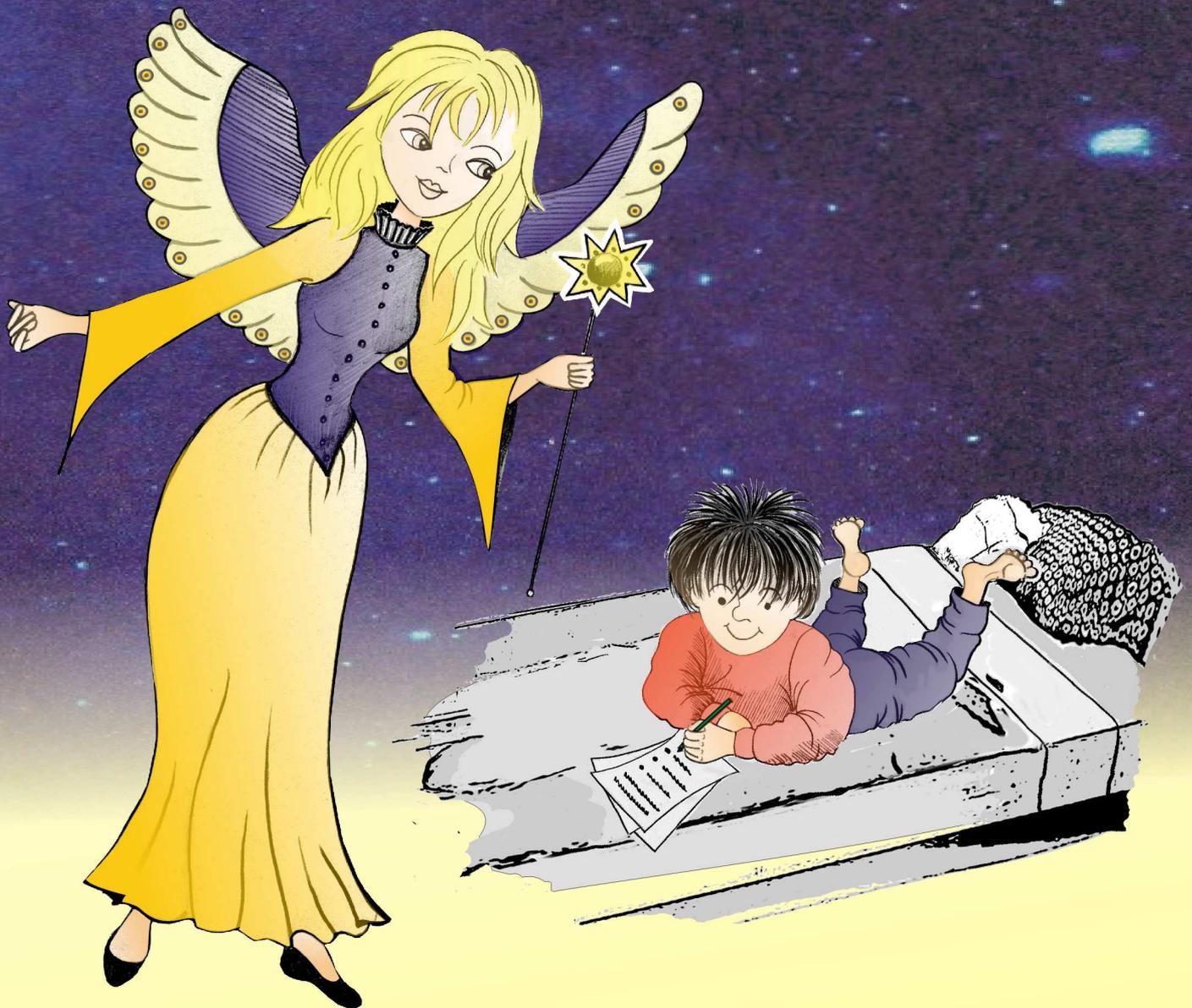


Niklas und die Zauberfee

Die Geschichte einer
zauberhaften und wundervollen Reise
ins Glück



Heidi Keber

Niklas, ein kleiner pfiffiger Bursche, könnte ein fröhlicher Junge sein. Doch leider hat er das Gefühl, dass ihn niemand so richtig mag. Weder seine Klassenkameraden, noch seine Lehrer und sogar an der Liebe seiner Eltern zu ihm zweifelt er. Das macht ihn sehr traurig und, schlimmer noch, ganz oft sehr wütend. Dann wird er aufbrausend und ungerecht und alle wenden sich wirklich von ihm ab...

