

ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

ICH BIN ICH- UND WACHSE WEITER!



40 NEUE
AFFIRMATIONEN
UND RITUALE,
MIT DENEN
KINDER GLÜCKLICH
GROß WERDEN

 Schirner
Verlag

Set mit Anleitung und 40 Karten

ICH HABE EIN
MUTIGES HERZ!





Wenn du etwas zum ersten Mal machst, klopft dein Herz manchmal wie wild.

DAS KLOPFEN IST DEIN MUT, DER DIR SAGT: LOS! DU SCHAFFST DAS!

Jedes Mal, wenn du etwas Neues ausprobierst, wächst dein Mut. Wie sieht dein mutiges Herz aus? Welche Farbe hat es? Was braucht es, um sich gut und stark zu fühlen? Stell dir vor, wie du dein Herz umarmst und ihm sagst: »Danke, dass es dich gibt, mein starkes, mutiges Herz!«



ICH DARF MEIN
EIGENES TEMPO
HABEN.





Manchmal bist du schnell,
manchmal brauchst du Zeit.
Mal möchtest du zuerst schauen,
mal direkt loslegen. Beides ist okay!

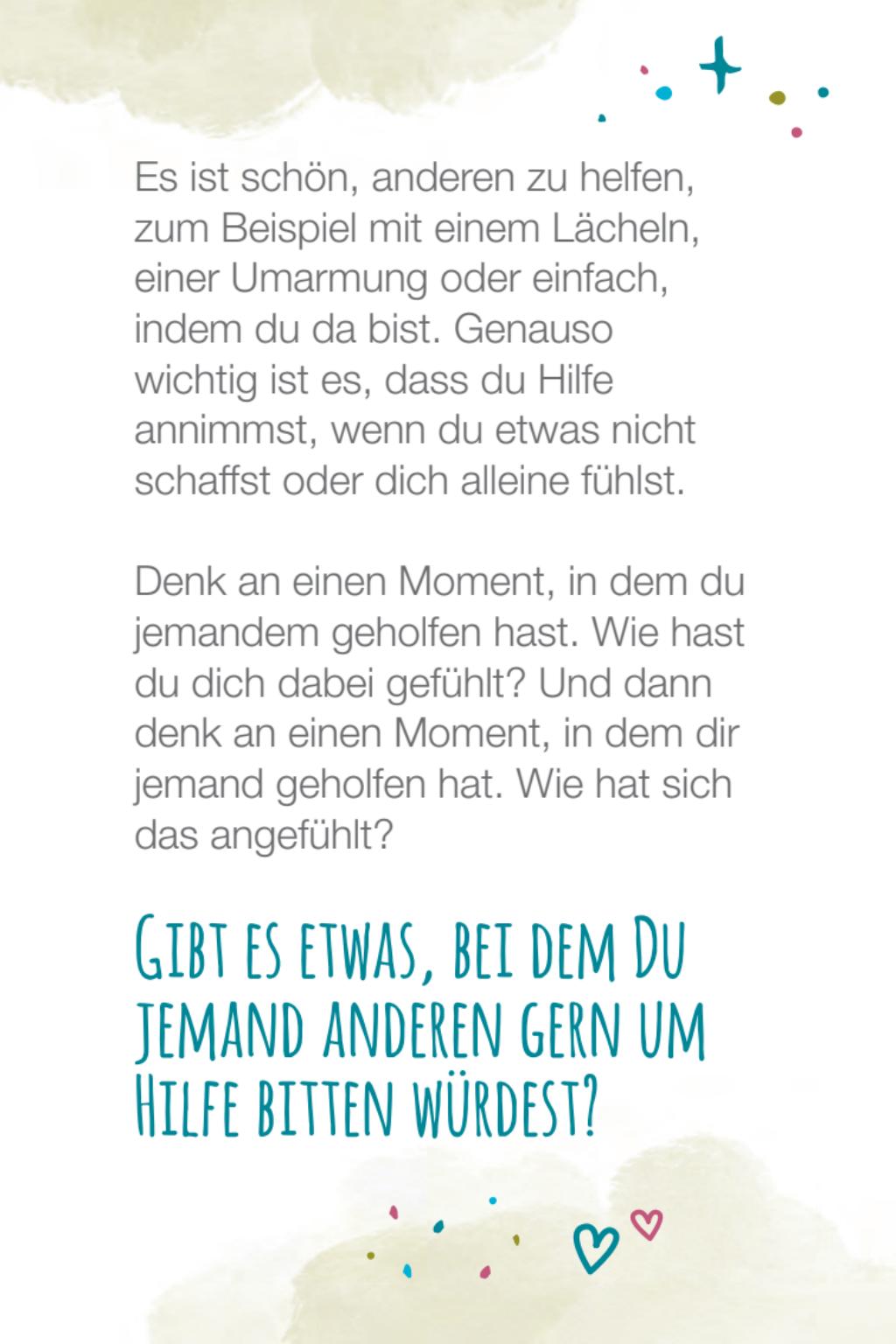
DEIN TEMPO GEHÖRT DIR, UND DU KANNST IHM VERTRAUEN.

