

ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

Feeli die Familienfee

HILFT, EUCH BESSER ZU VERSTEHEN



8 ZAUBERHAFT
GESCHICHTEN ÜBER DAS
STREITEN UND VERTRAGEN –
MIT COACHINGTIPPS
FÜR ELTERN

ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

Feeli die Familienfee

HILFT, EUCH BESSER ZU VERSTEHEN

8 ZAUBERHAFTES GESCHICHTEN ÜBER DAS
STREITEN UND VERTRAGEN –
MIT COACHINGTIPPS FÜR ELTERN



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

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1592-7

ISBN E-Book 978-3-8434-6566-3

Alexandra Molina &
Stefanie Köster:
Feeli – die Familienfee hilft,
euch besser zu verstehen
8 zauberhafte Geschichten über
das Streiten und Vertragen –
mit Coachingtipps für Eltern
© 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG,
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von Illustrationen
von Stefanie Köster
Layout: Anna Twele, Schirner
Illustrationen: Stefanie Köster,
www.stefanie-koester.de
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage Januar 2026

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Für alle Familien, in denen gelacht, gestritten,
getröstet und geliebt wird.

Für euch Kinder, weil ihr mit euren Gefühlen
die Welt bunter macht,
und für euch Eltern,
weil ihr jeden Tag euer Bestes gebt.

Möge dieses Buch euch Nähe, Verständnis und
ein wenig Glitzer schenken und euch daran erinnern,
dass Liebe der größte Zauber ist.

Eure Feeli

Flutter, glitzer, pling! Da bin ich. Wie schön, dich kennenzulernen! **Darf ich mich kurz vorstellen?**

Ich heiße Feelicitas, aber alle nennen mich Feeli. Ich bin eine kleine Familienfee und fliege von Haus zu Haus, von Kind zu Kind, zu Mamas und Papas und auch zu dir und deiner Familie.

In diesem Buch erzähle ich dir Geschichten aus meinem Leben als Familienfee. Immer dann, wenn es zu Hause mal laut wird, wenn Tränen kullern oder jemand enttäuscht ist, spitze ich meine Feenohren und biete meine Hilfe an. Wo Stress ist, schenke ich Ruhe. Wo Streit ist, bringe ich Frieden.

Vielleicht kommen dir manche Situationen in den Geschichten bekannt vor. Hast du dich auch schon mal mit deinen Eltern gestritten, weil du länger fernsehen wolltest? Ich verspreche dir: Du bist nicht allein. Manchmal reicht schon ein winziges bisschen von meinem Feenstaub, damit Wut und Ärger wie von selbst verschwinden und sich alle wieder besser verstehen.



Halte die Augen offen: Immer wenn du mich in diesem Buch entdeckst, habe ich einen kleinen Tipp oder eine Nachricht für dich!

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Geschichten!

Feelis Steckbrief

Name: Felicitas

(Spitzname: Feeli)

Wohnort:

überall, wo Familien leben

Superkraft:

magischer Feenstaub

voller Verständnis

Lieblingssatz:

»Ich verstehe dich!«

Zauberspruch: »Flatter, glitzer, eins, zwei, drei –
Feenstaub bringt Harmonie herbei!«

Was ich mag: lachen, kuscheln, alle Kinder, bunte
Regenbögen

Was ich nicht mag: wenn jemand nicht gehört oder
gesehen wird

Was ich mir wünsche: dass Geschwister, Kinder und
Eltern einander verstehen und sich immer daran erin-
nern, wie lieb sie sich haben

Das musst du unbedingt wissen: Du bist wunder-
voll, genau so, wie du bist!

Das wünsche ich dir: dass dich jeden Tag ein wenig
Feenmagie begleitet



An euch, liebe Eltern!

Familienalltag bedeutet Freude – aber auch Stress, Missverständnisse und Konflikte. Wünscht ihr euch auch oft, dass alles etwas harmonischer und leichter wäre? Das geht uns doch allen so.

In diesem Buch begegnet ihr typischen Situationen, die in Familien immer wieder zu Streit führen, sowie Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen. Ich, Alexandra, möchte euch unterstützen, neue Wege zu finden: **für mehr Verständnis füreinander, mehr Nähe und feenhafte Gelassenheit in schwierigen Momenten.** Dabei gilt: Es gibt nicht den einen richtigen Weg! Vielmehr ist es wichtig, wieder öfter auf die eigene Intuition zu hören.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an eure Kinder, sondern auch an euch: Nach jeder Geschichte findet ihr kleine Tipps für die ganze Familie sowie **Fragen speziell für euch Eltern.** Sie laden dazu ein, ähnliche Situationen in eurer Familie genauer zu betrachten: Welche Bedürfnisse stecken hinter dem Verhalten eures Kindes? Welche Muster bemerkt ihr bei euch selbst?

