

Norbert Hochenauer



Mit Illustrationen von Silvie Caron

Von Kindern für Kinder geschrieben

Herausgeber: © Norbert Hochenauer, 2021
Idee und Konzept: © Norbert Hochenauer – Glückswerkstatt e.U.
Illustrationen: © Silvie Caron
Grafik-Design: Robert Bargehr
Lektorat: Mag. Sabine Stalujanis

Reihetitel: © Mehrwert-Geschichten für Kinder

Das Kinderbuchprojekt entstand in Kooperation mit den Schulen: NÖ Mittelschule Lichtenegg, NÖ Mittelschule Edlitz, NÖ Mittelschule Krumbach, Parhamergymnasium in 1170 Wien und Praxismittelschule Mayerweckstraße in 1210 Wien

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:


Paperback: 978-3-99125-880-3

Hardcover: 978-3-99125-879-7

Das Buch ist online über www.buchschmiede.at oder im Buchhandel erhältlich.



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



**Wenn es eine Blume
durch den Asphalt
schafft,
hast auch du die Kraft,
alles zu erreichen.**



Liebe Kinder,

zuerst darf ich mich einmal vorstellen. Ich bin eine ehemalige österreichische Skirennläuferin und mittlerweile auch stolze Mutter von drei wunderbaren Kindern. Unter meinem Mädchennamen „Marlies Schild“ durfte ich im alpinen Skiweltcup dabei sein und auch einige Rennen gewinnen. Wenn man am Ende ganz oben steht, seine Ziele und Träume verwirklichen konnte, ist das natürlich unbeschreiblich schön.

Viele Herausforderungen, Zweifel, Tränen scheinen vergessen und für den Zuschauer wirkt sowieso immer alles ganz leicht und beschwingt. Ich durfte mein größtes Hobby zu meinem Beruf machen und die Leidenschaft, wenn ich auf den Skiern stand, hat mir zweifelsohne in vielen Situationen extrem geholfen.

Worauf kommt es an im Leben? Wie schafft man es, auch scheinbar unüberwindbare Situationen zu meistern? Es gibt kein Patentrezept. Wichtig ist, Vertrauen in sein eigenes Können zu haben und dann einen machbaren Weg zu finden. Ich war in meiner Karriere einige Male verletzt; manchmal auch so schlimm, dass zweifelnde Stimmen

meinten, ich würde nie wieder erfolgreich in den Skisport zurückkehren können.

Natürlich hatte auch ich manchmal meine Zweifel, doch irgendwie fand ich immer einen Weg. Waren die Endziele zu groß, habe ich mir kleinere gesetzt und diese mit jedem Erfolg einfach gesteigert.

Es war für mich eine besondere Herausforderung, mit neuen Situationen umzugehen und an

ihnen zu wachsen. Es hat mich noch mehr motiviert!

Ich finde es so inspirierend, die Geschichten in diesem Buch zu lesen. Sie zeigen so schön, dass es immer wieder einfach Schlüsselerlebnisse braucht, bei denen man über seinen eigenen Schatten springen muss. Man muss und darf sich auch mal etwas zutrauen. Es gehört zu unserer Entwicklung, Situationen zu erleben und zu meistern, an denen man wächst, wodurch man sein Selbstvertrauen steigern kann!

Eure Marlies Raich



Einleitung

Du bist wie jedes Kind einzigartig und wurdest mit besonderen Talenten und Fähigkeiten geboren. Wenn du an deine eigenen Stärken glaubst, wirst du Dinge schaffen, von denen du heute nur träumen kannst. Sieh dich selbst als ein liebenswertes und fähiges Kind und du wirst strahlen wie die Sonne an einem wunderschönen Sommertag.

Die Geschichten in diesem Buch wurden von Kindern geschrieben, die auch manchmal ängstlich und unsicher sind. Sie beschreiben Situationen, in denen sie dieses mulmige Gefühl hatten, dann aber durch Mut, Zuversicht und Überwindung es doch geschafft haben, ihre Ziele zu erreichen. Vielleicht kommen dir diese Geschichten bekannt vor und du hast ähnliche schon selbst erlebt. Wie ist es dir dabei gegangen? Hast du es auch geschafft? Würdest du es vielleicht, nachdem du die Geschichten im Buch gelesen hast, anders machen?

Lies diese oder ähnliche Geschichten immer wieder, besonders dann, wenn du dich einmal nicht so gut fühlst oder an dir zweifelst. Sie werden dir helfen, dich wieder an deine Stärken zu erinnern, und mit jedem Tag, an dem du mehr an dich glaubst, wird dein Leben schöner und bunter.

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, kann ich all jene Kinder gut verstehen, die sich klein, unsicher und ängstlich fühlen. Ich habe mich mit meinen Stärken und Talenten erst zu beschäftigen begonnen, als ich schon erwachsen war. Erst da habe ich mir bewusst gemacht, dass auch ich ein liebenswerter und fähiger Mensch bin und alle Möglichkeiten habe, mir meine Träume und Wünsche zu erfüllen.

