

ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

DER KLEINE
Elefant,
DER AN
SICH GLAUBT



TIERGESCHICHTEN ÜBER MUT, SELBSTVERTRAUEN,
STÄRKE UND DAS EINZIGARTIGE GESCHENK IN DIR



ISBN Printausgabe 978-3-8434-1465-4
ISBN E-Book 978-3-8434-6459-8

Alexandra Molina & Stefanie Köster:
Der kleine Elefant, der an sich glaubt
© 2021 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von Illustrationen von
Stefanie Köster
Layout: Simone Fleck, Schirner
Illustrationen: Stefanie Köster,
www.stefanie-koester.de
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Für Mio, Romy und Heidi



Liebe Eltern,

wie schön, dass ihr euch für dieses Buch entschieden habt.

Die Geschichten und Botschaften darin sollen eure Kleinen dazu ermutigen, an sich zu glauben. Sie sollen sie dabei unterstützen, schon in jungen Jahren starke positive Glaubenssätze aufzubauen. Denn aus meiner beruflichen Praxis als Coach weiß ich, wie häufig uns gerade negative Glaubenssätze und Überzeugungen aus unserer Kindheit noch als Erwachsene negativ beeinflussen. Unser Unterbewusstsein spielt eine viel größere Rolle, als wir annehmen, und steuert bis zu 95 % unseres Verhaltens. Daher ist es mir eine Herzensangelegenheit, Kinder schon früh positiv zu stärken und ihnen Vertrauen, Mut und Zuversicht mit auf ihren Weg zu geben. Dazu ist es ebenso wichtig, dass sie lernen, bewusst mit Gefühlen umzugehen und der eigenen Intuition zu vertrauen.

Gerade in einer Gesellschaft wie der unseren, die so stark an Leistung orientiert und oft auch von Oberflächlichkeiten geprägt ist, ist es notwendig, für unsere Kinder ein gesundes Fundament zu schaffen, das ihnen verdeutlicht, wie wichtig und wertvoll sie sind und worauf es im Leben wirklich ankommt. Diese Werte und diese Erziehung können wir durch das Vorlesen unterstützender Geschichten zusätzlich fördern.

Im Grunde ist dieses Buch das, was ich mir als Kind selbst gewünscht hätte, um mit mehr Selbstvertrauen und Vertrauen ins Leben aufzuwachsen. Und es ist das Buch, das ich meinen Kindern vorlesen möchte, damit sie ihren einzigartigen Weg finden, an ihre Intuition glauben und voller Vertrauen in eine erfüllte Zukunft gehen.

Wenn euch die Geschichten in diesem Buch gefallen, freue ich mich sehr über Feedback. Gern per E-Mail an: alexandra-molina@gmx.de. Vielen Dank!

Mehr zu meiner Arbeit und zu meinen Büchern für Erwachsene findet ihr unter: www.alexandramolina.de

Alles Liebe
Alexandra



DIE GESCHICHTEN IM ÜBERBLICK:



DER KLEINE ELEFANT,
DER AN SICH GLAUBT 9

AMELIE UND
DER SCHATZ 27



NINI UND DAS
GROßE HERZ 51

DELFI UND DER
SCHUTZENGEL 59



LULU UND
DIE GEFÜHLE 39

EMILIE UND
DIE ERDE 69



DER KLEINE
Elefant,
DER AN
SICH GLAUBT



Elsa ist ein Zirkuselefant.

Sie war bisher noch nie woanders als im Zirkus.
Deshalb hat sie einen großen Wunsch.

Sie träumt davon, frei in der Wildnis herumzulaufen und
mit anderen Elefanten zu spielen.

Sie hat einmal von großen Seen gehört,
in denen man richtig viel Spaß haben und
sich gegenseitig nass spritzen kann.

Sie träumt von einer Welt, in der alle Tiere freundlich
zueinander sind und sich gegenseitig helfen.



Im Zirkus ist Elsa oft traurig und fühlt sich allein.

Die anderen Zirkustiere verstehen sie nicht.

Sie sagen, dass ihre Träume viel zu groß wären und Elsa viel
zu klein. Ihr Herz fühlt sich dann schwer an wie ein Stein.

