

Lio, die mutige Eule

Lio, die mutige Eule

- Mit dem inneren Beobachter, Angst beim Sprechen verstehen und mutiger werden

Ein Mitmachbuch für Kinder von 7–11 Jahren

von Kai Vasvari

Impressum

Copyright: Kai Vasvari

Jahr: 2025

ISBN: 9789403857084

Lektorat/ Korrektorat: K.P.V.

Illustrationen: K.P.V.

Covergestaltung: K.P.V.

Website: www.kaivasvari.de

E-Mail: kontakt@kaivasvari.de

Verlagsportal: Bookmundo

Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

Danksagungen

Mein Dank geht an alle Klienten, denen ich mit meinen Methoden bereits erfolgreich helfen konnte.

Die sich jetzt befreit, selbstbewusst und glücklich fühlen können.

Ihr zeigt mir jeden Tag, wie Schwäche in Stärke verwandelt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Autors

1. Lerne Lio kennen
 - 1.1 Wer ist Lio, die kleine Eule mit den hellen Federn?
 - 1.2 Anfangsgeschichte: Lio und der erste große Auftritt
 - 1.3 Lio und die Tiere des Waldes (Ausmalbild)
2. Lios erster großer Auftritt (Gefühle verstehen)
 - 2.1 Die Einladung zur Wald-Versammlung
 - 2.2 Lios Aufregung vor der Bühne
 - 2.3 Wie sich Angst im Körper anfühlt
 - 2.4 Die Waldlichtung bei Nacht (Ausmalbild)
3. Was ist der innere Beobachter?
 - 3.1 Die leise, helfende Stimme in Lio
 - 3.2 Beobachten statt Schimpfen
 - 3.3 Male deinen eigenen inneren Beobachter (Ausmal- und Kreativseite)
4. Lios Körper-Detektiv: Gefühle im Körper entdecken
 - 4.1 Wo wohnt die Aufregung in Lios Körper?
 - 4.2 Dein Körper-Detektiv: Wo fühlst du Aufregung?
 - 4.3 Ausmalbild: Lio und sein Körper-Detektiv
5. Lios Ruhe-Atem
 - 5.1 Warum Lio das Atmen übt
 - 5.2 Die Kerzen-Atemübung für Lio
 - 5.3 Deine Ruhe-Atem-Übung
 - 5.4 Ausmalbild: Lio pustet eine Kerze aus
6. Mit den Sinnen im Wald: Achtsamkeit spielerisch üben
 - 6.1 Lios 5-Sinne-Waldspiel
 - 6.2 Dein 5-Sinne-Detektiv-Spiel
 - 6.3 Ausmalbild: Die Tiere auf der Waldlichtung
7. Lios Mut-Treppe
 - 7.1 Kleine Schritte statt großer Sprung
 - 7.2 Lios eigene Mut-Treppe
 - 7.3 Deine Mut-Treppe zum Sprechen
 - 7.4 Ausmalbild: Lio steigt die Mut-Treppe hinauf
8. Lios Mut-Sätze
 - 8.1 Was Lio sich selbst sagt
 - 8.2 Finde deine Mut-Sätze
 - 8.3 Ausmalbild: Lio mit leuchtenden Gedanken
9. Wenn es mal nicht so klappt
 - 9.1 Lio macht auch Fehler