Am Anfang der Sommerferien jedoch hat Niklas eine wundersame Begegnung – mitten in der tiefsten Verzweiflung.

Wird es ihm gelingen, aus der Wutfalle herauszukommen?

Dieses Buch ist für alle, die ihre Probleme in den Griff bekommen wollen! Es greift die 15 Schritte der "Kleinen Zauberschule" auf und erklärt auf liebevolle, leichtverständliche Weise, wie Kinder Probleme in Fähigkeiten umwandeln und sich so ihre größten Wünsche erfüllen können.

Niklas und die Zauberfee ist eine zauberhafte Geschichte über ein aktuelles Thema der heutigen Zeit, die Hoffnung macht und die Zuversicht gibt.

* * *

Als kleines Dankeschön für alle Leser finden sich im Anhang viele einfache Tipps und Tricks, um schnell aus der Wutfalle herauszukommen, sowie eine Übersicht über das 15-Schritte-Programm!

Niklas und die Zauberfee



Die Geschichte einer
zauberhaften und wundervollen Reise
ins Glück

von

Heidi Keber

Inhalt

Kapitel 1	Nichts als Ärger	S. 5
Kapitel 2	Die Wunsch-Fähigkeit	S. 14
Kapitel 3	Der Zauber beginnt	S. 19
Kapitel 4	Die Wunsch-Formel	S. 24
Kapitel 5	Meine Zauber-Figur	S. 30
Kapitel 6	Meine Wegbegleiter	S. 34
Kapitel 7	Zauberecho	S. 39
Kapitel 8	Die Wunschfeier	S. 47
Kapitel 9	Zaubertricks und –tipps	S. 51
Kapitel 10	Die Zaubertrommel	S. 58
Kapitel 11	Der Zauberlehrling	S. 61
Kapitel 12	Die Zauberformel	S. 64
Kapitel 13	Im Zauberland: Danken und Feiern	S. 73
Kapitel 14	Weiter zaubern	S. 77
Anhang I	Die 15 Zauberschritte im Überblick	S. 82
Anhang II	Schatzkästchen Wut	S. 88
	Dank und Ausblick	S. 97
	Noch Fragen?	S. 97
	Das Spiel der Fähigkeiten	S. 98

Kapitel 1

Nichts als Ärger



Niklas ist mal wieder so richtig wütend und verzweifelt. „Tolle Sommerferien sind das!“ denkt er. Eigentlich müsste es doch ein schöner Tag sein. Er hat heute sein Zeugnis bekommen, und so schlecht ist es gar nicht geworden. Jetzt liegen sechs Wochen Ferien vor ihm. Keine Schule, keine doofen Klassenkameraden, niemand der ihn ärgert, ihn hänselt, ihm zeigt, dass er nicht dazu gehört, keine Lehrerin, die immer an ihm herumrörgelt. Und sogar die Sonne scheint.

Aber was passiert? Anstatt ihn für sein Zeugnis zu loben, meint die Mama: „Oh je Niklas, Lesen und Schreiben müssen wir aber in den Ferien üben. Das sieht gar nicht gut aus.“ Dass er im Lesen und beim Rechtschreiben nicht so gut ist, weiß sie doch, denkt Niklas wütend. Und was ist mit der 1 in Mathe und im Zeichnen, da hat sie kein Wort drüber verloren. Tränen der Wut rollen über seine Wangen. Nur in seinem Zimmer dürfen sie das, und nur ganz selten gibt er ihnen nach, auch wenn sie ganz oft in ihm aufsteigen.

Aber als er gleich zu Anfang einmal in der Schule geweint hat, da haben sich die anderen mächtig lustig über ihn gemacht. Noch heute ärgern sie ihn damit, obwohl das jetzt schon ganz lange her ist.

