

Ich darf Nein sagen!

Ein stärkendes Kinderbuch über Körpergrenzen,
sichere und unsichere Geheimnisse und das Bitten um Hilfe

NEIN!



HELPER-LISTE



Mama



Papa



Erzieherin Ana



Oma Leni

Ab
3+
Jahren

1

♥ MELISA STEINBACH ♥

Copyright © 2026 Melisa Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder übertragen werden – weder elektronisch noch mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise –, ausgenommen sind kurze Zitate in Buchbesprechungen oder Artikeln.

Dies ist ein fiktionales Werk. Jegliche Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen, lebend oder verstorben, oder mit realen Ereignissen ist rein zufällig.



Ein liebevoller Hinweis für Erwachsene

Diese Geschichte vermittelt Kindern auf ruhige und alltagsnahe Weise, wie sie auf ihren Körper achten können. Ziel ist es nicht, Kindern Angst zu machen, sondern ihnen einfache Sätze mitzugeben, die sie sich gut merken können:

„Mein Körper gehört mir.“

„Ich darf Nein sagen.“

„Private Körperstellen sind privat.“

„Ich darf um Hilfe bitten.“

„Ich bin niemals böse oder schuld,
wenn ich etwas erzähle.“

Lies langsam vor. Lass das Kind die Sätze üben. Bleib dabei warmherzig, ruhig und ermutigend im Ton.

Milas Morgen

Mila wachte auf. Es duftete nach Toast.

Mama stand in der Küche und strich Butter auf das warme Brot. Papa packte eine kleine Tasche, denn nach dem Mittagessen wollten sie Oma Leni besuchen.

Mila kam im Schlafanzug herein und hielt ihren Bären im Arm.

„Guten Morgen, du kleine Schlafmütze“, sagte Mama.
Mila lächelte. „Guten Morgen.“