9.2 Drei Fragen, die Lio helfen: Was war schwer? Was klappte trotzdem? Was lerne ich?

9.3 Ausmalbild: Lio tröstet sich selbst

10. Lios großer Auftritt

10.1 Lio spricht vor allen Tieren des Waldes

10.2 Wie Lio seinen inneren Beobachter benutzt

10.3 Ausmalbild: Lio auf der Bühne

11. Lio trifft Noa

11.1 Noa mit den dunklen braunen Federn

11.2 Wie Lio Noa anspricht

11.3 Ausmalbild: Lio (helle Federn) und Noa (dunkle Federn) auf einem Ast

12. Dein Weg mit deinem inneren Beobachter

12.1 Wie du weiterüben kannst

12.2 Platz für deine eigenen Geschichten und Bilder

12.3 Große Ausmalseite: Alle Tiere des Waldes zusammen

13. Endgeschichte: Lio, der mutige Geschichtenerzähler

13.1 Lios neuer Auftritt vor allen Tieren

13.2 Lio spricht mit Noa, der schönsten Eule des Waldes

13.3 Ausmalbild: Lio und Noa unter den Sternen

2 Bonuskapitel

Vorwort des Autors

Manchmal ist Sprechen gar nicht so einfach. Vielleicht kennst du das: Dein Herz klopft schnell, deine Hände werden kalt und in deinem Kopf sind so viele Gedanken, dass du gar nicht weißt, was du sagen sollst. Vielen Kindern geht es so – und auch vielen Erwachsenen.

Dieses Buch erzählt die Geschichte von Lio, einer kleinen Eule mit hellen Federn. Lio hat Angst, wenn er vor den Tieren im Wald sprechen soll, und ist innerlich ganz unruhig. Schritt für Schritt lernt er, seinen Körper besser zu verstehen, ruhiger zu atmen und eine leise, freundliche Stimme in sich zu entdecken: seinen inneren Beobachter.

Der innere Beobachter hilft Lio, auf sich selbst zu achten, ohne zu schimpfen. Er bemerkt: „Ich bin aufgeregt – und ich kann trotzdem mutig sein.“ Genau das kannst du mit diesem Mitmachbuch auch üben. Du findest Geschichten, kleine Erklärungen, Übungen zum Ausprobieren und viele Ausmalbilder mit Lio, Noa und den Tieren des Waldes.

Dieses Buch ist für Kinder von etwa 7 bis 11 Jahren gedacht – zum Selberlesen oder gemeinsamen Lesen mit Erwachsenen. Liebe Erwachsene: Bitte begleiten Sie die Kinder behutsam, drängen Sie nicht, sondern freuen Sie sich über kleine Schritte und mutige Versuche. Dieses Buch ersetzt keine Therapie, kann aber ein freundlicher Begleiter sein, um mit Aufregung beim Sprechen anders umzugehen.

Ich wünsche dir, dass du mit Lio zusammen entdeckst: Aufregung gehört dazu – und du bist viel mutiger, als du denkst

1. Lerne Lio kennen

1.1 Wer ist Lio, die kleine Eule mit den hellen Federn?

Lio ist eine kleine Eule, die in einer alten Buche mitten im Wald lebt. Seine Federn sind hell und weich, fast so, als hätte jemand ein bisschen Mondlicht in sie hineingezaubert. Wenn es Abend wird und die ersten Sterne am Himmel erscheinen, sitzt Lio gerne auf seinem Lieblingsast und schaut in den Wald hinunter.

Lio liebt Geschichten. Er sammelt sie wie andere Kinder Sammelkarten. Geschichten von mutigen Tieren, von lustigen Missgeschicken und von leisen Momenten, in denen jemand sich etwas traut. Manchmal fliegt Lio von Baum zu Baum und hört heimlich zu, wenn die Tiere reden: der Hase, der einen Witz erzählt, das Reh, das von einer neuen Wiese berichtet, oder der Dachs, der von früheren Zeiten schwärmt.

Was fast niemand weiß: Lio würde selbst sehr gerne vor allen Tieren reden. Er würde ihnen seine Lieblingsgeschichten erzählen, seine Gedanken mitteilen oder einfach sagen, was er gut kann. Doch jedes Mal, wenn er nur daran denkt, vor allen zu sprechen, klopft sein Herz wie verrückt.

