

Leseprobe aus: **Mutmacher-Karten** von  
Susanne Hühn/Mo Moberg.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung  
des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Mutmacher-Karten](#)

Susanne Hühn & Mo Moberg  
Mit Bildern von Anna-Rahel Morgentau

# MUT MACHER KARTEN



Starke  
Botschaften für  
selbstbewusste  
Kinder



Ich kann meinen Gefühlen vertrauen.  
Das, was ich fühle, stimmt.



Ich bin in Sicherheit.



Ich bin tapfer,  
trotzdem muss ich nicht  
alles allein schaffen.



Ich weiß, dass es eine Kraft gibt,  
die mich immer beschützt.



Ich darf traurig sein,  
wenn ich etwas nicht kann. Ich muss mich  
aber nicht dafür schämen.

Susanne Hühn & Mo Moberg

Mit Bildern von Anna-Rahel Morgentau

# MUT MACHER KARTEN



Starke  
Botschaften für  
selbstbewusste  
Kinder



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

978-3-8434-9137-2

Susanne Hühn & Mo Moberg

**Mutmacher-Karten**

Starke Botschaften für selbstbewusste Kinder

Mit Bildern von Anna-Rahel Morgentau

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Layout der Box, der Karten & der Anleitung:

Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von # 469010777

(© Olga\_C) (Box & Anleitung) und # 188233268 (© chocoma87)

(Kartentrückseite), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), sowie der Bilder von

Anna-Rahel Morgentau, [www.anna-morgentau.de](http://www.anna-morgentau.de)

Lektorat: Claudia Simon, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage April 2020

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher

Genehmigung des Verlags

# EINLEITUNG

Unsere Kinder brauchen uns.  
Und wir brauchen unsere Kinder.

## **Kinder benötigen ...**

- Erwachsene, die ehrlich sagen können, was sie wirklich denken und fühlen.
- Freiraum, um ihre Gefühle auszudrücken.
- die Freiheit, zu sein, wie sie sind.
- wertfreies Anerkennen dessen, was sie fühlen.
- Bezugspersonen, die ihnen vertrauen.
- Liebe und Anerkennung für das, was sie sind, nicht nur für das, was sie tun.
- Privatsphäre.
- die Erlaubnis, ihre Wünsche zu äußern.
- die Erfahrung, dass jedes Problem angstfrei gemeinsam gelöst werden kann.
- emotionale Sicherheit und Stabilität.
- Würde und Respekt.
- Zeit für sich selbst.
- ungestörte, ungeteilte Zeit mit geliebten Bezugspersonen.

Dieses Kartenset unterstützt uns dabei, den Bedürfnissen der Kinder Raum zu verschaffen, mit ihnen darüber zu reden, was sie beschäftigt, was sie fühlen und sich wünschen, und ihnen stärkende Botschaften mit in den Tag zu geben.

Wir haben zu jeder Karte Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren befragt und ihre Aussagen mit in die Erklärung einbezogen. Sie finden deshalb zu jeder Karte zwei Texte. Der erste ist eine Bitte des Kindes an Sie, der zweite erläutert die Aussage der Karte. Wir haben uns entschieden, die Botschaften des Kindes bei Bedarf an die Erwachsenensprache anzupassen, damit Ihnen wirklich klar wird, was das Kind braucht und warum das wichtig ist. Wir möchten Sie, die Erwachsenen, unbedingt mit im Boot des bewussten, liebevollen und achtsamen Umgangs mit Kindern haben. Kinder müssen verstanden werden und eine positive Rückmeldung von uns bekommen, damit sie Selbstwertgefühl entwickeln können.

Kinder brauchen unseren Schutz, damit sie sich frei entfalten können, und sind völlig abhängig davon, dass wir sorgsam und respektvoll mit ihnen umgehen. Die Karten helfen uns dabei, mitfühlend und liebevoll für sie zu sorgen. Da Kinder auch meistens ein Spiegel für uns sind, ist es ebenfalls sinnvoll, die Karte, die das Kind auswählt, auf uns selbst zu beziehen. Das Kind, das wir selbst einmal waren und das noch immer ein Teil von uns ist\*, freut sich, wenn es eine Stimme bekommt:

---

\* Mehr zum Inneren Kind: Susanne Hühn: Die Heilung des Inneren Kindes – Sieben Schritte zur Befreiung des Selbst. Schirner Verlag 2017.

