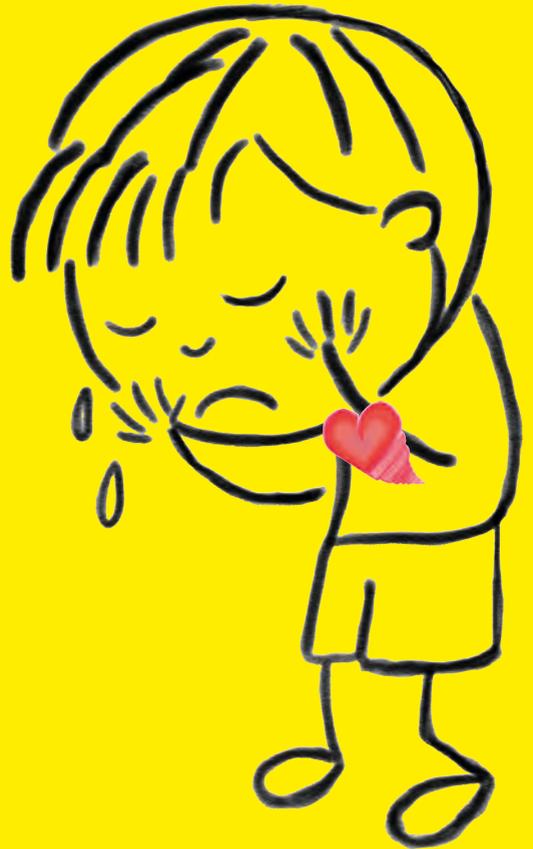


Hilfe,
Mama,
mein Herz
schrumpft,
wenn du
so mit mir
schimpfst.



Ein Ratgeber für Eltern und Kinder,
damit das Kinderherz nicht verschwindet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Zeichnung von Eva Zimmermann.

ISBN 978-3-945542-82-8 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-83-5 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach
Frankfurt am Main 2024, 2. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Hallo, mein Name ist Eva, und den Satz „Hilfe, Mama, mein Herz schrumpft, wenn du so mit mir schimpfst“, hat einmal einer meiner Söhne zu mir gesagt.

Ich wollte eigentlich nie schimpfen, ok, zumindest nicht so schimpfen, dass eines meiner Kinder sich dann richtig mies und klein fühlt. Leider habe ich das dann doch getan.

Aber zum Glück habe ich mit meinen Kindern zusammen Wege gefunden, wie schrumpfende Herzen wieder groß gemacht werden können. Wir haben Strategien entwickelt, damit das Kinderherz erst gar nicht schrumpft. Diese Wege und Strategien waren bisher unser Schatz, aber nun wollen wir sie mit euch teilen.

Für viele große, starke Kinderherzen.

Es gibt Tage, die
laufen echt blöd.

Da schimpfen
Mama oder Papa
mit mir.

Oh, ich habe
mich gar nicht
vorgestellt. Ich bin
Tom und heute ist
wieder so ein
Tag.



Papa schimpft heute mit mir und sagt echt blöde Sachen. Er ist richtig sauer auf mich und ich merke, wie mein Herz ganz klein wird, weil er so doll schimpft.
Kennst du das auch?

Wenn mein Herz dann
so richtig klein ist, habe
ich immer das Gefühl,
dass es sich ganz auflöst,
wenn Papa oder Mama
weilerschimpft.

Damit das nicht passiert,
haben wir jetzt zu Hause
ein Zeichen. Soll ich es
dir verraten?

Ich zeige mit meinen Händen
dieses Symbol und sage: „Mein
Herz wird ganz klein!“, und



manchmal sage
ich auch noch:
„Es ist gleich
verschwunden.“

Dann wissen
Papa oder Mama,
dass sie echt doll schimpfen und
ich es nicht aushalten kann.

Das Gute ist, dass sie dann sofort aufhören zu schimpfen und wir uns gemeinsam hinsetzen und schauen, wie wir mein Herz wieder groß bekommen.

Ich verrate dir gerne, was bei mir da besonders gut hilft.



Autorenprofil

Mein Name ist Eva Zimmermann. Ich bin alleinerziehende Mutter von drei wundervollen Kindern. Als Coach habe ich außerdem meine Passion zum Schreiben entdeckt.

Meine Vision ist es, dass unsere Kinder mit einem starken und gesunden Mindset aufwachsen und dass wir als Erwachsene sie darin nicht nur bestmöglich unterstützen, sondern auch erkennen, wie unser eigenes Mindset entstanden ist. Auch wir dürfen diese Glaubenssätze erkennen und auflösen, um unseren Kindern noch bessere Vorbilder und Wegbegleiter zu sein.