Im Alltag vergessen wir manchmal vor lauter Stress, auf unsere innere Stimme zu hören, die eigentlich alle Antworten schon kennt. Und für genau diese Intuition steht Feeli.

Ich freue mich, wenn ihr mit der kleinen Familienfee zu mehr Achtsamkeit findet – nicht nur im Umgang mit euren Kindern, sondern auch mit euch selbst – und **euren ganz eigenen Weg** zu mehr Harmonie entdeckt.

Viel Freude beim Lesen!
Alles Liebe!

Alexandra



Inhalt



Ella

WILL NICHT INS BETT 13

Felix UND Noah

STREITEN 21



Maja

WILL SELBST ENTSCHEIDEN 29



Ida

WILL LÄNGER FERNSEHEN 37



Paul

HAT VIELE GEFÜHLE 45



Lola

IST WÜTEND 53



Jamal

MAG NICHT IN DEN KINDERGARTEN ... 59



Leo

WILL TOBEN 67

Felix und Noah streiten



Feeli ist zu Besuch bei Felix. Der spielt gerade mit seiner neuen Ritterburg. Felix hat alles ganz toll aufgebaut.

Klong! Da kippt plötzlich ein Ritter um, Pferde fallen, die ganze Burg wackelt.

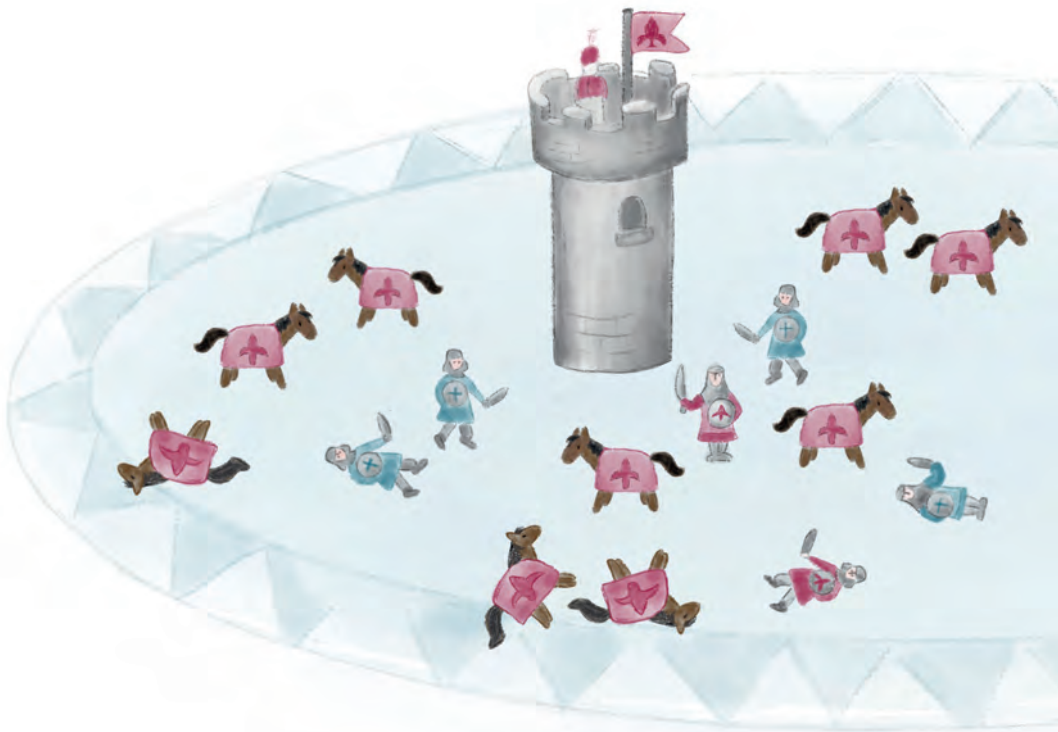
»Heeey!«, brüllt Felix. »Noah, du machst alles kaputt!«

Felix' kleiner Bruder Noah hält einen Ritter fest in der Hand. »Aber ich wollte doch nur mitspielen ...«, sagt er. Seine Augen füllen sich mit Tränen.

Da kommt Mama ins Zimmer. »Was ist denn hier los? Warum weint Noah?«, fragt sie und nimmt Noah in den Arm.