„Mich mag sowieso keiner“, denkt Niklas mutlos. „Sie sehen immer nur das, was bei mir noch nicht gut ist. Das, was ich noch nicht kann - wie das Lesen.“

Eigentlich weiß Niklas, dass er jetzt ein bisschen ungerecht ist. Seine Mama und sein Papa loben ihn für seine guten Noten und wahrscheinlich hätten sie es auch heute getan, wenn er nicht einen Wutanfall bekommen hätte, nachdem die Mama das mit dem Lesen und dem Rechtschreiben gesagt hatte. Angeschrien hat er sie. Dann ist er aus dem Zimmer gelaufen und hat die Tür hinter sich zugeschlagen.

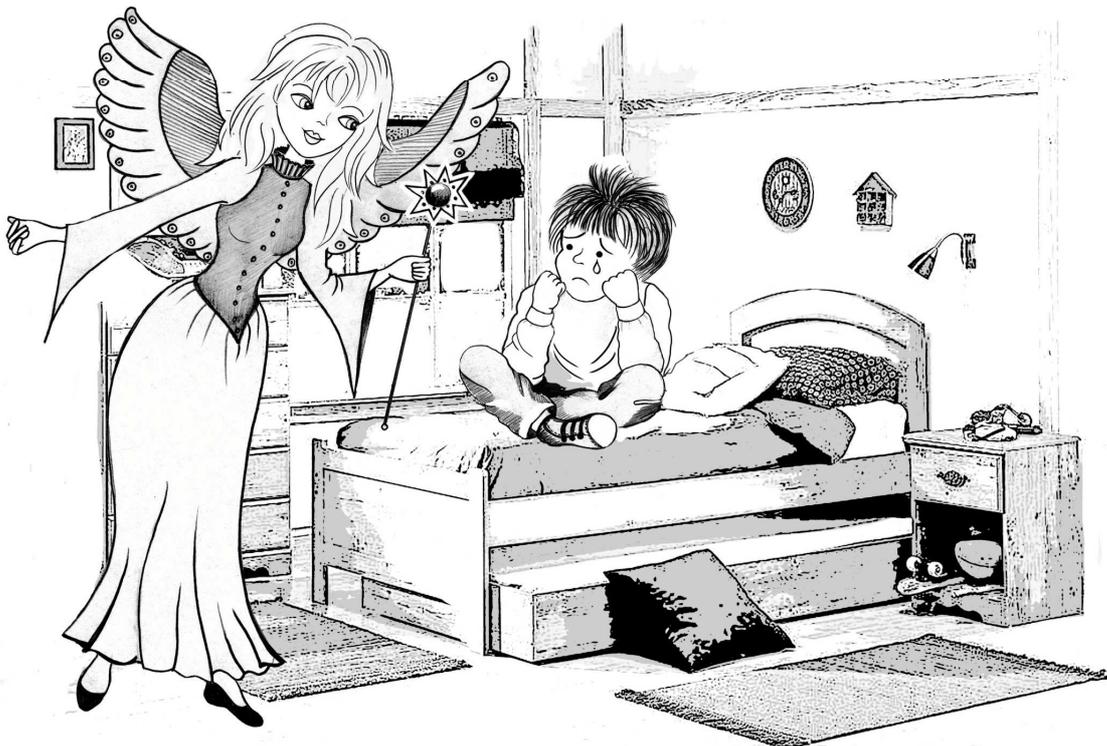
Sollen sie ihn doch alle in Ruhe lassen. Sie meckern eh nur mit ihm. Mit der Lena, seiner kleinen Schwester, mit der schimpft nie jemand. Die wird von allen gemocht. Die wird für die kleinste Kleinigkeit gelobt. Aber er ist immer der Böse, der Schlechte, der, der nichts hinbekommt.

Irgendwann ruft ihn die Mama zum Abendessen. Als er ihre traurige Miene und den strengen Blick seines Papas sieht, fühlt er sich noch schlechter. Nach der folgenden Standpauke seines Papas ist ihm der Appetit vergangen, und schon nach kurzer Zeit ist er wieder in seinem Zimmer.

