

ANNETTE LANGEN · SABINE ROTHMUND  
ANJA FRENZEL

Gemeinsam sind



wir sternenstark!

VORLESEGESCHICHTEN ZUM MUTTFINDEN



ANNETTE LANGEN • SABINE ROTHMUND • ANJA FRENZEL

Gemeinsam sind



VORLESEGESCHICHTEN ZUM MUTFFINDEN



PENGUIN  
JUNIOR

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2022 Penguin JUNIOR in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str.

28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Text: Annette Langen

Vorwort: Anja Frenzel

Illustrationen: Sabine Rothmund

Umschlaggestaltung: Lena Ellermann, Potsdam

RS · Herstellung: bo

Reproduktion: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a. A.

ISBN 978-3-641-28480-0

V002

[www.penguin-junior.de](http://www.penguin-junior.de)

# Inhaltsverzeichnis

[Vorwort von Anja Frenzel](#)

[Eine besondere Überraschung](#)

[Als Ida fast verloren gegangen wäre](#)

[Ein Neuer im Spatzenweg](#)

[Als Ida keine Brille wollte](#)

[Du bist nie mehr mein Freund!](#)

[Noahs Geheimnis](#)

[Auf zum Seepferdchenkurs!](#)

[Hilfe, ein Gewitter!](#)

[Was sich Henry nicht traut](#)

[Warum der große Tag nicht kommen soll](#)

[Lins Geburtstagsfeier](#)

[Wer war das?](#)

[Annabell will bestimmen](#)

[Ein Schreck auf dem Spielplatz](#)

[Wie Noah die Angst im Dunkeln besiegt](#)

[Die kleine Ida wird große Schwester](#)

[Abschied vom Kindergarten](#)

[Ida will nicht umziehen](#)



# VORWORT

## So werdet ihr sternenstark!

Liebe Eltern, liebe Pädagog\*innen, liebe Vorleser\*innen,

das Vorlesen ist eine sehr besondere, manchmal sogar magische Zeit:

Zeit für Begegnungen, Zeit für Abenteuer, Zeit zum Innehalten, Zeit für Fantasiereisen, Zeit für Nähe, Zeit für Geborgenheit und Zeit für Glücksgefühle.

Mit diesem Buch schaffst du dir und deinem Kind eine echte Glückssterne-Zeit, die euch langfristig stärken kann: mit der Glückspunkt-Methode.

In Annette Langens Geschichten entdeckt ihr, was die Glückssterne für Ida, Henry, Karim, Lin, Annabell und Noah möglich machen, wie sie den Kindern helfen und ihnen Mut, Sicherheit, mehr Selbstvertrauen und ein Glücksgefühl schenken.

Diese Sternenkräfte könnt ihr mit der Glückspunkt-Methode selbst ausprobieren und sie mit in euren Alltag nehmen. Ihr könnt wie Ida und ihre Freunde das Licht der Glückssterne spüren und für euch nutzen.

## Ein Einblick in die Glückspunkt-Methode

Um die Glückspunkt-Methode zu erklären, nutze ich in der Arbeit mit Kindern die Bilder von zwei Sternen, den Glückssternen Sterna und Kleiner Stern. Darf ich vorstellen?



Die Glückssterne Sterna und Kleiner Stern haben schon Tausende Erwachsene und Kinder erreicht und ihnen Entspannung, Kraft und Lebensfreude geschenkt. Nun werden sie die Hauptfiguren in diesem Vorlesebuch. Gemeinsam sind die beiden Glückssterne ein starkes Team, das den Kindern in den Geschichten zeigt, was in ihnen steckt und wie sie sich wohl und stark fühlen können. Sie machen ihnen Mut. Und euch auch!

Wie es geht?

Ganz einfach und spielerisch mit einer Fokussierungsübung.

## Die Glücksformel – so funktioniert es

1. Zuerst setzt oder legst du dich hin. Nimm die Glückssterne in die Hände. Suche dir dann zwei Punkte an deinem Körper aus, die du berühren möchtest. Das sind deine Glückspunkte.
2. Du beginnst mit einem Glückspunkt. Auf diese Körperstelle legst du einen Glücksstern und darauf deine Hand. Stelle dir vor, dass der Stern unter deiner Hand zu leuchten beginnt.
3. Dann legst du den anderen Stern und deine andere Hand auf deinen zweiten Glückspunkt. Stelle dir vor, dass dieser Stern ebenfalls leuchtet. Deine Hände sind jetzt »Sternenhände«.
4. Lass beide Sterne zusammen leuchten (was bei vielen Kindern schon bei Punkt drei passiert) und genieße das schöne Gefühl, das dabei entsteht: dein Sternengefühl – dein persönliches Glücksgefühl. Vielleicht fühlt es sich wie eine Sternschnuppe oder ein Feuerwerk an. Oder wie ein zartes Glitzern. Spürst du es?