Stell dich aufrecht hin, lockere
deine Schultern, spür deinen
Körper. Dann beginne, dich frei
zu bewegen – erst ganz langsam,
dann ein bisschen schneller. Wie
fühlt es sich an, wenn du das Tempo
wechselst? Beweg dich heute
genau so, wie es sich für dich gut
anfühlt. Sage zu dir: »Mein Tempo
ist genau richtig für mich.«



ICH LASSE
MIR HELFEN,
WENN ICH HILFE BRAUCHE.





Es ist schön, anderen zu helfen, zum Beispiel mit einem Lächeln, einer Umarmung oder einfach, indem du da bist. Genauso wichtig ist es, dass du Hilfe annimmst, wenn du etwas nicht schaffst oder dich alleine fühlst.

Denk an einen Moment, in dem du jemandem geholfen hast. Wie hast du dich dabei gefühlt? Und dann denk an einen Moment, in dem dir jemand geholfen hat. Wie hat sich das angefühlt?

**GIBT ES ETWAS, BEI DEM DU
JEMAND ANDEREN GERN UM
HILFE BITTEN WÜRDEST?**



ICH BINSCHLAU
UND LERNE JEDEN TAG DAZU.





DU LERNST JEDEN TAG DAZU:
BEIM SPIELEN, IM KINDER-
GARTEN ODER IN DER SCHULE.
ALLES, WAS DU ERLEBST,
MACHT DICH KLÜGER,
MUTIGER UND STÄRKER.

Was hast du heute gelernt und von
wem? Was möchtest du unbedingt
noch lernen?



JEDER TAG BRINGT MIR
NEUE SCHÄTZE.



MANCHE SCHÄTZE BESTEHEN
NICHT AUS GOLD, SONDERN
SIND KLEINE, LEUCHTENDE
MOMENTE WIE EIN SCHÖNES
LIED ODER EINE UMARMUNG.

Was war heute dein schönster Schatz? Was hat dich glücklich gemacht? Gab es etwas, was du anderen geschenkt hast, wie ein liebes Wort? Flüstere dir selbst mit einem Lächeln zu: »Danke für meinen Schatz des Tages.«

Probiere auch die folgende Übung!



»Dankbarkeitsübung«
für dich

ICH BIN
EINZIGARTIG UND
BESONDERS.





Es gibt niemanden wie dich.
Dein Lächeln, deine Träume –
Alles an dir ist einzigartig.

Schließe deine Augen, und denk an drei Dinge, die dich ausmachen. Etwas, was du liebst, etwas, was dich zum Lachen bringt, und etwas, was du gern tust. Sage dann zu dir: »Ich bin einzigartig, und das fühlt sich schön an.«



ALEXANDRA MOLINA

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

ICH BIN ICH- UND WACHSE WEITER!

40 NEUE
AFFIRMATIONEN
UND RITUALE,
MIT DENEN
KINDER GLÜCKLICH
GROß WERDEN



 Schirner
Verlag

Anleitung zu den 40 Karten



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

ISBN 978-3-8434-9267-6

Alexandra Molina

Mit Illustrationen von Stefanie Köster

Ich bin ich – und wachse weiter!

