Für Nonno

Grazie per aver sempre creduto in me!

Impressum
© edition keiper, Graz 2020
1. Auflage April 2020
© Bilder Umschlag und Innenteil: Mag.(FH) Margit Wickhoff, Reinhart Kerndle

Text: Mag.(FH) Margit Wickhoff | www.wort-spiel.at
Illustration: Reinhart Kerndle
Schrift, Layout & Satz: Katja Haas | www.papier-liebe.at
Druck und Bindung: General Druckerei GmbH
ISBN: 978-3-903322-11-0

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Rundfunksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

edition keiper
www.editionkeiper.at

Margit Wickhoff | Reinhart Kerndle

Emma und die Federmaus

Der „Ich kann es"-Zauber

Durchs Leben führen zwei Zauberworte,
sie öffnen zu jeglichem Glücke die Pforte.
„Ich will" ist der Schlüssel, aber „ich kann"
ist unerlässlich der Bart daran.

Autor unbekannt

Ich kann es!
Die magische Zauberkraft unserer Gedanken

Beim Anziehen der Jacke, beim Üben mit dem Fahrrad, beim Schuhe binden oder vor der Mathematik-Schularbeit – als Mutter einer großartigen Tochter bin ich immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen mir mein Kind aus voller Überzeugung erklärt: „Ich kann das nicht!"

Daraus ist die Idee für den „Ich kann es"-Zauber entstanden. Ich habe ihn mit meiner Tochter ausprobiert, wir haben gemeinsam gezaubert und schon alleine die positive Auseinandersetzung mit den kleinen und großen Herausforderungen unseres Alltags hat viel Stress und Anspannung aufgelöst.

Macht man nämlich aus einem „Das schaff ich nie" ein von Herzen überzeugtes „Ich kann es", sind sogar scheinbar weit entfernte Ziele und Wünsche plötzlich greifbar. Wir verändern damit unseren Zugang zu den Herausforderungen unseres Lebens, agieren aktiv, statt passiv abzuwarten und übernehmen Verantwortung für unser Handeln.

Die wunderbaren Effekte von positivem Denken und mentalem Training setzen Spitzensportler wie Manager heute gezielt und erfolgreich ein, um ihre Ziele zu erreichen. Leider müssen wir uns diese Fähigkeiten oft erst mühsam im Erwachsenenalter im Rahmen von Coachings und Trainings aneignen. Dabei wären diese Werkzeuge aus meiner Sicht doch eigentlich Bestandteil einer Herzensbildung von Kindesbeinen an.

150.000 mal „Das kannst du nicht!"

In unserer Gesellschaft ist aber leider genau das Gegenteil der Fall: Sehr häufig ist die Kindheit von Sätzen wie „das kannst du nicht" oder „das schaffst du nicht" geprägt – bis zu 150.000 mal hören wir Sätze wie diese von unseren Bezugspersonen, bis wir erwachsen sind.

Umso wichtiger ist es, sich der eigenen Sprache im Alltag bewusst zu werden. Nicht nur um unserer Kinder willen, sondern auch für uns selbst. Denn ich bin überzeugt davon, dass nicht nur unsere Kinder einen „Ich kann es"-Zauber brauchen können, sondern wahrscheinlich auch jeder Erwachsene.

Vor diesem Hintergrund soll Ihnen dieses liebevoll von meinem Vater, Reinhart Kerndle, illustrierte Buch als zauberhaftes Werkzeug dienen, um gemeinsam mit Ihrem Kind die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu meistern.
Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Vorlesezeit und vor allem viel Leichtigkeit für einen Familienalltag voller „Ich kann es"-Momente.