Kein Lob für sein Zeugnis, keine Pläne für die Sommerferien... Keiner hat ihn lieb, keiner mag ihn, alle meckern immer nur an ihm herum. Das ist so ungerecht. All die aufgestaute Wut ist verflogen, zurück bleibt nur ein Gefühl von Angst, von Traurigkeit, von Hilflosigkeit und die Überzeugung, dass ihn keiner mag, egal wie sehr er sich auch anstrengt.

Verzweifelt wirft sich Niklas auf sein Bett, vergräbt sich unter seiner Decke und lässt seinen Tränen freien Lauf. Er weiß nicht, wie lange er schon so verzweifelt schluchzt, als er plötzlich ganz leise seinen Namen hört. „Niklas?“ Niklas hört auf zu weinen und hebt den Kopf. Wieder hört er die leise Frage, „Niklas?“

Wer ruft ihn denn da? Es hört sich ganz liebevoll an, ohne Vorwurf, ohne Enttäuschung, ohne Ärger, so, als hätte ihn jemand wirklich lieb.



„Weinen ändert nichts an deinen Problemen, aber es erleichtert ungemein“, sagt die gleiche liebevolle, verständnisvolle Stimme. Niklas richtet sich jetzt ganz auf und schaut sich neugierig um. Seine Mutter ist es nicht, und Lena kann noch nicht reden, außerdem ist sie immer so laut, ihre Jauchzer kommen Niklas manchmal wie Nadelstiche vor.

Und dann sieht er sie, eine wunderschöne Fee, ganz in blau und gold gekleidet, steht da vor ihm. Sie ist so wunderschön und strahlt so voller Liebe, dass Niklas überhaupt keine Angst vor ihr hat. Es wundert ihn auch nicht, wieso sie seinen Namen kennt und wieso sie gerade in diesem Augenblick aufgetaucht ist.

Immer noch liebevoll lächelnd kommt sie auf ihn zu und setzt sich zu ihm auf das Bett. Obwohl sie nur neben ihm sitzt, fühlt es sich an, als hätte sie ihn in die Arme genommen.

„Was ist dein größter Wunsch, Niklas?“, fragt sie ihn.

Niklas ist immer noch ganz in seinen Kummer vertieft. Anstatt sich vorzustellen, was er sich am meisten wünscht, muss er an all die Schimpfe denken, an die Wut, den Ärger, die Tränen, die er sich immer wieder verkneift. Er denkt daran, dass er oft sehr traurig ist, weil er glaubt, dass ihn keiner mag.

Und auf einmal sieht er sich selbst wie in einem Film. Er sieht, wie er immer dazwischen redet, dass er nicht ruhig auf seinem Stuhl sitzen kann, seine Hände immer eine Beschäftigung brauchen, und er dadurch mit allem herumspielt, was er in die Finger bekommt. Er sieht, wie die anderen über ihn lachen, wenn er im Sportunterricht zu langsam oder zu ungeschickt ist... Er sieht, wie enttäuscht seine Mama ist, wenn er wieder mal mit einem Brief von der Lehrerin nach Hause kommt... Und so lässt er den Kopf hängen, fühlt sich wie immer schlecht und mag die Fee gar nicht mehr anschauen.

„Niklas?“

„Es sind so viele Dinge, die ich mir wünsche...“, murmelt Niklas, immer noch in seinen dunklen Gedanken gefangen.

Die Fee lächelt Niklas liebevoll und mit gütigen Augen an. „Welcher Wunsch wäre dir denn jetzt in diesem Augenblick am wichtigsten? Was ist es, das du jetzt unbedingt möchtest?“

„Ich möchte von den anderen nicht mehr ausgelacht werden, und ich möchte von Mama und Papa nicht mehr ausgeschimpft werden, ich möchte nicht mehr dumm da stehen. Ich...“ Niklas kommt so richtig in Fahrt.

