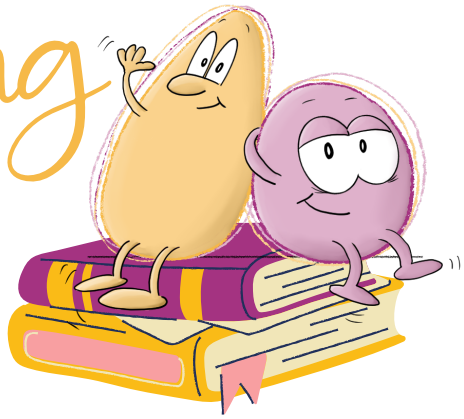
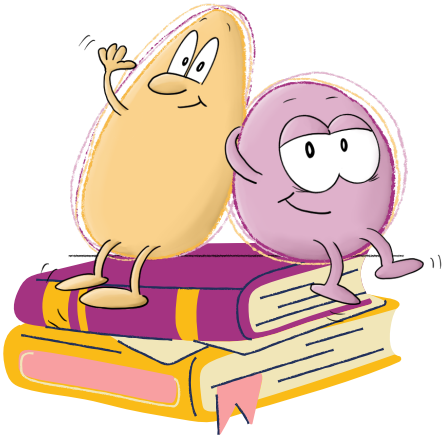
Coaching mit Geschichten!



Workbook

Akademie für ganzheitliches
Kinder- & Jugendcoaching®

Störmonster-Geschichte



Der Kampf mit den fiesen Gedanken

Geschichte gegen fiese Gedanken

Karli war ein kleiner Wichtel mit braunen Haaren und Sommersprossen auf der Nase. Er war ein super Puddingesser und auch im Kakaotrinkwettbewerb hatte er schon den ein oder anderen Preis gewonnen.

An dem Tag, an dem wir Karli kennenlernen, steht er morgens mit Bauchgrummeln auf. Er weiß beim Aufwachen noch gar nicht so genau, warum sich sein Bauch anfühlt, als würde eine Gruppe Grashüpfer dort ein Wetthüpfen veranstalten. Bis es ihm plötzlich wieder einfällt. Heute ist ja die Matheolympiade, zu der er sich angemeldet hat. Ihm wird ganz anders. "Ich bin doch viel zu schlecht, um einen Preis zu gewinnen. Die anderen Teilnehmer sind alle viel besser als ich. Ich bin einfach viel zu langsam. Da blamier ich mich vor allen Leuten! Wie blöd von mir, da überhaupt mitzumachen. Vielleicht kann ich mich noch abmelden?"

Auf einmal fängt es an zu qualmen und zu stinken, dann gibt's einen Knall und Hugo steht mitten im Zimmer. Aus seinem rechten großen Zeh steigt noch ein kleines Dampfwölkchen auf. Hugo ist ein weiser 263 Jahre alter Flaschengeist, der in einer silbernen Flasche unter Karlis Bett wohnt.

"Hugo, was treibt dich denn so früh aus deiner Flasche?" will Karli wissen.
"Ich will mit dir deine Störmonster verjagen", antwortet Hugo weise.
Karli schaut sich bis in den letzten Winkel seines Zimmers um. "Hier sind keine Monster!"

Geschichte gegen fiese Gedanken

"Oh je, dass ist ja noch schlimmer als ich dachte", seufzt Hugo. "Du siehst die gemeinen Monster gar nicht und sie können dir heimlich so richtig eins auswischen."

Karli ist neugierig geworden. Er hat richtig roten Wangen bekommen. "Erzähl mir von den Monstern. Wo sind sie? Und wie können sie mir das Leben schwer machen, wenn ich sie nicht mal sehen kann? Schieß los!"
"Klar, darum bin ich doch hier", sagt Hugo.
Hugo ist ein Flaschengeist und er kann sich verwandeln in wen oder was er will. Dabei zischen allerdings immer ein paar gelbe Schwefelwölckchen um ihn herum.
Also es zischt und stinkt und Hugo sieht aus wie Norbert, Karlis bester Wichtelfreund. Der verwandelte Hugo-Norbert sagt auf einmal:

„Karli, echt jetzt! Was willst du denn auf der Matheolympiade? Da hast du doch eh keine Chance. Du rechnest zu langsam, auf der Bühne wirst du rot und fängst an zu stottern. Lass das mal lieber bleiben. Du blamierst Dich da nur."

Karli wird ganz traurig. Was ist nur mit Norbert los? Ist der nicht mehr sein Freund?

Dann zischt und qualmt es wieder und Hugo verwandelt sich in Paula. Paula ist eine kleine Waldelfe und ebenfalls ganz dick mit Karli befreundet.

Geschichte gegen fiese Gedanken

Nun meldet sich Paula zu Wort. Beim Sprechen hüpft sie immer ein wenig auf und ab, dabei klingen die Glöckchen an ihren Handgelenken und machen eine schöne Melodie.

Paula sagt: „Hi Karli, freust du dich auf die Matheolympiade? Du hast dich so toll vorbereitet und auch das Sprechen auf der Bühne schon geübt. Ich bin sicher, du schaffst das. Ich wünsch dir super viel Glück und drück dir die Daumen.“

Jetzt geht es Karli schon besser. Er fragt Hugo, warum er Norbert so gemeine Sachen hat sagen lassen.

„Na ja“, grinst Hugo. „Ich habe Norbert einfach das sagen lassen, was du dir selber erzählst.“
„Ich selbst? Du spinnst ja, Hugo. Ich sprech doch nicht mit mir selbst.“

„Doch, Du merkst es bloß nicht mehr! Da ist gerade das fiese khakigrüne Störmonster Kuno am Ruder. Es nebelt deinen Kopf mit einer dicken Störmonsterwolke ein. Die kurbelt die fiesen Gedanken an, wie ich sie dir gerade mit Norbert gezeigt habe. Kuno und seine schwarze Wolke wachsen, je mehr blöde Gedanken du dir machst.”
„Hugo du weißt so viele Sachen. Aber wie mach ich das jetzt?“, fragt Karli.

Geschichte gegen fiese Gedanken

„Das Wichtigste ist, dass du merkst, wenn Störmonster Kuno am Werk ist. Du erinnerst dich? Heute morgen war es dir gar nicht aufgefallen. Immer wenn du anfängst dich mies zu fühlen, überlegst du, was du gerade gedacht hast und schreibst es auf, ok? Und dann holen wir die leuchtend gelbe Stärkeheldin Luna zur Hilfe. Luna pustet die dunkle Wolke weg. Sie hilft dir, die Störsätze in Starkmachsätze umzuwandeln.

Ich blamier mich vor allen Leuten wird zu: Ich habe mich gut vorbereitet und schaff das.
Ich bin so langsam wird zu: Ich bin konzentriert und arbeite fehlerfrei.

Du siehtst was ich meine?“, fragt Hugo.

Karli grinst: „Absolut! Ich merke, wenn das Störmonster Kuno die Regie übernimmt und dann hol ich mir Luna zur Hilfe!“
„Genau!“, sagt Hugo fröhlich.