ZUM LESEN VERLOCKEN

Anregungen für pädagogische Fachkräfte und Eltern

Unterrichtsmaterialien für die Kita



Romy Pohl & Tanja Stephani

Hab ich dir heute schon gesagt? Du bist gut – genau so, wie du bist!

Ein Mitsprechbuch zur Stärkung des Selbstvertrauens

Mit Illustrationen von Tanja Stephani

Arena Verlag
Bilderbuch: Reihe Wortschätze
ISBN 978-3-401-**72322**-8
22 Seiten

Geeignet für die Kita

Eine Erarbeitung von
Edelgard Moers

Herausgegeben von
Peter Conrady

Hier geht es direkt zur Website
www.arena-verlag.de

Zum Inhalt

Mit diesem Bilderbuch gehen Mutter und Kind gemeinsam auf Entdeckungsreise zum eigenen Ich. »Wie bin ich denn?« Mit dieser fundamentalen Frage eines Kindes beginnt eine berührende Reise voller Selbstbehauptung und Geborgenheit. Anstatt einfach nur Antworten vorzugeben, nimmt die Mutter ihr Kind an die Hand und hilft ihm, seine eigenen Stärken zu entdecken. Schritt für Schritt füllt sich das Selbstbild mit positiven Attributen: Das Kind lernt, dass es schlau und mutig ist – und wird aktiv dazu ermutigt, diese bejahenden Sätze (»Ich bin schlau!«) selbst laut auszusprechen. Das Buch lässt ein Feuerwerk an innerer Stärke entstehen. Die Suche geht tiefgründig weiter. Gemeinsam entdecken die beiden, wie viel Kraft im Lachen des Kindes steckt, wie es die Welt erhellt und wie ein Stern von innen heraus strahlt. Die Botschaft ist glasklar: Du bist wichtig, du bist stark, und du bist niemals allein. Am Ende steht die kraftvolle Erkenntnis des Kindes, das voller Stolz aufzählt: »Ich bin schlau, mutig, schön, rundum richtig, wichtig, stark, nie allein und gut, genauso, wie ich bin.«

Dieses Bilderbuch ist kein rein passives Vorleseerlebnis, sondern ein interaktives Mitmachbuch. Es bricht die klassische Erzählstruktur auf und fordert immer wieder aktiv zum Dialog auf. Die Mutter vermittelt eine Atmosphäre von bedingungsloser Liebe. Fehler sind erlaubt, und in schwierigen Momenten bietet sie sicheren Halt. Durch das gezielte Nutzen von bejahenden Sätzen wird das Selbstwertgefühl des Kindes nachhaltig gestärkt. Das Buch legt einen wertvollen Grundstein für die inneren Widerstandskräfte von Kindern im Alltag. Ein starkes Leseerlebnis, das Kindern zeigt: Du bist genau richtig, so wie du bist.

Zur Autorin


© Christoph Wacker

Romy Pohls Leidenschaft für das Geschichtenerzählen begann schon in der Kindheit, als sie ihre ersten eigenen kleinen Bücher aus Bildern und Texten bastelte. Diese kreative Schaffenskraft ließ sie nie wieder los. Bereits vor ihrem Studium sammelte sie wertvolle Erfahrungen in Verlagen, und schnell war klar, wohin ihr Weg führen sollte: Sie wollte Bücher erschaffen, die Kindern Freude schenken, sie emotional stärken und etwas Bleibendes hinterlassen - auch für die Erwachsenen beim Vorlesen. Heute wird sie jeden Tag von ihren eigenen kleinen Söhnen inspiriert, die sie dazu anspornen, die Welt durch schöne Geschichten ein Stückchen besser zu machen.
Homepage: https://www.dasverlagsatelier.de/

Zur Illustratorin


© Privat

Tanja Stephani ist eine vielseitige Schweizer Illustratorin, Grafikerin und Künstlerin. Unter ihrem Label »L'artquirit« erweckt sie farbenfrohe und emotionale Kinderbuchwelten zum Leben. Dank ihrer fundierten Grafikausbildung verschmelzen bei ihr starkes Design und kreative Illustration zu einem stimmigen Ganzen. Ihre Figuren bestechen durch einzigartige Formen, echte Emotionen und ganz viel Seele.
Dass Tanja vor kreativer Energie sprüht, zeigt sich auch an ihrer Materialvielfalt: Ob Papier, Holz, Keramik oder sogar Riesendrachen und Fische aus Beton – vor ihrer Fantasie ist kein Material sicher! Neben der engen, kundenorientierten Zusammenarbeit im Studio gibt sie ihre Erfahrung auch regelmäßig in kreativen Schulprojekten an Kinder weiter. Tanja lebt mit ihrer Familie auf einem idyllischen Schweizer Bauernhof, umgeben von Schafen, Hunden, Katzen und Hühnern. Ihre große Tierliebe prägt auch ihren Alltag: Nebenberuflich engagiert sie sich in Teilzeit im Katzengnadenhof »Schnurrli« auf dem Sternenberg.
Homepage: https://www.lartquirit.ch/