Aber die Zauberfee unterbricht ihn: „Niklas, langsam, beruhige dich erst einmal, und dann sage mir, was du dir wünschst.“

Niklas schaut die Zauberfee verwirrt an: „Also, ich möchte von den anderen Kindern nicht mehr ausgelacht werden. Ich möchte nicht...“

Wieder unterbricht ihn die Zauberfee: „Niklas, du sagst mir immer nur, was du nicht mehr möchtest, was aber möchtest du wirklich?“

Niklas versteht gar nichts mehr, er hat doch versucht, es der Zauberfee zu erklären und jetzt unterbricht sie ihn immer wieder. „Ich mache schon wieder alles falsch“, denkt er verzweifelt, und dabei ist er sich so sicher gewesen, es diesmal richtig zu machen. Beschämt senkt er den Kopf. „Mir kann noch nicht einmal eine Zauberfee helfen. Ich mache immer alles falsch!“ denkt er.

„Niklas?“ Er hört die liebevolle Stimme und hebt den Kopf ein wenig. „Niklas, du hast nichts falsch gemacht. Du hast es nur so gemacht, wie du es gelernt hast. Es ist wichtig und gut zu wissen, was man nicht mehr will. Aber um wirklich etwas im Leben zu verändern und um dir deine Wünsche zu erfüllen, musst du jetzt noch einen ganz wichtigen Schritt tun – den allerwichtigsten Schritt: Schau auf das, was du willst, statt auf das, was du nicht mehr willst. Drücke deine Wünsche positiv aus!“ Sie rückt noch ein wenig näher an ihn heran und spricht weiter:

„Pass auf, ich erkläre es dir: Wie fühlt es sich für dich an, wenn du sagst: oh, die Ferien sind schon zur Hälfte um?“

„Hmm, nicht so gut“, antwortet Niklas, nachdem er einen Augenblick in sich hineingefühlt hat.

„Und jetzt überlege mal wie es ist, wenn du sagst: Wow, ich habe immer noch die Hälfte meiner Ferien vor mir, ich kann noch ganz viel machen!“

„Das fühlt sich gleich ganz anders an“, staunt Niklas. „Das ist ja cool.“

Die Situation hat sich nicht verändert. Aber die eine Sichtweise macht Niklas schlechte und die andere richtig gute Gefühle.

„Ich kann mir meine Gefühle ja selber machen“, stellt er fest. Das anfängliche Erstaunen weicht großer Freude. Er hat verstanden: Manchmal reicht es aus, eine Situation oder eine Sache einfach aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und schon fühlt sich dieselbe Sache ganz anders an. „GENIAL!“ ruft er.



Die Fee lächelt über Niklas Begeisterung und freut sich, dass er es so schnell verstanden hat. „Kommen wir zurück zu deinen Wünschen.“

Niklas überlegt laut: „Also, ich will nicht mehr von den anderen ausgelacht werden. Das ist es, was ich nicht mehr will.“ Und er stellt fest, dass dieser Wunsch keine guten Gefühle herbei führt. „Was will ich also stattdessen? Ich will gemeinsam mit den anderen lachen und spielen. Ich will Teil der Gruppe werden!“, ruft er begeistert aus. Ja, das ist ein toller Wunsch, und es wird ihm ganz warm und leicht ums Herz, wenn er nur daran denkt!

„Prima Niklas!“, lobt die Fee. „Du hast es verstanden! Schauen wir uns deine weiteren Wünsche an: Du möchtest nicht mehr von Mama und Papa ausgeschimpft werden. Was willst du stattdessen?“

„Ich will, dass Papa und Mama mich lieb haben!“ ruft Niklas sofort. Wieder lächelt die Zauberfee. „Das ist ein wunderschöner Wunsch, Niklas. Aber er ist schon erfüllt! Deine Mama und dein Papa haben dich sehr lieb - immer! Sie finden manchmal nur nicht gut, was du tust. Deshalb schimpfen sie mit dir. Aber sie haben dich trotzdem lieb!“

Niklas schaut die Zauberfee zweifelnd an. „Du meinst, sie lieben mich immer? Auch wenn ich manchmal so schlecht gelaunt bin, wenn ich Mama hae oder sie wegschubse oder wenn ich Papa sage, dass er gemein und böse ist?“, stammelt Niklas ungläubig.