Mit diesem Buch und den Geschichten möchte ich dich dazu ermutigen, mehr an dich zu glauben und ein Gefühl von „Ich schaffe das“ oder „Ich kann das auch schaffen“ zu entwickeln.

Stell dir gerne auch selbst Fragen, wie z. B.: „Worauf bin ich stolz?“, „Was kann ich besonders gut?“ oder „Was ist mir gut gelungen?“ Nimm dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken, und schreibe deine Gedanken auf. Sie werden dir in bestimmten Situationen eine große Hilfe sein. Ich wünsche dir viel Freude mit dem Buch, den großartigen Geschichten und den wunderschönen Zeichnungen.

Alles Liebe

Norbert Hochenauer

Hallo, mein Name ist Sino

und ich bin, wie ihr sicher schon bemerkt habt, ein Löwe.

Es macht mir große Freude, Zeit mit Menschenkindern zu verbringen und gemeinsam Spaß zu haben. Manchmal beobachte ich, wie wunderbare Kinder unsicher sind und nicht an ihre tollen Talente und Fähigkeiten glauben.

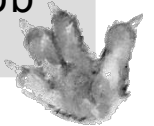
Das macht mich etwas traurig. Ich habe überlegt, wie ich ihnen helfen kann, damit sie mutiger und selbstbewusster werden.

Da hatte ich plötzlich eine Idee: KINDERGESCHICHTEN!

Kinder sollen Geschichten schreiben, in denen sie etwas Tolles geschafft haben, obwohl sie anfangs vielleicht auch etwas ängstlich waren.

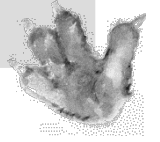
Wenn andere Kinder diese Geschichten lesen, denken sie sich wahrscheinlich: DAS KANN ICH AUCH! Mit diesen Gedanken werden sie sich sicher besser und stärker fühlen.

Ich besuche manchmal Kinder in der Schule. Daher kenne ich auch einige Lehrerinnen und Lehrer. Ich fragte sie, ob



ihre Schülerinnen und Schüler solche Geschichten schreiben möchten.
Und ich hatte GLÜCK.

Die Kinder waren von der Idee begeistert und haben großartige Geschichten geschrieben.
Ich habe einige ausgesucht, die ich euch gerne in diesem Buch vorstellen möchte.



Die große Rampe

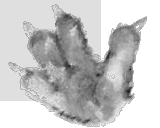
Mein liebstes Hobby ist Radfahren und mein großes Vorbild ist der Radrennfahrer Fabio Wibmer. Ich fahre sehr oft im Wald Downhill mit meinem Fahrrad. Von einem Freund habe ich erfahren, dass es in St. Corona eine große Rampe zum Springen geben soll. Dort wollte ich dann auch hin, um sie auszuprobieren. Ich überredete meine Eltern, mit mir dorthin zu fahren. Eine Woche später hatten wir dann endlich Zeit dafür. Ich schnappte mein Rad und wir fuhren los. Als wir dort ankamen, sah ich schon die riesige Rampe. Im ersten Moment dachte ich: „Das schaffe ich nie!“ Ich habe den Radfahrern, die dort gerade sprangen, zugesehen und das sah irgendwie einfach aus. Also wollte ich es auch versuchen und ging zur Rampe hoch. Von oben sah es noch höher aus als von unten. Meine Eltern riefen mir von unten zu: „Du schaffst das!“ Ich hatte ein mulmiges Gefühl im Bauch. Dann bin ich wieder hinuntergegangen, habe mein Fahrrad geschnappt und bin den Hügel hinaufgefahren. Ich habe meinen ganzen Mut zusammengenommen und bin langsam Richtung Rampe gefahren. Kurz davor bremste ich noch schnell, weil ich zu viel Angst hatte, darüber zu

springen. Ich wollte es aber trotzdem irgendwie schaffen und fuhr noch einmal den Berg hinauf. Oben angekommen, holte ich tief Luft und fuhr schnell hinunter. Dieses Mal traute ich mich und sprang über die Rampe. Es war ein wunderschönes Gefühl, in der Luft zu sein! Unten angekommen, freute ich mich sehr, dass ich es geschafft hatte, und meine Eltern waren sehr stolz auf mich.

Julian



Als ich den Brief von Julian gelesen habe, hätte ich am liebsten gemeinsam mit den Eltern „Du schaffst das!“ gerufen ... denn ich kenne das „mulmige“ Gefühl der Angst, das ich manchmal empfinde, bevor ich meinen ganzen Mut zusammennehme.

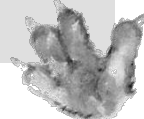


Meine Überwindung

Als ich in der Früh aufwachte, war ich aufgeregt und glücklich zugleich. Denn wir fuhren in den Erlebnispark Gänserndorf, um einen Geburtstag zu feiern. Als wir dort ankamen, gingen wir in den Hochseilgarten zum Klettern. Ich freute mich sehr darauf. Als ich oben war, hatte ich jedoch große Angst, dass ich hinunterfallen könnte. Aber alle meine Mitmenschen riefen mir von unten zu: „Du schaffst das! Mach weiter so, wir glauben an dich!“ Diese Phrasen haben mich aufgemuntert und letztendlich habe ich meine Angst überwunden. So hatte ich einen Riesenspaß, den ich sonst nicht gehabt hätte. Was ich damit sagen will, ist: Überwindet eure Angst und habt Spaß am Leben, sonst verpasst ihr einiges. Die Angst soll euch nicht im Weg stehen, glaubt an euch. Dann schafft ihr es ganz bestimmt!