Ihre Margit Wickhoff

Reinhart Kerndle und Margit Wickhoff mit ihrer strahlenden Inspirationsquelle

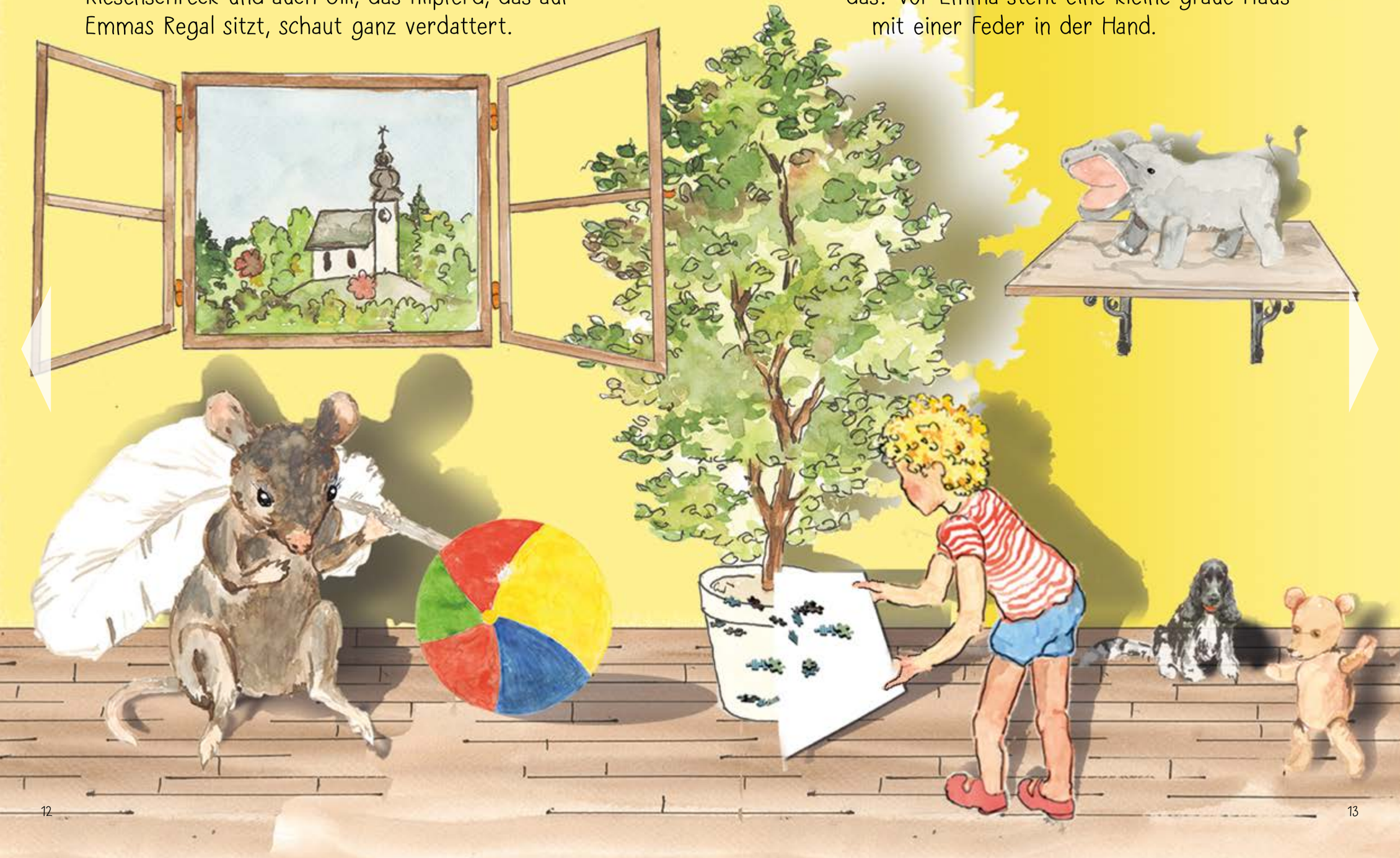
PS: Was mir noch sehr wichtig ist – der Zauberspruch allein ist natürlich kein Allheilmittel, sondern ein wichtiger, erster Schritt. Um Ziele zu erreichen, ist es unerlässlich, ins Tun zu kommen, und dafür braucht es oft großen Einsatz. Fakt ist jedoch: Mit der richtigen und vor allem positiven Gedankenwelt lassen sich diese Anstrengungen viel leichter erbringen.

Emma sitzt in ihrem Kinderzimmer. Sie ist stinksauer und könnte heulen. Diese blöden Puzzle-Steine wollen einfach kein ganzes Puzzle ergeben.

Sie vergräbt ihren Kopf in den Armen und wünscht sich, sie wäre schon so groß wie ihr Bruder Leo oder ihre Mama. Dann wäre alles leichter und das Puzzle würde sie mit links schaffen.

„Das schaff ich nie!“, schimpft sie und pfeffert das Puzzle in die Ecke. Bär Timo kriegt einen Riesenschreck und auch Olli, das Nilpferd, das auf Emmas Regal sitzt, schaut ganz verdattert.

Plötzlich hört Emma ein Klingeln und leises Zischen, dann zupft etwas an ihrem Ärmel. Was ist denn das? Vor Emma steht eine kleine graue Maus mit einer Feder in der Hand.



Wie hat Ihnen das Buch gefallen?

Ich hoffe, Sie haben beim Lesen mit Ihrem Kind zauberhafte Momente erlebt! Je öfter Sie den „Ich kann es"-Zauber spielerisch in Ihren Alltag integrieren, desto selbstverständlicher wird er.

Über Ihr Feedback freue ich mich sehr – über die Website **www.federmaus.at** oder über Soziale Medien auf Facebook, Instagram … oder wo Sie mich sonst noch finden ;-)

Wenn Sie persönlich benachrichtigt werden wollen, sobald ein neuer Band von der Federmaus veröffentlicht wird, tragen Sie sich einfach unter **www.federmaus.at/newsletter** ein und ich halte Sie auf dem Laufenden.

Ein ganz besonderes Buch …

Die Figur der Federmaus stammt aus meiner Kindheit. Mit etwa drei Jahren zupfte ich eine Feder aus einem Federkissen im Schlafzimmer meiner Eltern. Ich ließ sie fliegen und sie segelte sanft schwingend zu Boden. Damals setzte sich mein Papa zum Tisch und die erste Skizze der Federmaus entstand.

… durch und durch handgemacht!

Nicht nur die Geschichte und die Zeichnungen in diesem Buch sind ganz und gar selbstgemacht und damit etwas ganz Besonderes. Auch die wunderschöne Schrift, die Sie hier lesen, ist ein echtes Unikat. Meine liebe Freundin und Handlettering-Künstlerin Katja Haas hat sie selbst entwickelt. Jeder einzelne Buchstabe ist von ihr liebevoll handgezeichnet und anschließend digitalisiert. So ergeben Text und Bild ein wunderschönes harmonisches Bild, das sich absolut sehen lassen kann, wie ich finde!

Mehr von Katjas großartigen Arbeiten können Sie auf **www.papier-liebe.at** entdecken.