„Liebst du deine Eltern denn nicht mehr, wenn du all das tust, was du da eben aufgezählt?“ Immer noch sieht sie Niklas liebevoll an.

Niklas weiß nicht so recht, was er davon halten sollt. Natürlich liebt er seine Eltern, sie sind doch seine Eltern, die wichtigsten Menschen in seinem Leben. Warum soll er sie nicht mehr lieben, nur weil er manchmal sauer auf sie ist? Und dann geht ihm ein Licht auf. Natürlich lieben auch sie ihn - immer. Sie sind eben einfach manchmal sauer auf ihn. Er ist ja auch nicht immer lieb zu ihnen, wenn er ehrlich ist. Manchmal ist er regelrecht gemein und hin und wieder auch ungerecht. Und trotzdem sind sie das Wichtigste in seinem Leben, und er liebt sie heiß und innig - immer!

Wahrscheinlich geht es ihnen ganz oft so wie ihm selbst. Sie schimpfen mit ihm, aber sie lieben ihn. Er geht sogar noch weiter in seinen Überlegungen. Wenn er ihnen egal wäre, so wie Nachbar Krause, dann würden sie sich gar nicht die Mühe machen, ihn zu verbessern oder ihn auf etwas hinzuweisen. Sie würden ihn einfach links liegen lassen, eben wie den Nachbarn Krause.

Niklas brummt der Kopf. So viele neue Erkenntnisse! Und das alles in einer Nacht. Er wird ganz müde und kuschelt sich in seine Decke.

Die Zauberfee lächelt, nickt weise, streichelt ihm liebevoll über das Haar und entschwindet. Auch Niklas lächelt. Obwohl er schon fast schläft, weiß er ganz genau, dass die Fee in der nächsten Nacht wieder kommen wird. Irgendwie ist er sich da ganz sicher. Sie wird ihn jetzt nicht allein lassen. Er hat noch so viel zu lernen und will noch so viel verstehen. Sie wird wiederkommen und ihm helfen, das weiß er ganz genau!

Am nächsten Morgen erwacht Niklas ganz aufgeregt. Er kann sich noch an jedes Wort erinnern, das er und die Fee in der Nacht gesprochen haben.

Mama und Papa lieben ihn, auch wenn sie nicht immer gut finden, was er so anstellt. Das ist das Wichtigste überhaupt. Aber die Fee hat noch mehr gesagt.

Sie hat ihn nach seinen Wünschen gefragt. Als er ihr aufzählte, was er alles nicht mehr in seinem Leben haben möchte, da hat sie ihn unterbrochen und gefragt, was er denn stattdessen wolle.

„Ja, es ist wichtig zu erkennen, was ich nicht mehr haben will. Das ist aber nur der erste Schritt“, denkt er. „Dann muss ich weiter überlegen, was ich stattdessen will. Erst dann weiß ich, was ich wirklich will!“

Anhang I

Die 15-Zauberschrirte im Überblick

1. Was will ich nicht mehr in meinem Leben? – Was will ich stattdessen?

Zunächst finde ich heraus, welche Wunsch-Fähigkeit ich lernen will, damit ich mir einen bestimmten Wunsch erfüllen kann. Meist liegt hinter einem Wunsch ein bestimmtes Problem - etwas, das ich nicht mehr möchte.

Wenn ich also Schwierigkeiten habe, meinen Wunsch beziehungsweise meine Wunsch-Fähigkeit zu benennen, schaue ich einfach, was ich nicht (mehr) will und daraus ergibt sich meist ganz automatisch, was ich stattdessen erreichen oder lernen möchte!

Wichtige Fragen: Was will ich? Welches Ziel will ich erreichen? Welchen Wunsch möchte ich mir erfüllen? Was will ich nicht mehr? Was will ich stattdessen?

