

Kleine Traumer, große
Wirkung!

Kleine Träumer, große Wirkung!

60 Gute-Nacht-Geschichten für starke
Kinder.

„Resilienz“

Kai Vasvari

Impressum

Copyright: Kai Vasvari, Postfach 1111, 89001 Ulm

Webseite: www.kaivasvari.de

E-Mail: kontakt@kaivasvari.de

Jahr: 2023

ISBN: 9789464853070

Lektorat/ Korrektorat: Kai Vasvari

Illustrationen: Kai Vasvari

Covergestaltung: Kai Vasvari

Verlagsportal: Bookmundo Direct

Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (*falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!*).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

Inhaltsverzeichnis:

Intro

-6-

Feen und Elfen

-8-

Ritter und Prinzessinnen

-35-

**Wald Fabelwesen, sprechende Pilze,
Lichtwesen und Zwerge**

-49-

Tiere aus Afrika

-92-

Menschen und Fabelwesen

-122-

Füchse und Hasen

-152-

Über den Autor

-183-

Intro

Der Begriff "Resilienz" bedeutet, dass man die Fähigkeit hat, trotz widriger Umstände und Risiken seelisch gesund zu bleiben, Krisen zu bewältigen und als Anlass zur Entwicklung zu deuten. Resilienz ist eine wichtige Fähigkeit, die Kinder lernen können, um mit den Herausforderungen und Belastungen des Lebens besser umzugehen und ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Gutenachtgeschichten mit dem Thema "Resilienz" können Kindern zeigen, wie sie ihre inneren Ressourcen aktivieren und sich von negativen Erfahrungen erholen können.

Die psychologische Wirkung von Gutenachtgeschichten auf Kinder im Alter ab 4 Jahren ist sehr positiv für ihre Entwicklung. Gutenachtgeschichten fördern die Fantasie, die Sprachkompetenz und das Gedächtnis der Kinder. Sie helfen ihnen auch, Ängste abzubauen, Emotionen zu verarbeiten und sich geborgen zu fühlen. Gutenachtgeschichten sind außerdem eine Möglichkeit, den Tag gemeinsam mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen ausklingen zu lassen und eine enge Bindung aufzubauen.

Die Wirkung einer Gutenachtgeschichte auf das Unterbewusstsein hängt davon ab, wie die Geschichte erzählt wird und wie sie aufgenommen wird. Eine Gutenachtgeschichte kann das Unterbewusstsein positiv beeinflussen, wenn sie beruhigend, spannend und lehrreich ist. Sie kann aber auch negative Effekte haben, wenn sie zu gruselig, langweilig oder moralisierend ist. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte auf das Alter, die Interessen und die Stimmung des Kindes achten.

Die Wirkung von Autorität, Identifikation, Emotion und Wiederholung im Bezug zu Gutenachtgeschichten und die Wirkung auf das Unterbewusstsein sind folgende:

- **Autorität:** Die Erzählerin oder der Erzähler einer Gutenachtgeschichte hat eine gewisse Autorität über das Kind, da sie oder er bestimmt, was passiert und wie es endet. Das Kind vertraut der Erzählerin oder dem Erzähler und nimmt die Botschaft der Geschichte an. Deshalb sollte die Erzählerin oder der Erzähler verantwortungsvoll mit dieser Autorität umgehen und keine falschen oder schädlichen Informationen vermitteln.
- **Identifikation:** Das Kind identifiziert sich oft mit den Hauptfiguren oder den Helden einer Gutenachtgeschichte und versetzt sich in ihre Lage. Das Kind lernt dadurch, sich in andere einzufühlen und Empathie zu entwickeln. Es kann auch von den Erfahrungen und dem Verhalten der Figuren lernen und sich inspirieren lassen. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass die Figuren sympathisch, glaubwürdig und vielfältig sind.
- **Emotion:** Eine Gutenachtgeschichte löst verschiedene Emotionen beim Kind aus, wie Freude, Angst, Trauer oder Wut. Diese Emotionen sind wichtig für die Entwicklung des Kindes, da sie ihm helfen, seine Gefühlswelt zu erkunden und auszudrücken. Eine Gutenachtgeschichte sollte aber nicht zu emotional sein, da sie sonst das Kind überfordern oder verstören könnte. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass sie einen angemessenen Spannungsbogen hat und ein positives Ende hat.
- **Wiederholung:** Das Kind hört oft dieselbe Gutenachtgeschichte mehrmals an oder bittet darum. Das liegt daran, dass die Wiederholung dem Kind Sicherheit und Vertrautheit gibt. Das Kind weiß, was passiert und wie es endet und kann sich entspannen. Die Wiederholung hilft auch dem Kind, sich an die Details der Geschichte zu erinnern und sie besser zu verstehen. Deshalb sollte man bei der Auswahl der Gutenachtgeschichte darauf achten, dass sie nicht zu kompliziert oder zu kurz ist.