Zum Thema

Hinweise zur Entwicklung der Kinder

Hinter der liebevollen Geschichte von »Du bist gut, genauso, wie du bist« steckt ein fundiertes psychologisches Fundament. Das Buch verbindet drei zentrale Ansätze der Entwicklungs- und Humanistischen Psychologie. Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren befinden sich in einer prägenden Phase der psychosozialen Entwicklung. Sie suchen nach ihrer eigenen Identität, bauen Selbstbewusstsein auf und testen ihre Persönlichkeit aus. Erfahren die jungen Menschen in dieser Phase nur Anerkennung für reine Leistung oder Frustration durch Ablehnung, entwickeln sie laut Erik H. Erikson Schuldgefühle statt gesunder Eigeninitiative. Die humanistische Psychologie von Carl Rogers zeigt, dass ein Kind nur dann ein stabiles Selbstwertgefühl entwickelt, wenn es von seinen Bezugspersonen für sein bloßes Dasein geliebt wird, völlig unabhängig von Fehlern oder Leistungen.

Der Buchtitel ist das Kernstück dieses Konzepts: Der Satz löst innere Blockaden und setzt das natürliche Streben des Kindes nach Selbstentfaltung frei. Die Entwicklungspsychologie belegt durch Lew Wygotzki, dass die Sprache der Eltern vom Kind verinnerlicht wird. Was wir unseren Kindern heute laut sagen, wird morgen zu ihrer eigenen, inneren Stimme. Positive, bejahende Sätze bilden somit die Basis für ein optimistisches, resilientes Selbstgespräch im späteren Leben. Die Kinder lernen, eigene Fehler und Schwächen anzunehmen. Sie bewältigen Krisen und Rückschläge leichter. Vielfalt nehmen sie als normal und wertvoll wahr. Wer sich selbst schätzt, respektiert auch andere.

Das Bilderbuch schlägt eine elegante Brücke zwischen Theorie und Praxis. Es übersetzt fundamentale psychologische Konzepte in eine kindgerechte, emotionale Geschichte. So wird deutlich, dass Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit zu einer Haltung gehören, die zu einem gesunden, freudvollen und selbstbewussten Aufwachsen gehören. Die Kinder erfahren, dass sie kostbar sind und geliebt werden, so wie sie sind. Sie erkennen, dass diese Kostbarkeit allen Lebewesen innewohnt und lernen, achtsam mit dem umzugehen, was ihnen im Leben begegnet und geschenkt wird. So wird das Buch zu einem wertvollen Baustein für eine positive Persönlichkeitsentwicklung. Durch das Vorlesen des Buches durch Erwachsene und gemeinsamen Aktivitäten zur Vertiefung des Inhalts können sie auch schon in der Kita diese Botschaft verinnerlichen.

Spiele und Aktivitäten

In dieser prägenden Entwicklungsphase können Eltern und pädagogische Fachkräfte Kinder ganz gezielt begleiten.
Die folgenden Schritte helfen dabei, das Fundament für ein starkes Selbstwertgefühl zu legen:

1. Geborgenheit spüren und hören: Kinder brauchen das Zusammenspiel aus Worten und Taten. Der Satz »Du bist gut, genauso wie du bist«, kombiniert mit liebevoller Zuwendung und Umarmungen, prägt das innere Selbstgespräch eines Kindes ein Leben lang.
2. Rituale für das Gehirn schaffen: Sätze wie »Ich bin wichtig. Ich bin richtig.« haben nichts mit Egoismus zu tun – sie sind der Startschuss für gesunde Selbstfürsorge. Verknüpfen Sie diese Affirmationen mit festen Ritualen. Ein lauter Satz vor dem Morgenspiegel oder ein leiser Satz vor dem Einschlafen aktiviert das Gehirn und festigt das positive Selbstbild. Auch im Kita-Alltag lassen sich solche Momente wunderbar etablieren.
3. Gemeinsam auf Schatzsuche gehen: Suchen Sie zusammen mit dem Kind nach seinen ganz individuellen Stärken und Besonderheiten. Was macht dich einzigartig? Halten Sie diese Entdeckungen in kleinen Texten oder Bildern fest. Das macht stolz und stärkt die Identität.
4. Gefühlen eine Stimme geben: Ermutigen Sie Kinder, eigene Erfolge und Emotionen selbst zu benennen. Diese bewusste Wahrnehmung wirkt wie ein unsichtbares Schutzschild für die Seele. Sie verankert das Wissen, bedingungslos geliebt und »gut genug« zu sein, tief im Unterbewusstsein.
5. Fehler als Helfer verstehen: Kinder müssen wissen, dass Fehler zum Lernen dazugehören. Die Gewissheit, dass die Liebe der Eltern unabhängig von Leistung oder Missgeschicken ist, nimmt den Druck. Wer von klein auf lernt, sich in schwierigen Momenten selbst Mut zuzusprechen, entwickelt eine starke Resilienz und geht auch als Erwachsener stabiler mit Rückschlägen um.

Besonders im Kita-Alltag prallen verschiedenste Persönlichkeiten aufeinander. Konflikte und Frustrationen gehören dazu. Um zu verhindern, dass sich negative Erlebnisse festsetzen, können Bezugspersonen als Vorbild fungieren. Denn der Weg zu neuem Verhalten folgt immer derselben Kette: Erst ändern sich die Gedanken, dann die Gefühle und schließlich das Verhalten.
Hier setzt die Resilienzförderung an. Resilient zu sein bedeutet, nach einem Misserfolg oder einem Streit ohne bleibende Frustration wieder aufzustehen. Bejahende Sätze unterstützen die innere Stimme des Kindes. Sie sind wie ein psychisches Immunsystem für den Alltag. Für uns Erwachsene ist das die perfekte Chance, den Grundstein für ein starkes Selbstwertgefühl zu legen.

Kraftvolle Formulierungshilfen helfen in typischen Alltagssituationen:

1. Abschiedsschmerz und Trennung: »Mama/Papa kommt wieder. In der Zwischenzeit bin ich hier sicher.« »Ich bin traurig, aber das ist okay. Denn bald kann ich wieder lachen.« »Ich bin stark genug für ein kleines Abenteuer ohne meine Eltern.« »Mein Herz ist mit meinen Eltern verbunden, auch wenn sie nicht hier sind.«
2. Schüchternheit und Wünsche äußern: »Meine Stimme ist wichtig. Ich werde gehört.« »Ich bin mutig genug, um zu sagen, was ich brauche.« »Ich darf so sein, wie ich bin, auch mal leise.« »Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.«
3. Teilen und Abwarten: »Ich kann warten. Meine Zeit kommt noch.« »Es gibt genug für alle. Wir finden eine Lösung.« »Ich teile gerne, denn gemeinsam macht es mehr Spaß.« »Ich darf sagen, wenn ich gerade Zeit für mich brauche.«
4. Große Gefühle und Konflikte: »Meine Wut ist groß, aber ich bin größer als meine Wut.« »Ich bin ein wertvoller Teil der Gruppe. Ich gehöre dazu.« »Ich darf Stopp sagen, wenn es mir zu viel wird.« »Wir müssen nicht alle gleich sein, um gut miteinander umzugehen.«
5. Frustration beim Lernen und Ausprobieren: »Ich kann das noch nicht gut, aber ich lerne noch.« »Fehler sind meine Helfer. Sie zeigen mir, wie es besser geht.« »Ich gebe nicht auf. Jeder Versuch macht mich schlauer.« »Es ist okay, wenn es mal schiefgeht. Ich fange einfach neu an.«
6. Trost bei Ausgrenzung: Wenn ein Kind weint, weil es nicht mitspielen darf: »Lass uns gemeinsam den Löwen-Satz sagen: ›Ich bin wertvoll und ich gehöre dazu.‹ Wollen wir jetzt zusammen die anderen fragen?«

Mit der Zeit und regelmäßiger Wiederholung verinnerlichen Kinder diese Sätze bis sie ganz automatisch zu ihrer eigenen, starken inneren Stimme werden.
Kinder haben feine Antennen. Sie spüren sofort, wenn Sätze nur mechanisch aufgesagt werden. Die Botschaften müssen ehrlich sein und zum aktuellen Gefühlszustand passen. Am besten wirken sie, wenn sie spielerisch und ritualisiert in den Tag einfließen.