Feeli, die alles beobachtet hat, breitet ihre Flügel aus und wirbelt einen Glitzer-schweif durch die Luft.





»Flutter, glitzer, eins, zwei, drei – Feenstaub bringt Harmonie herbei!«

Pling! Feeli landet zwischen Mama und den zwei Brüdern.
»Hallo ihr drei. Ich spüre, hier ist etwas schiefgelaufen.«

»Ja«, ruft Felix, »ich habe so lange an der Burg gebaut, und
Noah macht einfach alles kaputt!«

Noah schnieft: »Aber ich will doch nur mitspielen. Die Burg
ist sooo toll!«

Feeli nickt. »Hm ... der eine will seine Burg beschützen, der
andere will mitspielen. Klingt nach einem Ritterproblem, das
wir lösen können. Wisst ihr, im Ritterreich hat jeder seine Auf-
gabe.«

Felix runzelt die Stirn. »Was denn für eine Aufgabe?«

Feeli erklärt: »Na, du, Felix, bist der Burgherr. Du verteidigst die Ritter. Und Noah ...« – Feeli wedelt mit den Fingern, Feenstaub funkelt – »... ist der königliche Pferdehüter!«

Noahs Augen leuchten. »Pferdehüter? Wirklich?«

Felix überlegt. Er findet die Idee gar nicht so übel und beschließt: »Na gut ... dann kann ich die Ritterkämpfe machen, und Noah passt auf die Pferde auf.«

»Abgemacht!«, ruft Noah stolz und schnappt sich die Pferdefiguren.

Auch Mama freut sich über die Lösung und fragt: »Darf ich mitspielen?« Felix und Noah nicken begeistert.

Feeli schwebt zur Tür, ihr Feenstaub glitzert im Sonnenlicht.

»Wieder Frieden im Ritterreich«, sagt sie zufrieden. Und mit einem Pling ist sie verschwunden.






Feelis Tipp:

Streit zwischen Geschwistern ist normal und in Ordnung. Das gilt auch für Streit unter Freundinnen und Freunden. Um einen Streit zu schlichten, hilft es, eine gemeinsame Lösung zu finden, mit der alle zufrieden sind.

Wenn du und ein anderes Kind euch streitet, nehmt euch einen Moment und fragt euch: Was wünschen wir uns gerade? Was möchte ich? Was will der andere? Überlegt zusammen: Wie können wir beide glücklich sein? Vielleicht mit einer gemeinsamen Idee oder einer eigenen Aufgabe für jeden von euch – so wie in der Geschichte von Felix und Noah.

Manchmal braucht jeder Raum und Zeit für sich. Auch das ist okay. Dann kann der eine in einem Zimmer spielen und ein bisschen allein sein, und der andere spielt in einem anderen Raum, und keiner ist traurig.



Jede Lösung ist anders – Hauptsache, ihr redet darüber und versucht, einen Weg zu finden, mit dem ihr euch beide gut fühlt.

Feelis Fragen für Eltern:

- Wie gehen wir in unserer Familie mit Geschwisterstreit um?
- Welche Gefühle kommen in mir hoch, wenn sich meine Kinder streiten (Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Schuld)?
- Welche Erwartungen habe ich an meine Kinder, und sind sie altersgerecht?
- Welche Möglichkeiten gibt es, die verschiedenen Bedürfnisse zu berücksichtigen?
- Wie kann ich meine Kinder dabei unterstützen, die Bedürfnisse des anderen besser zu erkennen und auch die eigenen auszudrücken?
- Wie kann jedes Kind das Gefühl bekommen, gehört und respektiert zu werden?
- Wie können wir es schaffen, dass sich jeder in der Familie besser verstanden fühlt?
- Wie kann in unserer Familie Streit eine Chance zum Lernen werden?

Lola
ist wütend



Lola ist mit Mama im Supermarkt. Hier ist es aufregend bunt, und Lola hilft fleißig beim Einkauf: Sie packt Äpfel ein, legt Bananen auf die Waage und sucht die schönste Wassermelone aus. Plötzlich entdeckt Lola etwas im Regal: Schokolade!

»Die will ich haben!«, ruft sie und legt die Tafel in den Einkaufswagen. Mama schüttelt den Kopf: »Nein, mein Schatz. Heute nicht. Wir haben noch Schokolade zu Hause.«

»Aber die ist anders! Bitte, Mama!«, fleht Lola. »Nein, heute nicht«, sagt Mama deutlich.

Lola stampft mit ihrem Fuß auf den Boden und wird ganz rot im Gesicht. »Ich will aber!«



Da flattert Feeli herbei und wirbelt ihren Feenstaub in die Luft.