Feen und Elfen

Die Fee Lila

Die kleine Fee Lila lebte in einem wunderschönen Wald voller Blumen und Tiere. Sie liebte es, mit ihren Freunden zu spielen und zu lernen, wie man mit ihrer Zauberstab Magie wirkt. Eines Tages wurde der Wald von einem bösen Zauberer angegriffen, der alle Pflanzen und Tiere verwelken und leiden ließ. Lila war sehr traurig und wütend, aber sie gab nicht auf. Sie beschloss, sich dem Zauberer zu stellen und ihn zu bitten, den Wald in Ruhe zu lassen.

Sie flog mutig zu seinem Schloss und klopfte an die Tür. Der Zauberer öffnete die Tür und lachte höhnisch. "Was willst du, du kleine Fee? Du kannst mir nichts anhaben. Ich bin der mächtigste Zauberer der Welt!"

Lila antwortete: "Ich bin hier, um dich zu bitten, den Wald zu verschonen. Er ist mein Zuhause und das Zuhause vieler anderer Wesen. Du hast kein Recht, ihn zu zerstören!"

Der Zauberer spottete: "Ach, du bist so naiv. Der Wald gehört mir und ich kann damit machen, was ich will. Du bist nur eine lästige Fliege, die ich mit einem Fingerschnippen vernichten kann!"

Lila hatte Angst, aber sie ließ sich nicht einschüchtern. Sie sagte: "Du bist vielleicht mächtig, aber du bist nicht weise. Du verstehst nicht, wie wichtig der Wald für das Gleichgewicht der Natur ist. Wenn du ihn zerstörst, wirst du auch dich selbst zerstören!"

Der Zauberer wurde wütend und hob seinen Zauberstab. Er wollte Lila einen Fluch auflegen, aber bevor er es tun konnte, kam eine Gruppe von Elfen zur Hilfe. Sie hatten Lilas Ruf gehört und waren gekommen, um sie zu unterstützen. Sie umkreisten den Zauberer und warfen ihm ihre eigenen Zauber entgegen.

Der Zauberer war überrascht und verwirrt. Er konnte nicht gegen so viele Gegner kämpfen. Er spürte, wie seine Kräfte schwanden und seine Magie versagte. Er erkannte, dass er einen Fehler gemacht hatte und dass er den Wald nicht hätte angreifen sollen.

Er bat um Gnade und versprach, den Wald nie wieder zu stören. Er gab Lila seinen Zauberstab als Zeichen seiner Reue. Lila nahm ihn an und sagte: "Ich vergebe dir, aber du musst auch den Wald um Vergebung bitten. Und du musst lernen, wie man mit der Natur in Harmonie lebt."

Der Zauberer nickte und folgte Lila und den Elfen zum Wald. Er entschuldigte sich bei allen Pflanzen und Tieren und half ihnen, wieder gesund zu werden. Er spürte, wie sein Herz sich öffnete und wie er eine neue Freude empfand.

Lila war sehr glücklich und stolz auf sich selbst. Sie hatte dem Zauberer die Stirn geboten und ihn zum Guten bekehrt. Sie hatte ihre Resilienz bewiesen und den Wald gerettet.

Sie dankte den Elfen für ihre Hilfe und lud sie ein, mit ihr und ihren Freunden zu feiern. Sie flogen alle zusammen zum Feen Haus und genossen ein köstliches Fest.

Und sie lebten alle glücklich und zufrieden im Wald.

Das Ende.

Der kleine Elf Timo

Der kleine Elf Timo war sehr neugierig und abenteuerlustig. Er wollte immer neue Orte entdecken und spannende Dinge erleben. Eines Tages hörte er von einem geheimnisvollen Berg, auf dem ein Schatz versteckt sein sollte. Er beschloss, sich auf die Suche nach dem Schatz zu machen und packte seinen Rucksack.