40 neue Affirmationen und Rituale,

mit denen Kinder glücklich groß werden

©2026 Schirner Verlag GmbH & Co. KG,

Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt

E-Mail: gpsr@schrirner.com

1. Auflage März 2026

Box, Karten & Anleitung:

Anna Twele, Schirner, unter Verwendung von
Illustrationen und Layoutvorlagen von Stefanie Köster,
www.stefanie-koester.de

Illustrationen: © Stefanie Köster, www.stefanie-koester.de

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Druckproduktion: Ren Medien GmbH, Filderstadt

Printed in Czech Republic

www.schrirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages

HALLO DU,



wie schön, dass du da bist!

Dieses Kartenset ist für dich. Für Momente, in denen du dir wünschst, mutiger zu sein. Für Zeiten, in denen du traurig, wütend oder unruhig bist. Aber auch für solche, in denen du Freude spürst. Einfach für alle Tage, an denen du dir etwas Gutes tun möchtest.

Die Karten begleiten dich beim Wachsen. Sie helfen dir, dich noch besser kennenzulernen, deine Gefühle zu verstehen und dir selbst zu vertrauen. Sie schenken Mut und erinnern dich daran, wie viel Wundervolles in dir steckt.

Immer wenn du möchtest, kannst du eine Karte ziehen. Zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. Auf der Vorderseite findest du einen Spruch, den du gern laut mitsprechen darfst. Und auf der Rückseite ist eine kurze Übung, die Spaß macht und dich beim Großwerden unterstützt. Manche Übungen kannst du dir sogar anhören. Sie helfen dir zum Beispiel dabei, das Licht in dir in Gedanken ganz hell strahlen zu lassen, oder nehmen dich mit auf eine Fantasiereise zu deinem Krafttier.

Vielleicht möchtest du die Karten allein oder zusammen mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden ziehen. Die Tiere darauf begleiten dich und freuen sich genauso wie ich, dass es dich gibt und du jeden Tag weiterwächst.

Viel Spaß mit den Karten!

Alles Liebe für dich
deine Alexandra



LIEBE ELTERN,



jedes Kind wächst – nicht nur körperlich, sondern auch in seinen Gefühlen, Gedanken, Erfahrungen, seinem Mut und Vertrauen. Und dabei möchten wir Eltern es natürlich liebevoll begleiten.

2022 ist mein erstes Kartenset »Ich bin ich!« im Schirner Verlag erschienen. Darin ermutigen sechs Tierfreunde Kinder mit Affirmationen und Übungen dazu, Selbstbewusstsein, Vertrauen, Mut, Zuversicht, Freude und Leichtigkeit zu entwickeln – und helfen auf diese Weise, die inneren Kräfte kleiner Kinderseelen zu stärken.

»Ich bin ich – und wachse weiter!« knüpft daran an: Es begleitet Ihr Kind bei den nächsten Schritten – bei neuen Erfahrungen, großen Gefühlen, Übergängen, Veränderungen und dem liebevollen Entdecken der eigenen inneren Welt. Neue Tierfreunde und wertvolle Übungen unterstützen Ihr Kind dabei, sein eigenes Tempo zu spüren, seine Gefühle ernst zu nehmen, auf seine Intuition zu vertrauen und voller Vertrauen und Stärke weiterzuwachsen.

Als Kinder- und Jugendcoach und zweifache Mama liegt es mir am Herzen, Kinder in dem Wissen zu stärken, das sie bereits tief in sich spüren: dass sie immer wertvoll

sind, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse wichtig sind, dass in ihnen ganz viel Stärke, Liebe, Mut und Ruhe ist. Und dass sie sich und ihrem Leben vertrauen können – unabhängig davon, was draußen geschieht und welche Veränderungen auftreten.