Anregungen, um das Buch zu erschließen

Das Buch mit der Aussage »Du bist gut, so wie du bist« legt in der Kita den Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl und emotionale Stärke. Loben Sie die Anstrengungen des Kindes und nicht nur das Endergebnis. Beziehen Sie es bei Entscheidungen im Alltag ein und zeigen Sie, dass Fehler eine Chance zum Lernen ist. Vielfältige Spiele und Aktivitäten helfen dem Kind, das Buch in seiner gesamten Tiefe zu verstehen.

1. **Die warme Dusche**
   Ein Kind setzt sich in die Mitte des Sitzkreises. Die anderen Kinder sagen der Reihe nach, was sie an ihm mögen oder besonders gut an ihm finden. Danach wechselt das Kind in der Mitte.

2. **Das bin ich**
   Die Kinder erzählen im Kreis, was zu ihnen gehört, woran sie Freude haben und was sie schon alles können. Die anderen dürfen neugierig nachfragen, bevor das nächste Kind an der Reihe ist.

3. **Mein Stärken-Bild**
   Die Kinder malen ein Selbstporträt und stellen gestalterisch dar, was sie ausmacht, was sie lieben und worin ihre Superkräfte liegen.

4. **Gemeinschaftsbild**
   »Das sind wir – lauter Schätze«: Jedes Kind malt sich, so wie es ist und schneidet sich aus. Dann klebt die Fachkraft alle gemalten Kinder auf einen großen Bogen Tonkarton auf und hängt das Gemeinschaftsbild an der Wand auf.

5. **Der Mutmach-Stab**
   Ein Gegenstand (z. B. ein gestalteter Holzstab oder ein bemalter Stein) wird im Kreis herumgereicht. Wer ihn hält, spricht einen Mutmacher für die ganze Gruppe aus (z. B. »Wir halten heute fest zusammen!«). Das Mitmachen ist freiwillig.

6. **Der besondere Spiegel**
   Die Fachkraft stellt einen großen Spiegel im Gruppenraum auf. Die Kinder treten nacheinander vor den Spiegel und sagen etwas Bestärkendes zu sich selbst (z. B. »Ich bin mutig, weil ich heute…«).

7. **Stärke durch Musik**
   Musik geht direkt ins Gehirn und hilft enorm bei der emotionalen Verarbeitung. Das Lied »Du bist wichtig« (M1) nutzt diesen Effekt: Durch das begeisterte Mitsingen und die ständigen Wiederholungen verankern sich die positiven Botschaften tief im Gedächtnis.
   Das Lied kann bei YouTube kostenlos heruntergeladen werden:

   Gesang: **Playback:**

8. **Begleitung statt Ratschlag**
   Wenn etwas schiefgeht, fängt die pädagogische Fachkraft das Kind emotional auf, ganz ohne erhobenen Zeigefinger oder ungebetene Ratschläge. Gemeinsam genutzte Sätze wie »Fehler helfen mir beim Lernen« oder die Frage »Was brauchst du jetzt?« lenken den Fokus auf die Lösung.

9. **Mit Leib und Seele**
   Kita-Kinder begreifen die Welt mit dem ganzen Körper. Affirmationen wirken doppelt so stark, wenn sie mit Gesten verknüpft werden. Bei »Ich bin stark wie ein Löwe« werden die Muskeln angespannt; bei »Ich bin ruhig wie ein Baum« stehen die Füße wie Wurzeln fest auf dem Boden. Das passt auch wunderbar zum Stärken-Lied!

10. **Ein großes Gemeinschafts-Bild malen**
    Jedes Kind malt sich selbst auf ein großes Papier oder eine Leinwand. Alle Bilder werden zu einem bunten Wandbild zusammengefügt. Das zeigt: Zusammen sind wir eine bunte Gruppe.
11. **Ein Komplimente-Netz spannen**
    Die Kinder sitzen im Kreis und werfen sich ein Wollknäuel zu. Wer das Ende fängt, sagt etwas Schönes über das andere Kind. Am Ende entsteht ein festes Spinnennetz, das die Gruppe verbindet.
12. **Ein Stärken-Buch gestalten**
    Jedes Kind malt eine Seite über das, was es besonders gut kann oder mag (z. B. schnell rennen, trösten, laut lachen). Die Blätter werden zu einem Buch für die Gruppe gebunden.
13. **Das Spiegel-Spiel**
    Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht eine Bewegung oder einen Gesichtsausdruck, das andere Kind macht es nach. So lernen sie, die Besonderheiten des anderen wahrzunehmen.
14. **Die Unterschiede im Spiegel**
    Ein Spiegel wird aufgestellt: Der Reihe nach stellt sich jedes Kind davor. Die anderen sagen bei jedem Kind, warum es so wunderbar ist. So erfahren die Kinder insgesamt, dass alle Kinder verschieden sind. Das eine ist groß, das andere klein, das eine ist laut und das andere ist leise usw.
15. **Positiver Tagesausklang**
    Zum Abschluss des Kita-Tages formuliert jedes Kind in einem kurzen Satz, worauf es sich als Nächstes freut (z. B. auf das Abholen, das Spielplatz-Date oder das Abendessen)