Er verabschiedete sich von seiner Familie und seinen Freunden und machte sich auf den Weg. Er musste viele Hindernisse überwinden und Gefahren trotzen. Er traf auf wilde Tiere, rutschige Pfade, steile Klippen und dunkle Höhlen. Er verirrte sich oft und verlor manchmal die Hoffnung. Aber er gab nicht auf. Er erinnerte sich an seinen Traum vom Schatz und an die Liebe seiner Lieben. Er fand immer wieder einen Weg weiterzukommen und lernte aus seinen Fehlern.

Nach vielen Tagen erreichte er endlich den Gipfel des Berges. Er sah eine glänzende Kiste, die von einem Regenbogen umgeben war. Er rannte zu ihr hin und öffnete sie voller Erwartung. Doch zu seiner Enttäuschung war die Kiste leer.

Er war sehr traurig und wütend. Er dachte, dass er umsonst gekommen war und dass er seine Zeit verschwendet hatte. Er wollte alles hinschmeißen und nach Hause gehen.

Aber dann hörte er eine Stimme in seinem Kopf. Es war die Stimme des Berges. Sie sagte: "Du hast den Schatz gefunden, mein Kind. Der Schatz bist du selbst. Du hast deine Resilienz bewiesen und alle Prüfungen bestanden. Du hast dich selbst kennengelernt und deine Stärken entdeckt. Du hast Mut, Ausdauer, Weisheit und Güte gezeigt. Du bist ein wahrer Held."

Timo verstand plötzlich, was der Berg meinte. Er erkannte, dass er viel gelernt und gewachsen war auf seiner Reise. Er fühlte sich stolz und glücklich. Er dankte dem Berg für seine Lehre und schloss die Kiste wieder.

Er machte sich auf den Rückweg, aber diesmal mit einem Lächeln im Gesicht. Er freute sich darauf, seine Familie und seine Freunde wiederzusehen und ihnen von seinem Abenteuer zu erzählen.

Er kam sicher zu Hause an und wurde mit offenen Armen empfangen. Er teilte seinen Schatz mit allen und wurde von allen bewundert.

Und er lebte glücklich und zufrieden im Wald.

Das Ende.

Die kleine Elfe Mia

Die kleine Elfe Mia war sehr schüchtern und ängstlich. Sie traute sich nicht, mit anderen zu spielen oder neue Dinge auszuprobieren. Sie blieb lieber in ihrem Baumhaus und las Bücher. Sie hatte nur einen Freund, den kleinen Vogel Pio, der sie immer besuchte und ihr Geschichten erzählte.

Eines Tages kam Pio mit einer aufregenden Nachricht. Er hatte einen wunderschönen Garten gefunden, in dem es viele Blumen und Früchte gab. Er lud Mia ein, mit ihm dorthin zu fliegen und ihn zu erkunden.

Mia war neugierig, aber auch ängstlich. Sie hatte noch nie ihren Wald verlassen und wusste nicht, was sie dort erwarten würde. Sie hatte Angst vor dem Unbekannten und vor möglichen Gefahren.

Sie sagte zu Pio: "Ich weiß nicht, ob ich das schaffe. Was ist, wenn wir uns verlaufen oder jemandem begegnen, der uns böse will? Was ist, wenn ich mich verletze oder krank werde? Ich glaube, ich bleibe lieber hier."

Pio war enttäuscht, aber er verstand Mia. Er sagte: "Ich respektiere deine Entscheidung, aber ich glaube, du verpasst etwas Schönes. Der Garten ist nicht weit weg und es ist sehr sicher dort. Du würdest viele neue Dinge sehen und lernen. Und du würdest Spaß haben und dich freuen. Du musst nur deiner Angst trotzen und es versuchen."

Mia dachte nach. Sie wollte Pio nicht enttäuschen und sie wollte auch etwas Neues erleben. Aber sie hatte immer noch Angst.

Sie fragte Pio: "Kannst du mir versprechen, dass du immer bei mir bleibst und auf mich aufpasst?"

Pio nickte und sagte: "Natürlich. Ich bin dein Freund und ich werde dich nie allein lassen oder in Gefahr bringen. Ich werde dir den Weg zeigen und dir helfen, wenn du Probleme hast. Du kannst mir vertrauen."