2. Meine Wunsch-Fähigkeit

Es gibt so viele Dinge, die ich lernen bzw. erreichen möchte. Ich entscheide mich jetzt, womit ich anfangen will! Manchmal fällt es mir nicht so leicht, mich jetzt für den größten Wunsch zu entscheiden, weil ich mehrere Wunsch-Fähigkeiten gleichzeitig erlernen möchte. Aber wenn ich diese Wünsche miteinander vergleiche, erkenne ich, welcher Wunsch mir jetzt, in diesem Augenblick, der Wichtigste ist, und den wähle ich aus.

Wichtige Fragen: Welche Fähigkeit will ich jetzt lernen? Was ist mir jetzt am wichtigsten?

3. Der Zauber beginnt: Vorteile und Nutzen für mich und andere

Um mir meine Wünsche erfüllen zu können, brauche ich Willen, Entschlossenheit und manchmal auch etwas Mut. Wenn mein Wunsch groß genug ist, werde ich alles daran setzen, ihn mir zu erfüllen beziehungsweise die fehlende Fähigkeit zu erlernen.

Um mich immer wieder selbst ermutigen und anspornen zu können, hilft es, mir vorher zu überlegen, welchen Nutzen und welche Vorteile dieser Wunsch für mich und andere hat.

Wichtige Fragen: Welchen Vorteil und welchen Nutzen hat es für mich, für meine Eltern, für meine Geschwister, meine Freunde, meine Schulkameraden, vielleicht auch für meine Lehrer, wenn ich jetzt diese Fähigkeit lerne? Warum sollte ich mich anstrengen? Will ich das wirklich?

Anhang II

Schatzkästchen Wut

Tipps und Übungen, die helfen,
deine Wut zu überwinden!

Den Mittelfinger halten

Wenn du dich so richtig über eine Situation oder irgendjemanden ärgerst, es aber nicht möglich ist, deinem Ärger Luft zu machen, dann hilft das Halten des Mittelfingers.

Umschließe mit der einen Hand den Mittelfinger der anderen Hand. Nach drei – fünf Minuten wechselt du.

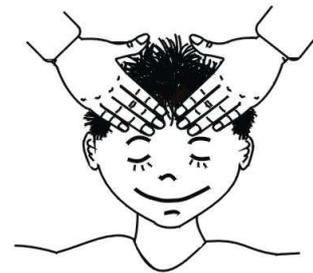


Noch besser wirkt das Halten des Mittelfingers, wenn du dabei auf deinen Atmen achtest, das heißt tief ein und ausatmest und dabei folgende Worte sprichst:

- ◆ Ich bin ruhig und gelassen.
- ◆ Ich lasse alles los, was mich belastet.

Positive Punkte halten

- ◆ Lege die Handflächen deiner beiden Hände auf deine beiden Stirnhöcker, auch „positive Punkte“ genannt. Du kannst aber auch jemanden bitten, deine positiven Punkte zu halten. Dafür setzt du dich und der andere stellt sich hinter dich und legt seine Hände auf deine Stirnhöcker. Die Hände bleiben dort die ganze Zeit liegen.



- ◆ Atme tief ein und aus.
- ◆ Dann denke an deine Wut, deinen Ärger oder das Problem.
- ◆ Nach einiger Zeit wirst du merken, dass du dich wohler fühlst und dass du klarer siehst. Vielleicht findest du sogar eine Möglichkeit, anders an die belastende Situation heranzugehen oder das Problem zu lösen.
- ◆ Du kannst den Prozess beschleunigen, indem du deine Augen auf der Linie einer liegenden Acht bewegst. „Zeichne“ die liegende Acht zügig und bei geschlossenen Augen so lange, bis du merkst, dass die Wut nachläßt und du dich wohler fühlst.
- ◆ Wenn du willst, kannst du auch - mit oder ohne Augenbewegungen - folgende positive Sätze: „Ich fühle mich ruhig und gelassen. Ich bin ganz entspannt“, so lange wiederholen, bis die Wut nachläßt.

Dank und Ausblick

Jetzt ist es an der Zeit, meinen Lesern zu danken! Danke, dass Ihr mein Buch gelesen habt und danke dafür, dass Ihr helft, die Ideen der „kleinen Zauberschule“ zu verbreiten.