Aktivitäten zum Buch

Diese praxisnahen Aktivitäten helfen dabei, die Botschaften des Buches spielerisch in der Gruppe zu vertiefen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Das Vorlesen und Betrachten der Bilder in einer entspannten Runde bildet die erste Phase. Dann folgen Gespräche über den Inhalt und schließlich wird das Gehörte mit weiteren Aktivitäten verknüpft, damit es fest im Gedächtnis verankert wird. Die Kinder spielen z. B. mit Kochlöffel-Figuren, wiederholen die mutmachenden Sätze, singen ein passendes Lied und können einen Moment in einem Herz genießen.

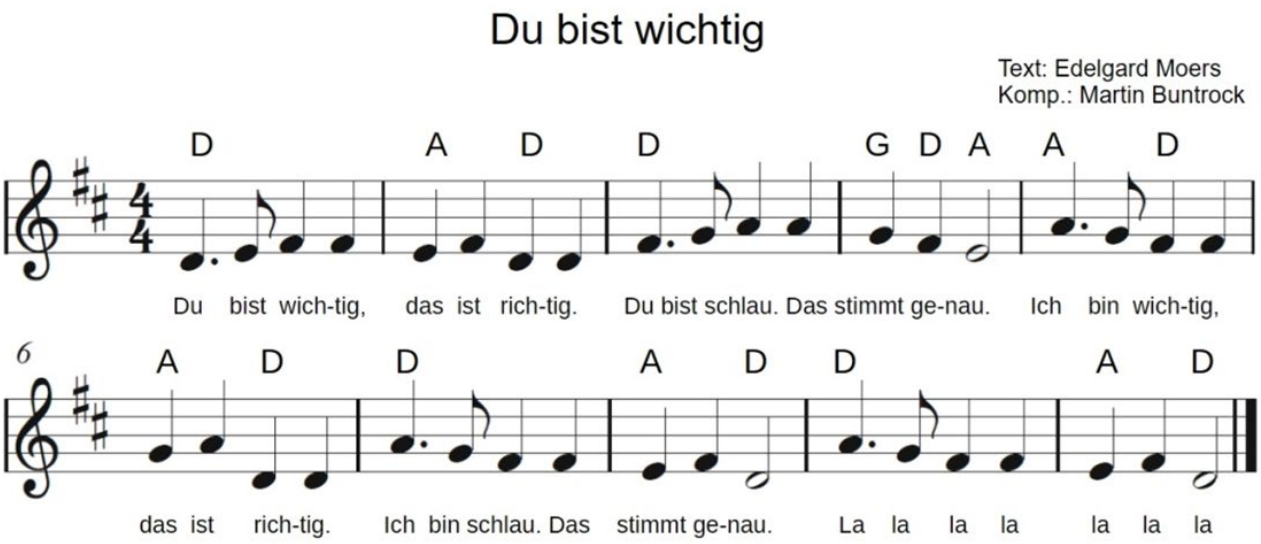
1. **Dialogisches Singen**
    Die Kinder sitzen im Kreis und singen das Lied »Du bist wichtig« (M 1) im Wechselspiel. Die pädagogische Fachkraft übernimmt die erste Strophe (»Du bist…«) und zeigt nacheinander auf die einzelnen Kinder. Die Gruppe antwortet mit der zweiten Strophe (»Ich bin…«) und untermalt den Text mit passenden, kraftvollen Bewegungen. Dann singt wieder die Fachkraft und die Kinder wiederholen den Text aus der Ich-Perspektive.
2. **Im Zentrum der Wertschätzung**
    Gestalten Sie in der Mitte des Sitzkreises ein großes Herz (M 2), zum Beispiel aus Pannesamt, Kieselsteinen, Kunstblumen oder mit Kreide. Ein Kind darf sich hineinlegen. Die Fachkraft beginnt mit dem Gesang des Liedes »Du bist wichtig«, und die Gruppe stimmt im Wechsel bei »Ich bin …« ein. Wenn nicht alle Kinder an einem Tag im Herz liegen können, wird das Ritual in den Folgetagen fortgesetzt. Alternativen: Ein festlich geschmückter Thron-Stuhl, eine Königskrone oder ein schicker Umhang setzt das jeweilige Kind ebenfalls in den Mittelpunkt. Die Fachkraft kann Fotos für ein Gruppenalbum machen.
3. **Das dialogische Vorlesen**
    Zwei pädagogische Fachkräfte lesen das Buch mit verteilten Rollen im Dialog vor. Die Kinder betrachten die Bilder, tauchen in die Geschichte ein und teilen ganz ungezwungen ihre eigenen Gedanken und Beobachtungen zu den Szenen.

