

*Gefühle  
sind deine  
Superkraft*

LIEBEVOLLE GESCHICHTEN  
FÜR GEFÜHLSTARKE KINDER

Daga Baer



FÜR MEINE GEFÜHLSSTARKEN BÄRENKINDER,  
DIE ICH ÜBER ALLES LIEBE.



Gefühle sind deine Superkraft  
Copyright © 2025 Daga Baer

Herausgeber: Agave Verlag, Imkerweg 42c, 12527 Berlin  
Kontakt: info@agaveverlag.de  
Autorin: Daga Baer  
Illustration: Anastasia Khmelevska  
Umschlaggestaltung: Anastasia Khmelevska  
Lektorat: Kathrin Andreas  
Korrektur: Dr. Hanne Tyslik  
Buchsatz: Chartini Arie  
ISBN: 978-3-910907-10-2  
Verlagsportal: Bookmundo

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

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über Katalog der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

# Inhalt

Vorwort .....	7
Glitzer-Karls Disco .....	11
Die goldene Zaubernuss.....	31
Bestellung beim Universum.....	53
Der Prinz auf der Bohne.....	75
Upcycling-Weihnachten.....	93
Tanz ins Glück .....	111
Nachwort .....	128
Erste Hilfe bei Angst .....	130
Erste Hilfe bei Wut .....	132
Erste Hilfe bei Traurigkeit.....	134
Bastel dir dein eigenes Gefühlsrad.....	136





## Vorwort

Hallo du!

Gefühle sind einfach wundervoll. Oder? Gefühle können manchmal echt stark sein: Schöne Gefühle, sowie nicht so schöne. Beide gehören zusammen. Und das ist auch gut so. Denn eines ist sicher: Alle Gefühle sind wichtig.

Wusstest du eigentlich, dass Gefühle deine Superkraft sind? Nein? Dann komm mit mir auf eine wundervolle Reise durch dieses Buch, in dem du entdecken kannst, was für Schätze und Gefühlswelten du in dir trägst.


In sechs wundervollen und spannenden Geschichten triffst du auf ganz unterschiedliche Kinder. Sie erleben fantastische, aber auch ganz alltägliche Abenteuer, in denen es um Freundschaft, Fantasie, Selbstvertrauen, Selbstliebe und starke Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit, aber auch um Liebe, Neugier, Freude und Aufregung geht.

Lerne zum Beispiel Levin kennen, der erst seine Ängste überwinden muss, um ein ganz außergewöhnliches Abenteuer erleben zu können. Oder Nika, die lernt, ihren Körper so zu lieben, wie er ist. Erlebe Ella, die eine wundersame Fantasiereise macht, in der sie die Heldin ist. Und Leo, der entdeckt, dass es ein ganz wundervolles Gefühl sein kann, sich für jemand anderen stark zu machen. Sie alle zeigen dir, dass es sich lohnt, mutig zu sein, sich für andere einzusetzen und an sich selbst zu glauben. Dabei haben auch starke Gefühle wie Angst, Wut und Traurigkeit ihren berechtigten Platz. Und eines darfst du nicht vergessen: Meistens folgen schlechten Gefühlen

auch wieder schöne Emotionen wie Freude, Spaß und Zuversicht. Vielleicht begegnet dir in den Geschichten ja das eine oder das andere Gefühl, das die Kinder bei ihren Abenteuern spüren. Oder dir kommt der eine oder der andere Gedanke bekannt vor, den die Kinder in bestimmten Situationen haben. Dann weißt du, dass du nicht allein damit bist. Deine innere Stimme wird dir den richtigen Weg zeigen.

Erfahre, dass es richtig und wichtig ist, all deine Gefühle auszudrücken. Und erkenne, dass es wundervoll ist, neugierig zu sein, und dass es in Ordnung ist, auch manchmal Angst zu haben oder wütend zu sein. Wenn du Vertrauen zu dir selbst gewinnst, wirst du feststellen, dass auch in dir etwas ganz Besonderes steckt.

Entdecke, dass Gefühle ein wichtiger Teil unseres Lebens sind. Deine innere Stimme wird dir den richtigen Weg zeigen.



“Du bist wie ein  
Baum in einem  
großen Wald.  
Jeder Baum ist  
einzigartig und  
doch gleich wichtig  
für das große  
Ganze.”



## Glitzer-Karls Disco

**L**eo hockte hinter dem großen Fliederbusch in Nachbars Garten und kaute nervös an seinen Nägeln. Schon seit einer gefühlten Ewigkeit saß er dort, doch nichts geschah. Von seinem Versteck aus erspähte er seine Freunde Tilli und Mika, die sich hinter einer großen Mülltonne auf der anderen Straßenseite verschanzt hatten.

Was für Angsthasen die beiden doch waren! Schön weit weg waren sie in Deckung gegangen, damit sie schnell abhauen konnten. War ja klar! Und eigene Ideen hatten sie auch keine. Die besten Streiche hatte bislang immer Leo selbst ausgeheckt. Nur leider gab es da ein Problem: Es war weit-  
aus schwieriger, Glitzer-Karl zu ärgern, als sie gedacht hatten. Total nervig!



Einmal hatten sie ihm schleimiges Seifenwasser auf die Treppe vor seiner Haustür gekippt. Doch statt auszurutschen, sprang er mit seinen grasgrünen Cowboystiefeln einfach mit einem Satz über die Brüche herüber und der Regen am Nachmittag tat sein Übriges und wusch die Seifenlauge mit einem Guss einfach wieder weg. Ein anderes Mal dekorierten die drei Kinder den Birkenbaum in Glitzer-Karls Discogarten mit Klopapier-Girlanden. Als dieser mittags in seinen Garten kam, war er jedoch nicht sauer, nein, ganz im Gegenteil: Er war begeistert! Er verschwand kurzerhand in seiner Garage, und als er bald darauf herauskam, hatte er bunte LED-Lichter in seiner Hand. Die Lichter installierte er im Garten, um die Klopapier-Girlanden in allen Farben des Regenbogens auszuleuchten. Echt schön hatte das ausgesehen. So ein Reifall!

An jenem Abend hatte dann wieder eine seiner bescheuerten Disco-Gartenpartys stattgefunden. Die Besucher waren von

Glitzer-Karls kreativer Dekoration hellauf begeistert. Leo machte das stinksauer. Je weniger Glitzer-Karl sich von seinen Streichen ärgern ließ, desto mehr wollte er es ihm endlich zeigen.



Glitzer-Karl war erst vor einem Jahr aus der Stadt in das Dorf gezogen. In der Nachbarschaft wurde er vom ersten Tag an kritisch beobachtet. Auf viele Dorfbewohner wirkte es so, als würde er durch das Dorf stolzieren und sich für etwas ganz Besonderes halten. Leo ärgerte sich darüber, wie bunt und auffallend Glitzer-Karl immer angezogen war, wie eine Discokugel. Er hatte das alte Gemeindehaus gekauft und es zu einer Disco mit Partygarten umgebaut. Natürlich ganz im Glitzer-Karl-Stil,