Sie ist traurig, weil sie denkt, dass sich
ihr großer Wunsch nie erfüllen wird.

Eines schönen Tages sitzt Elsa auf ihrer Lieblingswiese und beobachtet die Bienen. Das macht sie gern. Und sie liebt Blumen.

Auf einmal hört sie eine Stimme:
»Hallo Elsa.«



Elsa schaut sich um, doch sie kann niemanden entdecken.
»Hallo, hier bin ich. Hier oben«, sagt die Stimme.

Tatsächlich, Elsa entdeckt einen Schmetterling über sich.

»Hast *du* gerade mit mir gesprochen?«, fragt sie.

»Ja, genau, das war ich. Ich heiße Romy«,

erwidert der Schmetterling.

»Hallo Romy. Ich bin Elsa.«

»Ja, ich weiß«, sagt Romy, »ich bin hier,

um dir etwas Wichtiges zu sagen.«

»Ja? Was möchtest du mir denn sagen?«, fragt Elsa.

»Ich möchte, dass du weißt, dass es gut ist, dass du Träume hast. Mehr als gut sogar, es ist fantastisch. Ganz großartig.

Elsa, du weißt ja gar nicht, wie wichtig es ist, Träume zu haben«, erklärt Romy.

Elsa schaut Romy fragend an: »Wirklich?

Aber wie sollen sich meine Träume denn erfüllen, ich bin doch viel zu klein?«, fragt Elsa traurig.

»Man ist nie zu klein für große Träume.

Du musst nur an dich und deine Wünsche glauben«, sagt Romy einfühlend.



Elsa grübelt. Was Romy sagt, fühlt sich in ihrem Herzen wahr an. Nur ihr Kopf kann es noch nicht ganz glauben.

Elsa fragt sich: »Manchmal weiß ich gar nicht, wem ich glauben soll. Die anderen Zirkustiere sagen nämlich, dass meine Träume nie wahr werden können.

Sie sagen, dass ich viel zu klein bin. Und das macht mich traurig, weil ich so gern träume.«

»Weißt du, Elsa, es ist wichtig, dass du auf dein Herz hörst. Nicht nur darauf, was die anderen sagen. Denn wenn du auf dein Herz hörst, dann kannst du alles schaffen«, sagt Romy.

»Ja wirklich?« Elsa verdrückt ein Tränchen. Aber dieses Mal nicht, weil sie traurig, sondern weil sie so erleichtert ist. Endlich ist da jemand, der sie versteht. Sie fühlt sich auf einmal nicht mehr so allein.

»Weißt du, Romy, ich möchte so gern frei sein und mit anderen Elefanten spielen«, wünscht sich Elsa.

»Ja, ich weiß, liebe Elsa, und genau deshalb bin ich hier: Weißt du, jeder Elefant hat einen Schuttschmetterling – und ich bin deiner. Ich begleite dich schon dein ganzes Leben. Normalerweise siehst du mich nicht, aber da ich gemerkt habe, wie unglücklich du bist, wollte ich mich dir zeigen«, erklärt Romy.

»Wie schön, ich freue mich so, dass du da bist«, erwidert Elsa.
»Weißt du, Elsa, es ist ganz wichtig, dass du an dich glaubst.

*Du bist toll.
Du bist stark und wichtig.*

Und in dir hast du eine ganz große Superkraft: die Liebe.
Diese Liebe trägt jedes Lebewesen in sich.

Wenn du einmal traurig bist, dann erinnere dich,
dass du diese Liebe immer in dir hast,
egal, wo du bist«, erzählt Romy.

Elsa ist überwältigt. Sie fühlt in sich ein großes, warmes
Kribbeln, als ob in ihr ein Licht angeht, das schon lange
leuchten wollte. Sie fühlt sich leicht und überglücklich.

»Wenn du einmal denkst, du kannst etwas nicht
oder schaffst etwas nicht, frage dich:
Was würde dein Herz dir sagen?«, sagt Romy.