Für den Einstieg ist es gut, Sterne zum Anfassen zu verwenden. Im Downloadbereich auf meiner Webseite (siehe Seite 16) findest du Bastelvorlagen für die Glückssterne, die du dir und den Kindern in die Hände legen kannst.

Ihr könnt euch auch gegenseitig Glückssterne in die Handinnenflächen malen.

Wenn ihr die Methode gut kennt, könnt ihr ohne Vorlagen arbeiten und euch die Sterne unter den Händen lediglich vorstellen



Kinder sagen oft: »Das fühlt sich soooooooooo gut an!« Und Erwachsene beschreiben das Sternengefühl mit: »Ich komme bei mir an, das tut so gut!«

Im Körper breitet sich ein Gefühl von tiefer Ruhe, Entspannung, Gelassenheit bis hin zur Freude aus. Man fühlt sich kraftvoll und strahlt Zuversicht, Lebensfreude und Leichtigkeit aus.

Diese Glücksformel wirkt nicht nur bei dir selbst. Du kannst auch die Glückspunkte bei einer anderen Person zum Leuchten bringen.

Lege die Sterne auf den Körper dieser Person und lasse sie in deinen Gedanken leuchten. Spüre dein Sternengefühl und genieße es. Ob es der andere auch merkt? Probiert es aus und spürt eure Sternenkräfte.

# WAS BEWIRKT DIE GLÜCKSPUNKT-METHODE?

Kinder kommen zur Ruhe.

Kinder lernen, ihren Körper wahrzunehmen.

Kinder vertrauen ihren Gefühlen.

Kinder lernen, mit Ängsten und Problemen umzugehen.

Kinder fühlen sich wohl und sicher.

Kinder entdecken ihre innere Kraft.

Kinder entwickeln Mut und persönliche Stärke.

Kinder entwickeln mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Kinder entdecken ihre Potenziale.

Kinder erleben, dass sie gut so sind, wie sie sind.

Kinder und Eltern erfahren gemeinsame Glücksmomente.

Kinder stärken sich für den Alltag.

Und du auch!

## Sternenkräfte aktivieren

Annette Langens einfühlsame und lebendige Geschichten zeigen euch die Kraft der Glückssterne und regen dazu an, die Glückspunkt-Methode immer wieder selbst auszuprobieren und euch zu stärken.

Überlegt gemeinsam, wie es ist, wenn Ida und ihre Freunde die Glückssterne kennenlernen. Lasst auch eure Glückssterne leuchten, indem ihr die Sterne auf euren Körper legt. Besprecht beim Lesen, woher ihr die beschriebenen Gefühle der Angst, Eifersucht, Wut oder Traurigkeit kennt. Findet zusammen heraus, wie die Glückssterne euch unterstützen können.

Wenn ihr euch fragt »Wie war das noch mal mit den Glückssternen?«, dann schaut auf diesen Seiten nach oder nutzt den Downloadbereich auf meiner Webseite ([www.glückspunkt-methode.com/download/vorlesebuch](http://www.glückspunkt-methode.com/download/vorlesebuch)) mit dem Passwort »sternenstark«. Dort könnt ihr Vorlagen für die Glückssterne herunterladen, Audios zu den Hintergründen und Erklärungen zu der Methode sowie Fantasiereisen und Anleitungen für Massagen anhören und Mandalas ausdrucken.

Ich freue mich sehr, dass Annette Langen den Glückssternen in diesem Buch Glanz und Sternenkräfte verleiht. Sie lässt die Glückspunkt-Methode mit all ihren Möglichkeiten auf eine bezaubernde Art lebendig werden. Danke dafür!

Ich lade euch herzlich ein, mit den wunderbaren Geschichten und der Glückspunkt-Methode auf Entdeckungsreise zu gehen, eure Sternenkräfte zu aktivieren und die Welt zum Strahlen zu bringen.

Denn gemeinsam sind wir sternenstark!

Glaubt an euch!

Von Herzen eure