Ihr Kind entwickelt durch die Karten:

- Selbstvertrauen
- innere Ruhe
- Mut bei Veränderungen
- Achtsamkeit und Dankbarkeit im Alltag
- Empathie für sich und andere
- Vertrauen in sich und das Leben
- einen gesunden Umgang mit Gefühlen
- einen liebevollen Zugang zur inneren Welt und Intuition
- das tiefe innere Wissen: »Ich bin ich! Und das ist wundervoll.«

So können Sie das Kartenset nutzen:

1. Eine Karte ziehen

Lassen Sie Ihr Kind sich eine Karte aussuchen, oder ziehen Sie gemeinsam intuitiv eine. Dies eignet sich zum Beispiel nach dem Aufstehen, vor der Schule oder dem Kindergarten. Aber auch als verbindendes Familienritual am Nachmittag oder vor dem Schlafengehen, um den Tag zu reflektieren und positiv abzuschließen.

2. Die Affirmation laut vorlesen

Jede Karte enthält auf der Vorderseite eine Affirmation, die Ihr Kind stärkt, beruhigt, ermutigt oder ihm Vertrauen schenkt. Lesen Sie Ihrem Kind die Affirmation langsam vor, und lassen Sie es diese nachsprechen. Spüren Sie gemeinsam, wie sich die Worte anfühlen. Wenn Ihr Kind schon selbst lesen kann, dann bestärken Sie es liebend gern darin.

3. Die Übung ausprobieren – mit QR-Codes zu geführten Übungen und Fantasiereisen

Die Worte und Übungen auf der Kartenset-Rückseite unterstützen Ihr Kind spielerisch dabei, die Affirmation zu fühlen und erlebbar zu machen. Sie



schenken Ihrem Kind Ankerpunkte für den Alltag. Einige Karten enthalten QR-Codes zu Übungen und Fantasie-reisen, die den Prozess noch vertiefen. Sie können sie mit dem Smartphone oder Tablet ganz einfach kostenlos abrufen, ihnen lauschen und sie genießen. Ein wunderschönes Ritual für die ganze Familie!

4. Die Karte als kleinen Glücks-Reminder über den Tag nutzen

Stellen Sie die Karte an einen Ort, an dem Ihr Kind sie immer wieder sieht, vielleicht in die Küche oder auf den Nachttisch. Sie darf es den ganzen Tag daran erinnern, was Ihr Kind heute stärkt. Ziehen Sie auch gern selbst eine Karte, Ihrem Inneren Kind wird es ebenso guttun wie Ihrem Nachwuchs.



Hinweis: Sie können diese Karten unabhängig vom ersten Kartenset nutzen oder die Karten mischen, denn beide Sets sind so konzipiert, dass sie sich ergänzen und bereichern.

Ich wünsche mir, dass diese Karten einen sicheren Raum geben für Gedanken, Fragen und Wünsche. Dass sie einen Ort kreieren, an dem Ihr Kind und auch Sie als Eltern spüren: Ich bin wertvoll, wie ich bin. Ich wachse jeden Tag ein Stückchen mehr.

Danke von Herzen, dass Sie sich für dieses Set entschieden haben. Ich freue mich sehr über Feedback zu den Karten per Mail an alexandra-molina@gmx.de oder, wenn Sie mir über Instagram schreiben oder mich verlinken: [@alexandramolina1](https://www.instagram.com/alexandramolina1).

Möge jede Karte stärken, trösten, ermutigen und daran erinnern, dass jedes Kind toll und richtig ist, genau so, wie es ist.

Alles Liebe
Alexandra Molina



»ICH BIN WICHTIG.«

»WENN ICH FRAGEN STELLE, LERNE ICH.«

»ICH KANN SAGEN, WAS ICH BRAUCHE.«

Kinder wachsen jeden Tag – nicht nur körperlich, sondern auch in ihren Gefühlen, Gedanken und ihrem ganzen Sein! Neue Freundschaften, der Schulstart oder der erste Wackelzahn: Jede Erfahrung erweitert ihre Welt – oder kann sie ins Wanken bringen. Ob als Morgenimpuls, kleines Abendritual oder als Mutmacher zwischendurch: Tierische Helden wie Waschbär, Eule oder Katze stärken mit 40 kraftvollen Affirmationen und Übungen die innere Stimme unserer Kinder und fördern so Leichtigkeit, Resilienz, Empathie und Selbstvertrauen an jedem Tag.

handgemalte Bilder



Mit QR-Codes zu
Übungen und Fantasie-
reisen – von der Autorin
gesprochen

ISBN 978-3-8434-9267-6



9 783843 492676