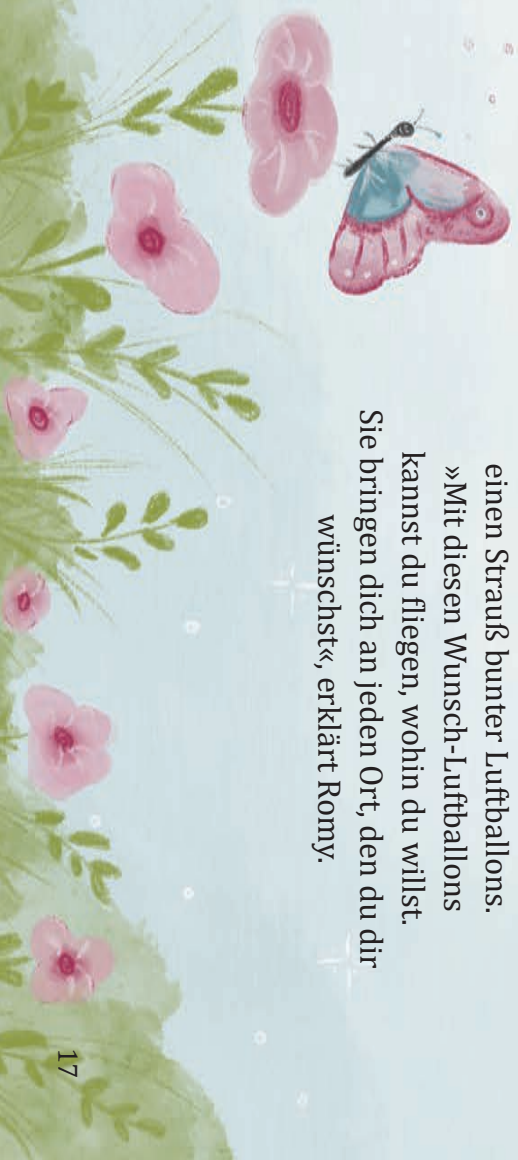


Elsa überlegt kurz und
sagt dann laut:
»Mein Herz sagt:
Ich kann alles schaffen,
was ich möchte.«

»Genau, so ist es. Du kannst alles schaffen,
was du willst. Was wünschst du dir
von ganzem Herzen?«, fragt Romy.

»Ich wünsche mir so sehr, frei in der Natur herumzulaufen,
mit viel Wasser und Bäumen um mich herum, und mit
anderen Elefanten zusammen zu sein – und mich einfach
zu Hause zu fühlen«, sagt Elsa.

»Dann soll dieser Wunsch
jetzt für dich in Erfüllung gehen«,
sagt Romy und überreicht Elsa
einen Strauß bunter Luftballons.
»Mit diesen Wunsch-Luftballons
kannst du fliegen, wohin du willst.
Sie bringen dich an jeden Ort, den du dir
wünschst«, erklärt Romy.





Elisa zögert.

»Aber wie sollen diese Luftballons
mich denn tragen können?
Ich bin doch viel zu schwer«,
sagt sie traurig.



»Das glaubst du nur, bist es aber nicht.
Was sagt dir dein Herz, Elisa?«, fragt Romy.
»Mein Herz sagt, dass ich mich nur trauen muss«,
erwidert Elisa.

»Also dann trau dich. Sag einfach:
Ich traue mich und kann alles schaffen, was ich will.
Dann ist alles möglich«, sagt Romy zu Elisa.

Elisa nimmt all ihren Mut zusammen und sagt:
»Ich traue mich und kann alles schaffen, was ich will.«
Kaum hat sie die Worte ausgesprochen,
fliegt sie auch schon los. Sie fliegt über Wälder und Felder,
Meere und Seen. Hoch über den Wolken.

So frei hat Elisa sich noch nie gefühlt.
Sie fühlt sich leicht und glücklich. Und sie ist aufgeregt.

*Wo wird die Reise
nur hingehen?*

LULLU UND DIE

Gefühle



Lulu, der Pinguin, hat vier Freunde, die ihn immer wieder besuchen. Doch sie kommen nicht zu ihm nach Hause, sondern zeigen sich in ihm drin – in seinem Bauch, in seinem Herzen oder einfach überall in seinem Körper.

