

Ein Handbuch für mehr Sensibilität und Feinfühligkeit

ICH BIN ZART ICH BIN STARK



Große
Themen
für kleine
Menschen

Jess Sanders mit Illustrationen von Jorge Garcia Redondo

Zuckersüß
VERLAG



Hallo, du!

Wie jeder Mensch trägst du eine einzigartige Zartheit in deinem Herzen. Sie ist ein wichtiger Teil deiner Persönlichkeit. Es mag dir nicht bewusst sein, doch deine Zartheit ist ein kostbares Geschenk. Sie macht dich liebevoll und stark zugleich. Wenn du die Kraft in deiner Zartheit erkennst und sie beschützt, pflegst und mit anderen teilst, kannst du dein Leben noch mehr genießen und jeden Tag voll und ganz auskosten.

Deine Freundin
Jess

Wie du gemeinsam mit Kindern das Beste aus diesem Buch herausholst

Dieses Buch kann als Leitfaden und Gesprächsgrundlage dienen, aber auch einfach eine Geschichte über die Stärke der Zartheit erzählen.

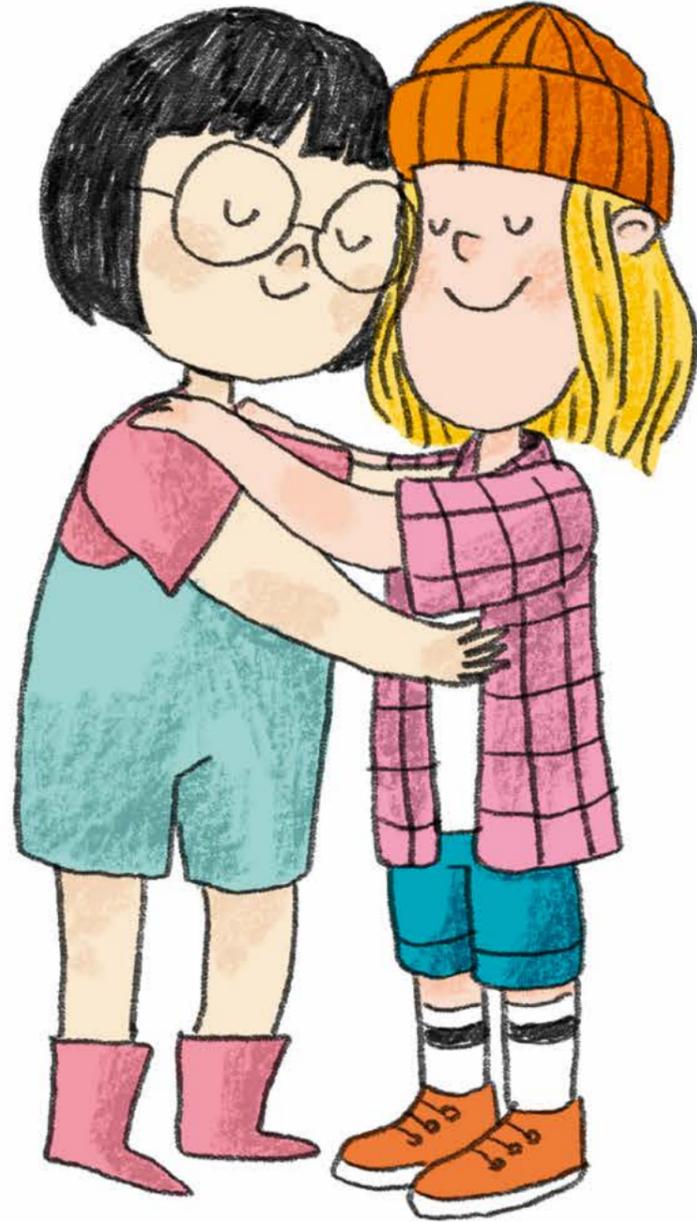
Früher tendierten wir dazu, vermeintlich „männliche“ Eigenschaften – wie stoisch aufzutreten und hart im Nehmen zu sein – den eher „weiblichen“ Eigenschaften – wie Empfindsamkeit und das Zeigen von Gefühlen – vorzuziehen. Heute wissen wir jedoch, dass wir unsere Gefühle nicht unterdrücken oder ignorieren müssen, um belastbar und stark zu sein. Im Gegenteil: Wir sollten sie aktiv zulassen und wahrnehmen. Um Kindern die besten Voraussetzungen dafür mitzugeben, ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und die Herausforderungen des Lebens sicher zu meistern, können wir ihnen den Wert und die natürliche Kraft von feinfühligem Verhalten zeigen.

Dieses Buch gemeinsam mit Kindern zu lesen und sich darüber auszutauschen, ist ein idealer Ausgangspunkt, doch längst nicht das Ende eurer Reise zu eurem sensiblen Ich. Wenn du Zartheit vorlebst und dir stets erlaubst, verletzlich zu sein, machst du Kindern das größte Geschenk: das Potenzial, ganz sie selbst zu sein.

Interessieren dich weitere Möglichkeiten, dieses Thema gemeinsam mit Kindern zu vertiefen? Unter www.zuckersuessverlag.de/pages/downloads findest du zu jedem Buch aus der Serie *Große Themen für kleine Menschen* eigens entwickelte Diskussionsanregungen.

Jess Sanders ist eine australische Sozialarbeiterin und preisgekrönte Bestsellerautorin, die sich darauf spezialisiert hat, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Mit großer Leidenschaft erstellt sie Materialien zur Förderung von psychischer Gesundheit und Geschlechtergerechtigkeit.

www.jessanders.com.au



Zartheit bedeutet, deinen Liebsten zuzuhören und deine Arme für sie zu öffnen.



Zartheit bedeutet, deine Tränen fließen zu lassen und all deine Gefühle wahrzunehmen.

Zartheit bedeutet auch, dich einem geliebten Menschen anzuvertrauen.





Zartheit kann bedeuten, ruhig und leise dazusitzen, besonders wenn die Welt um dich herum lebhaft und laut ist.



Zartheit kann bedeuten, Zeit in der Natur zu verbringen und ihre Schönheit zu bestaunen.



Zartheit kann auch bedeuten, kreativ zu sein und anderen mit deinem Können eine Freude zu machen.



Doch manchmal vergisst du vielleicht, dass deine Zartheit etwas Wunderschönes und Kraftvolles ist.



Dann beginnst du vielleicht zu glauben, deine Zartheit sei eine Schwäche. Feinfühlig zu sein, bedeutet aber niemals, schwach zu sein - in Wahrheit ist deine Zartheit deine größte Stärke.