4. **Das Echo-Spiel**
   Um die Konzentration hochzuhalten, wird das Buch in zwei bis drei Abschnitte unterteilt. Nach jedem Vorlese-Teil wiederholen die Kinder die Kernbotschaften und bejahenden Sätze gemeinsam im Chor. Im Anschluss bleibt genug Raum für den Austausch über die Illustrationen.

5. **Eigene Superkräfte vertonen**
   Die Kinder werden selbst kreativ. Sie überlegen sich eigene positive Sätze oder nutzen Formulierungen aus dem Buch und erfinden passende Gesten dazu. Diese Kombination aus Sprache und Bewegung lässt durch die Verkörperung des Inhalts die Botschaft tiefer einsinken.

6. **Das Kochlöffel-Theater**
   Für diese Methode kommen zwei selbstgebastelte Kochlöffel-Stabpuppen (M 3) zum Einsatz. Die Fachkraft hält die Hauptpuppe, ein Kind übernimmt die zweite Figur. Die Puppe der Fachkraft spricht den ersten Mutmach-Satz aus dem Buch vor, das Kind lässt seine Figur den Satz aus der Ich-Perspektive wiederholen. Danach wandert die Kinder-Puppe weiter zum nächsten Kind im Kreis, und der nächste Satz wird spielerisch übertragen. So geht es immer weiter (M 4). Wichtig ist, dass die Kinder die Sätze deutlich nachsprechen.

M 1: Lied: Du bist wichtig



Du bist wichtig, das ist richtig.
Du bist schlau. Das stimmt genau.

Ich bin wichtig, das ist richtig.
Ich bin schlau. Das stimmt genau.

Du kannst singen, Freude bringen.
Du hast Mut und das ist gut.

Ich kann singen, Freude bringen.
Ich hab Mut und das ist gut.

Du kannst lachen, Späße machen.
Du bist hier, ganz nah bei mir.

Ich kann lachen, Witze machen.
Ich bin hier, ganz nah bei dir.

Du kannst bauen, lustig schauen.
Du hast Kraft, die vieles schafft.

Ich kann bauen, lustig schauen.
Ich hab Kraft, die vieles schafft.



Gesang:



Gesang:

Playback:

Alle Rechte zum Lied »Du bist wichtig« liegen bei Edelgard Moers & Martin Buntrock.

M 2: Ein Herz für besondere Anlässe





Fotos: Jürgen Moers

M 3: Kochlöffel-Stabpuppen





Fotos: Jürgen Moers

M 4: Mutmach-Sätze

Erwachsener	Kind
Du bist schlau.	Ich bin schlau.
Du kannst wunderbar lachen.	Ich kann wunderbar lachen.
Du bringst Freude in die Welt.	Ich bring Freude in die Welt.
Du strahlst von innen.	Ich strahle von innen.
Du leuchtest wie der hellste Stern.	Ich leuchte wie der hellste Stern.
Du bist schön.	Ich bin schön.
Du bist rundum richtig.	Ich bin rundum richtig.
Du bist wichtig.	Ich bin wichtig.
Du bist stark.	Ich bin stark.
Du bist nie allein.	Ich bin nie allein.
Du bist gut, genauso, wie du bist.	Ich bin gut, genauso, wie ich bin.
Du kannst alles schaffen, wenn du willst.	Ich kann alles schaffen, wenn ich will.
Du darfst Fehler machen.	Ich darf Fehler machen.

Erwachsener	Kind
Du traust dich, jeden Tag zu wachsen.	Ich trau mich, jeden Tag zu wachsen.
Du bist neugierig.	Ich bin neugierig.
Du kannst viel lernen.	Ich kann viel lernen.