Lio kennt dieses Gefühl schon lange:

- Sein Bauch kribbelt, als wären zu viele Schmetterlinge darin.
- Seine Flügel werden ganz schwer oder wackelig.
- In seinem Kopf wird es laut: „Was, wenn ich mich verspreche? Was, wenn alle lachen?“

Deshalb bleibt Lio meistens still, wenn viele Tiere da sind. Er hört zu, nickt und lächelt, aber seine eigene Stimme bleibt tief in ihm drin versteckt. Trotzdem gibt es etwas in Lio, das sehr mutig ist – und genau da beginnt seine Geschichte.

1.2 Anfangsgeschichte: Lio und der erste große Auftritt

Tief im grünen Wald lebt die kleine Eule Lio, hoch oben auf einem Ast der alten Buche. Jeden Abend, wenn der Himmel orange wird, übt Lio heimlich das Sprechen und Vorlesen, denn er liebt Geschichten – er traut sich nur nicht, sie vor den anderen Tieren zu erzählen.

Eines Tages ruft der Fuchs über die Lichtung: „Heute Abend gibt es eine große Wald-Versammlung! Jedes Tier darf etwas vorführen – ein Lied, eine Geschichte oder einen Trick!“ Lios Herz macht einen Sprung, denn in seiner Baumhöhle hat er eine wunderschöne Geschichte vorbereitet. Doch sofort schießt ihm ein Gedanke durch den Kopf: „Was, wenn ich keinen Ton rausbekomme? Was, wenn alle lachen?“

Den ganzen Tag spürt Lio ein komisches Kribbeln im Bauch. Seine Flügel zittern ein bisschen, der Schnabel wird trocken und er kann sich kaum auf das Üben konzentrieren. Immer wieder stellt er sich vor, wie alle Tiere ihn anstarren und er nur stumm auf dem Ast sitzt. Am liebsten würde er sich in seiner Baumhöhle verstecken und so tun, als sei er krank.

Als die Sonne untergeht, versammeln sich Reh, Hase, Dachs, Igel, die anderen Eulen und viele kleine Vögel auf der Waldlichtung. Die Glühwürmchen leuchten wie kleine Lampen, und in der Mitte steht ein Aststumpf, der als Bühne dient. Lio sitzt auf einem Ast über der Lichtung und hört, wie der Fuchs laut ruft: „Und jetzt ist Lio, unsere kleine Bucheule mit den hellen Federn, dran!“

In diesem Moment klopft Lios Herz so stark, dass er denkt, es könnten alle hören. Seine Krallen werden kalt, seine Gedanken drehen sich im Kreis: „Ich kann das nicht! Ich bin zu klein! Meine Stimme wackelt bestimmt!“ Lio möchte einfach wegfliegen.

Da erinnert er sich plötzlich an etwas, das er vor kurzem entdeckt hat: den inneren Beobachter. Das ist eine kleine, ruhige Stimme in ihm, die nicht schimpft, sondern nur beobachtet, was gerade passiert. Lio setzt sich still auf den Ast, atmet einmal ein und langsam wieder aus und denkt: „Ich bemerke, dass mein Herz schnell schlägt. Ich bemerke, dass meine Flügel zittern. Ich bemerke, dass ich Angst habe.“

Für einen kleinen Moment ist es, als würde Lio einen Schritt zurücktreten und sich selbst von außen sehen. Er sieht einen kleinen, ängstlichen Eulenjungen auf einem Ast – aber auch, dass dieser Eulenjunge schon ganz viel geübt hat. Lios innerer Beobachter flüstert: „Du bist aufgeregt, weil es dir wichtig ist. Atme noch einmal ruhig aus. Du musst nicht perfekt sein, du darfst einfach nur deine Geschichte erzählen.“

Mit klopfendem Herzen, aber ein kleines bisschen ruhiger, fliegt Lio vom Ast hinunter auf den Baumstumpf – die Wald-Bühne. Er weiß noch nicht, dass er mit Hilfe seines inneren Beobachters und ein paar einfachen Übungen lernen wird,