»Flutter, glitzer, eins, zwei, drei – Feenstaub bringt Harmonie herbei!«

Pling! Feeli sitzt auf Lolas Schulter und sagt: »Hallo, Lola. Ich sehe, du bist richtig wütend. Das ist okay, Wut gehört zu den großen Gefühlen dazu. Hat deine Wut vielleicht eine Farbe?«

»Ja! Meine Wut ist rot!«, ruft Lola.

»Dann stell dir vor, wie die rote Wut jetzt durch deine Beine in den Boden fließt. Stampf noch mal richtig doll mit den Füßen, dann findet sie den Weg nach unten«, sagt Feeli.

Lola stampft. Erst will es nicht so recht klappen. Sie stampft noch einmal und stellt sich vor, wie die Wut aus ihr hinausfließt. Stampf, stampf, stampf, ab in den Boden mit der Wut. Plötzlich muss Lola lachen.

»Das tat gut. Vielleicht zeige ich Mama den Trick, wenn sie mal wütend ist«, sagt Lola.

Feeli lacht: »Das ist eine tolle Idee!«


Der Streit um die Schokolade ist auch schon fast vergessen. Und Feeli flattert zufrieden zur nächsten Familie. Pling!



Feelis Tipp:

Alle Gefühle sind okay. Jeder ist mal wütend und darf es auch sein. Wichtig ist nur, dass du anderen und dir selbst in deiner Wut nicht wehtust – weder durch Taten wie Hauen oder Schubsen noch durch Beleidigungen oder Schimpfwörter, denn auch Worte können verletzen.

Sprich mit deinen Eltern über deine Gefühle. Und suche dir deinen ganz eigenen Weg, um gut mit starken Gefühlen wie Wut umzugehen, vielleicht so wie Lola oder wie Paul aus der Geschichte auf S. 45.



Wenn du
wütend bist,
bin ich da und
gebe dir den
Raum.



Feelis Fragen für Eltern:

- Wie gehe ich selbst mit meinen Gefühlen um? Fällt es mir leicht, diese zu zeigen?
- Wie steht es um starke Gefühle? Erlaube ich mir selbst und auch meinem Kind, starke und vermeintlich negative Gefühle auszuleben? Wie fühle ich mich, wenn mein Kind starke Gefühle hat?
- Wie denke ich über Wut? Welche Überzeugungen zur Wut habe ich aus meiner Kindheit übernommen? Wie ist mein Umfeld in meiner Kindheit damit umgegangen? Sind diese Überzeugungen heute noch gültig und wahr, oder möchte ich sie gegen andere ersetzen?
- Bin ich in der Lage, den Raum für mein Kind zu halten, für es da zu sein, wenn es starke Gefühle hat? Was brauche ich dazu?
- Wie kann ich meinem Kind in Bezug auf den Umgang mit Wut ein Vorbild sein?

Weniger Streit, mehr Harmonie

Zanken, schimpfen, wütend sein – das mag doch eigentlich niemand. Und dennoch bleiben im Familienalltag Streit, Ärger und heftige Gefühle nicht aus. Zum Glück gibt es Feeli: Die kleine Fee ist stets zur Stelle, wenn es einmal laut wird, Tränen kullern oder jemand einen Rat braucht. Sie hilft beim Versöhnen und zeigt, wie aus Wut und Angst Verständnis und Liebe werden können. Feeli kennt nicht nur ein lustiges Abendritual für Papa und Ella, die noch längst nicht ins Bett will, obwohl Papa schon ganz müde ist. Sie hat auch eine tolle Spielidee für Felix und seinen kleinen Bruder Noah, die zanken, weil Noah versehentlich Felix' Ritterburg kaputt gemacht hat. Außerdem weiß Feeli, warum die vielen unterschiedlichen Gefühle, die Paul vor der Einschulung hat, wie ein kleiner Kompass sind – und welche Botschaften sie für ihn haben.

UNTERSTÜTZT, STÄRKT UND INSPIRIERT DIE GANZE FAMILIE –
DAMIT MEHR ZEIT FÜR NÄHE, LACHEN UND LIEBE BLEIBT!

DAS MACHT DIESES BUCH BESONDERS:

- 8 Geschichten über den Zauber von Verständnis, Liebe und Gelassenheit im trubeligen Familienalltag
- Tipps zu jeder Geschichte fördern Empathie, Rücksicht und Selbstvertrauen in Konfliktsituationen
- Auch für Eltern wertvoll: Coachingfragen schenken Klarheit über Erziehungsmuster und die eigenen Werte