Mia fasste Mut und sagte: "Okay, dann gehe ich mit dir. Aber nur für eine kurze Zeit."

Pio freute sich und sagte: "Super! Du wirst es nicht bereuen. Komm, lass uns losfliegen!"

Sie flogen aus dem Baumhaus und folgten einem kleinen Bach zum Garten. Mia war nervös, aber auch gespannt. Sie sah viele schöne Dinge auf dem Weg und hörte viele neue Geräusche.

Sie kamen bald im Garten an und waren begeistert von dem Anblick. Es gab bunte Blumen, saftige Früchte, duftende Kräuter und glitzernde Steine. Es gab auch viele Tiere, die friedlich miteinander lebten.

Pio zeigte Mia alles und erklärte ihr die Namen und Eigenschaften der Pflanzen und Tiere. Mia war fasziniert und stellte viele Fragen. Sie probierte einige Früchte und fand sie köstlich. Sie roch an den Blumen und fand sie betörend. Sie streichelte einige Tiere und fand sie niedlich.

Sie vergaß ihre Angst und fühlte sich glücklich und frei.

Sie spielten zusammen im Garten und hatten viel Spaß. Sie machten einen Blumenkranz für Mia und eine Federkette für Pio. Sie sangen Lieder und tanzten im Gras.

Sie merkten gar nicht, wie die Zeit verging.

Als die Sonne unterging, sagten sie dem Garten Lebewohl und bedankten sich für seine Gastfreundschaft.

Sie flogen zurück zum Wald und zum Baumhaus.

Mia war sehr zufrieden mit ihrem Ausflug. Sie hatte etwas Neues gewagt und etwas Schönes erlebt. Sie hatte ihre Resilienz bewiesen und ihre Angst überwunden.

Sie dankte Pio für seine Einladung und seine Unterstützung.

Pio war sehr stolz auf Mia. Er sagte: "Ich bin froh, dass du mitgekommen bist und dass du dich getraut hast. Du hast viel gelernt und dich weiterentwickelt. Du bist eine mutige Elfe."

Mia lächelte und sagte: "Danke, dass du mein Freund bist."

Sie umarmten sich und gingen schlafen.

Und sie träumten von dem Garten.

Das Ende.

Die kleine Fee Leo

Die kleine Fee Leo war sehr fröhlich und freundlich. Er liebte es, anderen zu helfen und ihnen eine Freude zu machen. Er hatte viele Freunde im Wald und war bei allen beliebt. Er hatte nur ein Problem: Er konnte nicht fliegen.

Er hatte zwar Flügel, aber sie waren zu klein und schwach. Er konnte nur ein paar Zentimeter über dem Boden schweben. Er konnte nicht mit den anderen Feen und Elfen in die Lüfte steigen oder weit reisen. Er fühlte sich oft einsam und traurig.

Er wünschte sich sehnlichst, fliegen zu können. Er versuchte alles Mögliche, um seine Flügel zu stärken. Er machte Übungen, aß gesund, trank viel Wasser, schlief genug. Aber nichts half. Seine Flügel blieben klein und schwach.

Er fragte seine Eltern, warum er nicht fliegen konnte. Sie sagten ihm, dass er eine seltene Krankheit hatte, die seine Flügel beeinträchtigte. Sie sagten ihm, dass es keine Heilung gab und dass er sich damit abfinden musste.

Leo war sehr enttäuscht und verzweifelt. Er dachte, dass er nie glücklich sein würde und dass er nie seine Träume verwirklichen würde.

Er zog sich zurück und sprach mit niemandem mehr. Er verlor seinen Lebensmut und seine Lebensfreude.

Aber dann kam eines Tages eine Fee zu ihm, die er noch nie gesehen hatte. Sie stellte sich als Luna vor und sagte, dass sie eine Wanderfee war. Sie reiste durch die Welt und lernte viele verschiedene Orte und Wesen kennen.

Sie sagte zu Leo: "Ich habe von deinem Problem gehört und ich bin hier, um dir zu helfen. Ich weiß, wie du fliegen kannst."

Leo war überrascht und neugierig. Er fragte: "Wie kannst du mir helfen? Was ist dein Geheimnis?"

Luna lächelte und sagte: "Mein Geheimnis ist die Resilienz. Das bedeutet, dass man nicht aufgibt, auch wenn es schwer ist. Dass man immer an sich glaubt und an seine Ziele arbeitet. Dass man aus seinen Erfahrungen lernt und sich weiterentwickelt."

