

# Du bist gut, so wie du bist!

Elfenhelfer – Deine Freunde für  
mehr Selbstbewusstsein



Christine Adams, Robert J. Butch *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Original published in the USA under the title »Happy to Be Me!«

© Copyright der Originalausgabe: Text © 2001 Christine Adams und Robert J. Butch; Illustrationen © 2001 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

© Copyright der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-493-3

1. Auflage 2015

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Anja Schmidtke

Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Für die Kinder in unserem Leben:*

*Harrison Edward Hanley*

*Benjamin Michael Firsick*

*James Elliot Firsick*

*Daryl James McKenna*

*und*

*Diana Mary Butch*



## Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Experten zufolge ist das Selbstbewusstsein eines Kindes der beste Gradmesser für seine Zukunft – ob es später als Teenager gute Entscheidungen trifft, erfüllende Beziehungen hat und zu einem ausgeglichenen Menschen wird.

Aber wie können wir Kindern Selbstbewusstsein “geben”? Es ist ja keine magische Substanz, die man einem Kind einfach so einflößen könnte ... Selbstbewusstsein hat nichts damit zu tun, wie viel Talent, Intelligenz oder Schönheit jemand hat. Irgendetwas zu “haben”, geht an der Sache völlig vorbei. Wir müssen Kindern zu verstehen geben, dass sie geliebt und wertgeschätzt werden – um ihrer selbst willen. Wir müssen ihnen helfen, ihren eigenen, ganz besonderen Ort und Sinn im Universum zu finden.

Kinder sind sozusagen “unfertige Erzeugnisse”. In den ersten Lebensjahren lernen sie, mit Trennungsangst, Scham, Selbstzweifeln und Schuld umzugehen. Sie wollen die Welt der Erwachsenen imitieren und kämpfen gleichzeitig um ihre Eigenständigkeit. Sie erleben Geschwisterrivalität und Konkurrenz. Wenn Erwachsene sie in dieser frühen Zeit bestärken und lieben, in guten wie in schlechten Zeiten, gelangen Kinder zu der inneren Überzeugung, dass sie liebenswert sind. Später, wenn Kinder sozial bewusster

werden, lernen sie, unabhängig zu werden, sich mit Altersgenossen zu verstehen und aus eigenen moralischen Grundsätzen heraus zu handeln.

Kinder jeden Alters müssen hören, dass sie jetzt und für immer geliebt werden, egal was sie tun oder nicht tun. Lassen Sie jedes Kind wissen, dass es jemand Besonderes ist, einfach um seiner selbst willen. Helfen Sie ihm, in seinem eigenen Tempo seine Begabungen zu entdecken und zu entwickeln.

Welche Praxistipps können wir Kindern geben, um selbstbewusster zu werden? Erklären Sie ihnen, wie sie ihr eigener bester Freund sein können, vor allem durch positive Selbstgespräche. Zeigen Sie Kindern, wie man schlechte Tage und Fehler erkennen und damit umgehen kann. "Erwischen" Sie sie dabei, wenn Sie etwas richtig machen. Bestätigen Sie sie in ihren Bemühungen. Mit diesem Buch können Sie die Ihnen anvertrauten Kinder daran erinnern, dass sie wertvoll, einzigartig, wunderbar und einfach großartig sind! Und mit Ihren Worten und Taten können Sie Gottes unendliche Liebe zu jedem Kind lebendig werden lassen.

*Christine Adams & Robert J. Butch*







## Was ist Selbstbewusstsein?

“Selbstbewusstsein” bedeutet, wie gut du dich mit dir selbst fühlst.

Es ist ein inneres Gefühl, das dich jeden Tag daran erinnert: “Ich werde geliebt. Ich bin gut. Ich bin glücklich, ich zu sein.” Es bedeutet zu wissen, dass du ein wunderbarer Mensch bist – weil Gott dich so erschaffen hat.

Du musst nicht das schnellste, klügste oder bestaussehendste Kind sein, um Selbstbewusstsein zu haben. Du bist schon ein Star – so, wie du bist!





## Wer bist du?

**D**u hast einen Vor- und einen Nachnamen. Du hast eine bestimmte Art von Haaren, du hast eine ganz eigene Haut und ganz besondere Augen und dein eigenes Lächeln. In einigen Dingen bist du gut, in anderen nicht so gut.

**V**ielleicht sagen die Leute: “Du bist ja ein nettes Mädchen.” Oder: “Was für ein höflicher Junge!” Oder: “Das kannst du wirklich gut.” Manchmal können Leute auch Dinge über dich sagen, die nicht so nett sind. Aber was Menschen über dich sagen, zeigt nicht, wer du wirklich bist.

**W**er bist du also in Wirklichkeit? Du bist ein besonderes Kind Gottes. Du bist jemand, der es verdient, geliebt zu werden. Und du wirst geliebt – von Gott, von deinen Eltern und von vielen anderen Menschen.