Mal leise.

Mal laut.

Mal sanft.

Mal stark.

Alle vier sind da, um ihm etwas zu zeigen.

Es sind: **Die Wut**

Sie besucht Lulu meist schnell, ist laut und stark. Manchmal fühlt sie sich an wie ein Blitzschlag oder ein Feuerball in ihm. Lulu wird dann ganz heiß, so,

als ob ein Vulkan in ihm ausbricht.

Oder er wird ganz unruhig,

wie wenn eine Rakete gleich in ihm startet.

In dem Moment weiß er manchmal nicht,

wohin mit der Rakete, mit der ganzen Wut.

Oft würde er am liebsten etwas kaputt machen, laut schreien oder jemanden hauen.

Doch das ist nicht gut.

Denn das kann ihm und anderen sehr wehtun.

Am besten nutzt Lulu die Kraft der Wut, um etwas Tolles zu machen.

Er baut etwas, rennt, hüpf oder trommelt.

So nutzt er die Kraft auf gute Weise.



Lulu findet seine Wut okay.

Wenn er wütend ist, nimmt er sich auch oft selbst fest in den Arm.

Dann wird es schon wieder ruhiger in ihm.

Die Wut will ihm nur zeigen, wie viel Kraft er in sich hat. Würde er aus all der Kraft eine Rakete bauen, hätte sie genug Treibstoff, um bis zum Mond zu fliegen.

Immer wenn Lulu wütend ist,
schließt er seine Augen und schaut,
wie seine Wut aussieht:

Welche Farbe hat sie?
Welche Form?
Ist sie weich oder hart?
Macht sie ein Geräusch?



Und dann verändert er alles so,
dass es sich für ihn viel besser anfühlt.

Er gibt der Wut seine Lieblingsfarbe.

Und eine schöne Form.

Er macht sie ganz weich und kuschelig.

Und dazu lässt er sie noch klingen wie sein Lieblingslied.

Und dann kann Lulu die Kraft, die ihm die Wut gibt,
für etwas Schönes nutzen.

Zum Beispiel zum Fußballspielen oder Rennen.

*Was wachst du,
wenn du wütend bist?*

Die Traurigkeit

Wenn die Traurigkeit Lulu besucht, fühlt es sich oft an,
als würde eine dunkle Regenwolke sich zeigen.
So, als ob etwas auf sein Herz drückt wie ein schwerer Stein.

Dann stellt er sich vor,
wie er diesen Stein einfach nimmt und wegwirft.
Oder er malt den Stein in Gedanken bunt an.
In seinen allerschönsten Lieblingsfarben.
Dann fühlt es sich direkt viel leichter in ihm an.



Die Angst

Wenn die Angst Lulu besucht, hat er das Gefühl, dass sich alles in ihm zusammenzieht. Manchmal fühlt sich die Angst auch an wie ein stacheliger Igel.

Doch er weiß, die Angst ist wie ein Traum:
Sie ist nicht echt.

Es ist okay, wenn Lulu traurig ist.

Die Traurigkeit möchte eigentlich nur,
dass Lulu sich um sie kümmert,

weil sie das Gefühl hat, keiner mag sie.

Wenn Lulu sie da sein lässt und sich vorstellt,

wie er sie mit ganz viel Liebe umarmt,

ist sie wieder glücklich, löst sich auf und geht.

Die Traurigkeit zeigt Lulu, wie viel Liebe er in sich hat und wie wichtig es ist, dass er lieb zu sich selbst ist.

Wenn Lulu traurig ist, geht er meist zu Mama oder Papa.

Sie nehmen ihn dann in den Arm.

Wenn seine Eltern gerade nicht da sind,

stellt er sich vor, wie er sich selbst in den Arm nimmt.

Und wie sein Herz mit ganz viel Liebe gefüllt wird.

Die Liebe stellt er sich als flauschige,

helle, rosa Wolken vor.

Und er füllt sein Herz so lange mit rosa Wölkchen,

bis für die Regenwolke gar kein Platz mehr ist.

*Was bildet dir,
wenn du traurig bist?*