Leo war skeptisch und sagte: "Das klingt schön, aber wie soll das funktionieren? Ich habe schon alles versucht, um meine Flügel zu stärken. Es hat nichts gebracht."

Luna sagte: "Das liegt daran, dass du dich nur auf deine Flügel konzentriert hast. Du hast vergessen, dass du mehr bist als deine Flügel. Du hast einen Körper, einen Geist und ein Herz. Du musst alle drei trainieren, um fliegen zu können."

Leo war verwirrt und fragte: "Wie soll ich das machen?"

Luna sagte: "Ich werde es dir zeigen. Ich werde dich auf eine Reise mitnehmen und dir verschiedene Herausforderungen stellen. Du musst sie alle meistern, um deine Resilienz zu stärken. Wenn du das schaffst, wirst du fliegen können."

Leo war unsicher und ängstlich. Er fragte: "Was für Herausforderungen? Sind sie gefährlich? Was ist, wenn ich versage?"

Luna sagte: "Die Herausforderungen sind nicht gefährlich, aber sie sind auch nicht einfach. Sie werden dich fordern und fördern. Du wirst vielleicht manchmal scheitern, aber das ist nicht schlimm. Das Wichtigste ist, dass du es immer wieder versuchst und nicht aufgibst."

Leo dachte nach. Er wollte fliegen können, aber er hatte auch Angst vor dem Unbekannten.

Er fragte Luna: "Kannst du mir versprechen, dass du immer bei mir bleibst und auf mich aufpasst?"

Luna nickte und sagte: "Natürlich. Ich bin deine Freundin und ich werde dich nie allein lassen oder in Gefahr bringen. Ich werde dir den Weg zeigen und dir helfen, wenn du Probleme hast. Du kannst mir vertrauen."

Leo fasste Mut und sagte: "Okay, dann gehe ich mit dir. Aber nur für eine kurze Zeit."

Luna freute sich und sagte: "Super! Du wirst es nicht bereuen. Komm, lass uns losfliegen!"

Sie nahm Leo an der Hand und flog mit ihm in die Luft.

Leo war nervös, aber auch gespannt.

Sie begannen ihre Reise.

Sie besuchten viele verschiedene Orte und begegneten vielen verschiedenen Wesen.

Sie stellten Leo viele verschiedene Herausforderungen.

Sie forderten ihn auf,

- seinen Körper zu trainieren,
- seinen Geist zu schärfen,
- sein Herz zu öffnen.

Er musste

- klettern,
- rennen,
- springen,
- balancieren,
- rätseln,
- rechnen,
- lesen,
- schreiben,
- singen,
- lachen,
- teilen,
- lieben.

Er hatte

- Spaß,
- Angst,
- Freude,
- Trauer,
- Erfolg,
- Misserfolg,
- Hoffnung,
- Zweifel.

Er lernte

- viel über die Welt,
- viel über sich selbst,
- viel über die Resilienz.

Er wurde

- stärker,
- klüger,
- lieber,
- resilienter.

Und er merkte

- wie seine Flügel wuchsen,
- wie seine Flügel kräftiger wurden,

- wie seine Flügel ihn trugen.

Er konnte

- höher fliegen,
- weiter fliegen,
- schneller fliegen,
- frei fliegen.

Er war

- glücklich

Die kreative Elfe Lina

Die kleine Elfe Lina war sehr kreativ und talentiert. Sie liebte es, zu malen, zu basteln, zu singen und zu tanzen. Sie hatte viele Ideen und Projekte im Kopf und wollte sie alle verwirklichen. Sie hatte nur ein Problem: Sie war sehr ungeduldig.

Sie wollte immer alles sofort und perfekt machen. Sie konnte nicht warten oder Fehler akzeptieren. Sie wurde schnell frustriert und wütend, wenn etwas nicht so klappte, wie sie es sich vorgestellt hatte. Sie gab oft auf und warf alles hin.

Sie fragte ihre Mutter, warum sie so ungeduldig war. Sie sagte ihr, dass sie eine hohe Erwartung an sich selbst hatte und dass sie sich zu viel Druck machte. Sie sagte ihr, dass sie lernen musste, geduldiger zu sein und sich mehr Zeit zu lassen.

