

Britta Kiwit  
Anna Lisicki-Hehn



# Wie gut, dass ich **ICH** bin



Selbstvertrauen  
stärken!  
Mutmachsätze  
für Kinder



**An alle Eltern und Bezugspersonen – ein paar Worte vorab,  
bevor du gemeinsam mit deinem Kind in dieses Buch eintauchst**

Hand aufs Herz: Wann hast du dir das letzte Mal gesagt,  
dass du stolz auf dich bist? Oder dass du richtig bist -  
genauso, wie du bist?

Solche warmen „Wörterduschen“ sind nicht nur für Erwachsene,  
sondern auch für Kinder unglaublich wertvoll. Sie stärken das  
Selbstwertgefühl und ermutigen dazu, auf die eigene innere Stimme  
zu vertrauen.

In diesem Buch findest du zehn liebevoll gestaltete Bilder mit  
kleinen Reimen und dazu passenden positiven Affirmationen  
(z. B. „Ich bin einzigartig.“ oder „Es ist schön, dass es mich gibt.“).

Lies sie gemeinsam mit deinem Kind - vielleicht morgens nach dem  
Aufwachen, abends beim Kuscheln oder einfach zwischendurch,  
wenn ihr einen ruhigen Moment für euch habt. Sprecht die Affirmation  
am Ende laut aus, wenn ihr möchtet - wie eine kleine Zauberformel,  
die euch von innen strahlen lässt.

Auf jeder Seite gibt es außerdem eine kleine, optionale Impulsfrage.  
Sie lädt zum Erzählen, Nachdenken oder Träumen ein - oder darf  
einfach übersprungen werden, wenn euch gerade nicht danach ist.

Nach und nach entsteht so euer ganz eigenes Mini-Ritual voller Nähe,  
Liebe und Alltagsmagie.



**Findest du  
mich auf  
jeder Seite?**

Ich hab gebastelt, ganz allein.  
Mein Roboter ist schief und klein.  
Er klebt, er tropft, er grinst mich an.  
Es ist so schön, was ich schon kann.

**Ich bin stolz auf mich.**



Wann warst du das letzte Mal stolz auf dich?



Schritt für Schritt geh ich voran.  
Es wackelt, doch ich weiß: „Ich kann!“  
Die andern bleiben lieber steh'n,  
denn hier muss niemand rübergeh'n.

Würdest du dich trauen oder  
lieber am Ufer bleiben?

**Ich vertraue mir.**

Der Dino ist mein größter Held.  
Er nimmt mich mit in seine Welt.  
Die andern flitzen hin und her.  
Allein zu sein, mag ich heut sehr.

**Ich gehe meinen eigenen Weg.**



Was spielst du am liebsten?



Alles, was ich brauche, habe ich in mir.

Die Bühne strahlt. Das Licht ist hell.  
Ich spür mein Herz - es schlägt so schnell.  
Jetzt kommt mein Auftritt: Ich bin dran!  
Und zeige allen, was ich kann.

Was hilft dir, wenn du aufgereggt bist?

Ich möchte heute ein Tiger sein  
und wähle mein Kostüm allein.  
Der Bart steht der Prinzessin gut,  
und ich mag meinen Glitzerhut.

Ich bin einzigartig.



Als was möchtest du dich verkleiden?



Ich fliege durch ein Sternenmeer.  
Planeten sausen hin und her.  
Im Spiegel funkelt mein Gesicht.  
Es strahlt vor Kraft und Zuversicht.

**Ich glaube an mich.**

Wovon träumst du manchmal?