*»Ich bekomme mehr mit, als ihr denkt. Ich verstehe vielleicht nicht alles, aber ich spüre es, wenn etwas nicht stimmt. Es macht mir Angst, wenn ihr mich belügt, auch wenn ihr es gut meint. Wenn ich merke, dass etwas nicht stimmt, dann verhalte ich mich komisch: Ich werde aggressiv, mache auf einmal wieder ins Bett, werde krank oder ziehe mich zurück. Ich werde scheinbar grundlos traurig oder höre auf, zu sprechen. Ich fordere euch durch mein Verhalten so lange heraus, bis ihr mir die ganze Wahrheit sagt. Ich muss das tun, denn Ehrlichkeit verletzt mich nie so sehr wie Lügen. Nur wenn ich weiß, was los ist, kann ich verstehen, warum ich fühle, was ich fühle. Lügt ihr mich an, beschützt ihr mich nicht, sondern vermittelt mir, dass meine Wahrnehmung falsch ist. Das ist ganz schlimm für mich.«*



Es gibt mehrere Möglichkeiten,  
die Karten zu nutzen.

### **Sie können ...**

- das Kind eine Karte ziehen lassen, wenn es dazu Lust hat. Sprechen Sie mit ihm über das Thema und die Botschaft der Karte. Vielleicht wird ein Ritual daraus.
- selbst eine Karte ziehen. Das Kind, das Sie einmal waren, will gehört werden.
- das Kartenset offen und sichtbar in eine Schale legen. Lassen Sie das Kind eine Karte ziehen, wenn es das Bedürfnis danach hat. Es darf die Karte mit sich herumtragen. Wenn es die Karte nicht mehr braucht, legt es diese in die Schale zurück.
- die Karten nutzen, wenn Sie mit Kindern arbeiten. Diese bekommen dadurch unabhängig von ihrem Elternhaus hilfreiche und Mut machende Impulse.
- die Karten spielerisch nutzen, zum Beispiel bei Geburtstagspartys. Legen Sie die Karten zu einem Kreis aus. Jedes Kind zieht eine Karte und spricht darüber, wenn es das möchte.

# DIE BOTSCHAFTEN DER KARTEN

---

1. Ich kann meinen Gefühlen vertrauen.  
Das, was ich fühle, stimmt.

*»Ich vertraue von Natur aus dem, was ich fühle. Es ist ja in mir. Hilf mir bitte, dieses Vertrauen zu bewahren, indem du mir nicht sagst, dass meine Gefühle falsch sind. Wenn ich mir selbst nicht glauben kann, weil du mir etwas anderes sagst, als ich fühle, dann bin ich verwirrt und weiß nicht mehr, wer ich bin.«*

Oft fühlen sich Kinder hin- und hergerissen zwischen dem, was sie selbst fühlen, und dem, was die Erwachsenen ihnen sagen oder durch das, was sie tun, zeigen. Das, was sie fühlen, wird oft abgewertet und belächelt, manchmal als unsinnig abgetan, wenn es eine unbequeme Wahrheit ist. Die Karte ermutigt das Kind, seiner Intuition zu vertrauen und sich unabhängig von dem zu machen, was andere ihm sagen.

# SELBSTBEWUSSTE KINDER haben's leichter!



Nichts stärkt Kinder mehr als die Gewissheit: »So, wie ich bin, bin ich genau richtig.« Dieses Selbstbewusstsein und positive Denken können sie spielerisch trainieren. Das Kartenset bietet ermutigende Botschaften, mit denen Kinder das Vertrauen in ihre eigene Kraft festigen und durch die sie verinnerlichen können, wie liebenswert und wunderbar sie sind. Ob als Motivationsbooster für die Schule, als Seelentröster bei Problemen oder einfach zwischendurch, um auf gute Gedanken zu kommen – für jede Situation gibt es den richtigen Impuls.

ISBN 978-3-8434-9137-2



9 783843 491372 1

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)