurig.

Das Traunix



Liebe Mamas, Papas, Omas,
Opas, Lehrer:innen und
Kindergärtner:innen und
alle, die ihr Kinder ins Leben
begleitet, ihr seid großartig! Ihr
gebt den Kindern so viel mit
auf den Weg. Jeden Tag seid
ihr bemüht, aus euren Kindern
das Beste herauszuholen
und sie zu motivieren, zu
erziehen und sie zu starken
Persönlichkeiten zu machen.



Autorenprofil

Mein Name ist Eva Zimmermann. Ich bin alleinerziehende Mutter von drei wundervollen Kindern. Als Coach habe ich außerdem meine Passion zum Schreiben entdeckt.

Meine Vision ist es, dass unsere Kinder mit einem starken und gesunden Mindset aufwachsen und dass wir als Erwachsene sie darin nicht nur bestmöglich unterstützen, sondern auch erkennen, wie unser eigenes Mindset entstanden ist.

Auch wir dürfen diese Glaubenssätze erkennen und auflösen, um unseren Kindern noch bessere Vorbilder und Wegbegleiter zu sein.