Stellt Euch vor, dass wir ab heute jedes Problem einfach als Möglichkeit ansehen, neue Fähigkeiten zu erlernen!

Stellt Euch vor, dass wir von heute an jeden Fehler als einen Entwicklungsschritt– als einen Lernerfolg ansehen!

Lasst Euch doch einfach einmal auf diese neue Sichtweise ein und berichtet mir von euren Erfahrungen! Ich freue mich darauf von Euch zu hören!

Ich wünsche Euch alles Gute und viel Erfolg beim Entdecken all Eurer Fähigkeiten und Eures Potentials. Ihr werdet begeistert sein!

Noch Fragen?

Ihr könnt mir jederzeit eine E-mail schreiben an:
info@genial-einfach-lernen.de,
die ich gerne und auf jeden Fall beantworten werde.

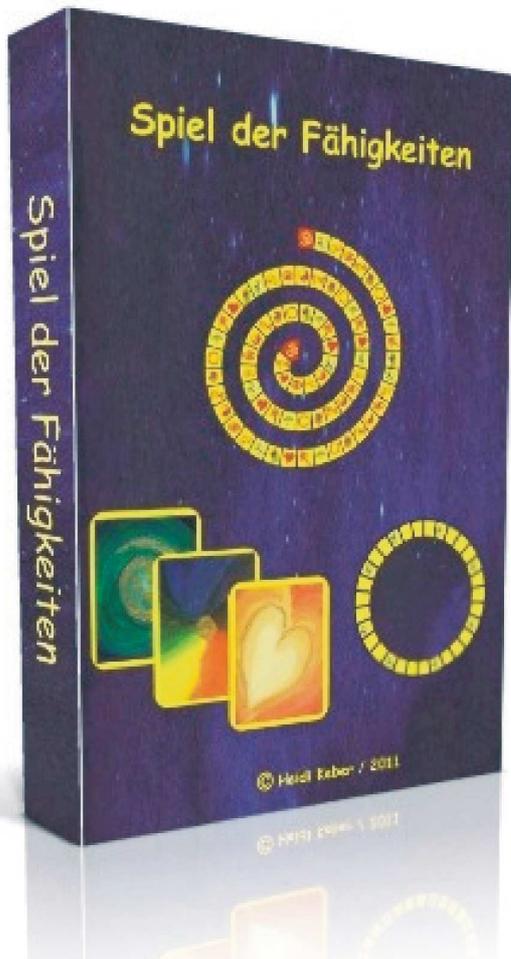
Ihr könnt aber auch über meine Facebook-Fanseite „Genial-Einfach-Lernen“ mit mir in Kontakt und ins Gespräch kommen! Außerdem findet Ihr viele Tipps und Informationen auf meinem Weblog:

www.Genial-Einfach-Lernen.de

Viel Erfolg und bis bald

Eure

Heidi Keber



Das Spiel der Fähigkeiten

Das Spiel der Fähigkeiten unterstützt Kinder spielerisch, Probleme in Fähigkeiten und Lösungen umzuwandeln. Es hilft ihnen, sich über ihre Wünsche und Ziele klar zu werden und ihre Fähigkeiten und Talente zu entdecken. Es hilft ihnen außerdem, mehr Selbstvertrauen und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu gewinnen. Es fördert Kreativität, ermutigt sie, ihre Wünsche in die Tat umzusetzen und unterstützt sie bei den wichtigsten Schritten zur Erreichung ihrer Ziele.

Das Spiel der Fähigkeiten eignet sich besonders für Kinder im Alter zwischen 7 – 14 Jahren. Es ermutigt sie, offen mit ihren Problemen umzugehen und sich Hilfe für die Lösung dieser Probleme zu holen.

Kinder können es einfach zum Vergnügen spielen, aber es kann auch Eltern und Lehrern bei sogenannten „Problemkindern“ einen Weg zu einem besseren Verstehen und erfolgreichen Miteinander öffnen.

Weitere Informationen zum **Spiel der Fähigkeiten** unter:

www.genial-einfach-lernen.de/spiel-der-faehigkeiten/