Lina war sehr unzufrieden und unglücklich. Sie dachte, dass sie nie ihre Ziele erreichen würde und dass sie nie ihre Kreativität ausdrücken würde.

Sie zog sich zurück und sprach mit niemandem mehr. Sie verlor ihren Ehrgeiz und ihre Leidenschaft.

Aber dann kam eines Tages eine Fee zu ihr, die sie noch nie gesehen hatte. Sie stellte sich als Stella vor und sagte, dass sie eine Künstlerfee war. Sie schuf wunderschöne Kunstwerke aus verschiedenen Materialien und Medien.

Sie sagte zu Lina: "Ich habe von deinem Problem gehört und ich bin hier, um dir zu helfen. Ich weiß, wie du geduldiger werden kannst."

Lina war überrascht und neugierig. Sie fragte: "Wie kannst du mir helfen? Was ist dein Geheimnis?"

Stella lächelte und sagte: "Mein Geheimnis ist die Resilienz. Das bedeutet, dass man nicht aufgibt, auch wenn es schwer ist. Dass man immer weitermacht und sich verbessert. Dass man aus seinen Fehlern lernt und sich weiterentwickelt."

Lina war skeptisch und sagte: "Das klingt schön, aber wie soll das funktionieren? Ich habe schon alles versucht, um geduldiger zu werden. Es hat nichts gebracht."

Stella sagte: "Das liegt daran, dass du dich nur auf das Ergebnis konzentriert hast. Du hast vergessen, dass der Weg das Ziel ist. Du musst den Prozess genießen und dich auf die kleinen Schritte freuen."

Lina war verwirrt und fragte: "Wie soll ich das machen?"

Stella sagte: "Ich werde es dir zeigen. Ich werde dich auf eine Reise mitnehmen und dir verschiedene Kunstprojekte vorstellen. Du musst sie alle ausprobieren und fertigstellen, um deine Resilienz zu stärken. Wenn du das schaffst, wirst du geduldiger werden."

Lina war unsicher und ängstlich. Sie fragte: "Was für Kunstprojekte? Sind sie schwierig? Was ist, wenn ich versage?"

Stella sagte: "Die Kunstprojekte sind nicht schwierig, aber sie sind auch nicht einfach. Sie werden dich fordern und fördern. Du wirst vielleicht manchmal scheitern, aber das ist nicht schlimm. Das Wichtigste ist, dass du es immer wieder versuchst und nicht aufgibst."

Lina dachte nach. Sie wollte geduldiger werden, aber sie hatte auch Angst vor dem Unbekannten.

Sie fragte Stella: "Kannst du mir versprechen, dass du immer bei mir bleibst und auf mich aufpasst?"

Stella nickte und sagte: "Natürlich. Ich bin deine Freundin und ich werde dich nie allein lassen oder in Gefahr bringen. Ich werde dir den Weg zeigen und dir helfen, wenn du Probleme hast. Du kannst mir vertrauen."

Lina fasste Mut und sagte: "Okay, dann gehe ich mit dir. Aber nur für eine kurze Zeit."

Stella freute sich und sagte: "Super! Du wirst es nicht bereuen. Komm, lass uns losfliegen!"

Sie nahm Lina an der Hand und flog mit ihr in die Luft.

Lina war nervös, aber auch gespannt.

Sie begannen ihre Reise.

Sie besuchten viele verschiedene Orte und begegneten vielen verschiedenen Künstlern.

Sie stellten Lina viele verschiedene Kunstprojekte vor.

Sie forderten sie auf,

- zu malen,
- zu basteln,

- zu singen,
- zu tanzen.

Sie musste

- planen,
- üben,
- korrigieren,
- präsentieren.

Sie hatte

- Spaß,
- Angst,
- Freude,
- Trauer,
- Erfolg,
- Misserfolg,
- Hoffnung,
- Zweifel.

Sie lernte

- viel über die Kunst,
- viel über sich selbst,
- viel über die Resilienz.

Sie wurde

- kreativer,
- talentierter,
- selbstbewusster,
- resilienter.

Und sie merkte

- wie ihre Geduld wuchs,
- wie ihre Geduld stärker wurde,
- wie ihre Geduld ihr half.

Sie konnte

- länger arbeiten,
- besser lernen,
- mehr schaffen,
- mehr genießen.

Sie war