Laura

Ich finde es großartig, dass Laura ihre Angst überwunden hat. Beim Lesen des Briefes konnte ich mir richtig vorstellen, wie es sich anfühlt, oben im Hochseilgarten zu sein.





Mut – egal, was andere denken

Ich bin zehn Jahre alt und tanze, seitdem ich vier bin. Ich wollte immer schon auf einer riesigen Bühne stehen. Vor drei Jahren fragte mich meine Tanzlehrerin, ob ich gerne zur Tanzweltmeisterschaft mitfahren möchte.

Endlich ging mein Traum in Erfüllung. Im April 2016 fuhren wir also nach Zell am See. An dem Tag, an dem ich tanzen durfte, wurde ich immer nervöser. Ich dachte: „Ich schaffe das nie im Leben.“ Plötzlich stand ich bereits mit meinen Kolleginnen hinter der Bühne. Meine Hände wurden immer feuchter und mein Herz klopfte immer schneller. Ich hatte unfassbare Angst, einen Fehler zu machen, oder davor, dass andere Menschen über mich lachen.

Dann ging es auf die große Bühne und das Gefühl war unbeschreiblich. Nach dem Tanz kullerten mir einige Glückstränen über die Wangen.

Egal, was andere denken – nur du allein kannst alles schaffen.

Helen



Mein schüchternes Ich

Meine Eltern sagen, dass ich schon immer sehr ruhig und schüchtern gewesen sei. Ich wollte nie dort sein, wo es laut war. Bei kleinen Aufführungen im Englischkurs vom Kindergarten bin ich immer zu meinen Eltern gerannt oder gar nicht erst hingegangen.

Im Urlaub habe ich bei der Kinderdisco nur unten getanzt oder mein Papa musste mit mir auf die Bühne, obwohl mir die Musik damals schon gefallen hat. Später tanzte ich liebend gerne allein in meinem Zimmer zu lauter Musik. Auf eine Bühne hätte ich mich nie getraut, weil ich viel zu nervös und schüchtern war.

Eines Tages hatte ich beim Tanzen zum ersten Mal eine Aufführung und anfangs wollte ich nicht mitmachen, aber eine gute Freundin von mir war auch dabei und hat mir geholfen, auf die Bühne zu gehen. Sie hat gesagt: „Stell dir vor, du bist allein in deinem Zimmer.“

Jetzt bin ich in drei verschiedenen Tanzgruppen und freue mich immer auf die Aufführungen. Mein größter Wunsch ist es, zur Weltmeisterschaft nach Poreč zu fahren.

Mein Vorbild ist eine sehr gute Freundin, die schon öfter dort war. Natürlich gehört Lampenfieber immer dazu.

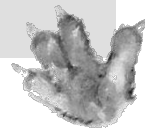
Nina



Mein Auftritt

Ich war sieben Jahre alt, als es passiert ist. Also, ich erzähle es euch einmal. Ich hatte begonnen, Cello zu spielen, und es machte mir sehr viel Spaß. Ich glaube, es passierte bei meinem ersten Auftritt. Ungefähr zehn Minuten vor meinem Auftritt ging ich zu meiner Cellolehrerin Kati. Ich wollte schauen, wie viele Leute schon da waren. Da fuhr es mir durch meinen ganzen Körper: Es gab so viele Zuschauer. Ich wurde sehr, sehr nervös. Ich tänzelte von einem Fuß auf den anderen. Dann hielt ich es nicht mehr aus und ging ungefähr fünf Minuten vor meinem Auftritt zu meiner Mama. Ich erzählte ihr, wie nervös ich sei. Als sie mir sagte, dass ich keine Angst zu haben brauche, ging es mir gleich viel besser. Ich wusste, dass sie mir helfen würde. Meine Mama sagte es Kati. Sie tröstete mich auch und sagte, dass ich doch so super Cello spielen könne.

Bei Lenas Geschichte konnte ich richtig spüren, wie ihr die tröstenden Worte ihrer Mama dabei halfen, ihre Nervosität vor dem Auftritt in ein Gefühl der Freude umzuwandeln!





In mir wurde es warm – sehr warm, ein Gefühl der Freude machte sich in mir breit. Daraufhin ging es mir beim Auftritt auch viel besser.

Dann rückte der zweite Auftritt näher. Wieder wurde ich ganz nervös. Mama wollte es nicht dabei belassen und fragte mich, ob ich zu einem Workshop der Musikschule gehen möchte. Dieses Training sollte mir dabei helfen, dieses nervöse Gefühl loszuwerden. Und es hat wirklich geholfen. Beim dritten Auftritt hatte ich kein nervöses Gefühl mehr. Ich war glücklich. Endlich war ich dieses Gefühl los.

Lena

