

**Alexandra Kleeberg**

# **Du bist herzlich**

## **Abenteuer mit Simpa und Pasy**

**Ein Miteinanderbuch für Klein und Groß**

**Mit 14 Zauberübungen und  
Kopiervorlagen zum Ausmalen**

***Ich bin fantastisch – Band 2***

eVision

# *Zu allem ist die Imagination imstande.* Paracelsus

1. Auflage 2018

Verlag und Produktion: eVision

Bilder und Umschlag: Doan Trang, [www.doantrang-arts.com](http://www.doantrang-arts.com)

© Dr. Alexandra Kleeberg 2018

© eVision Verlag Dietrich Busacker und Alexandra Kleeberg GbR, Holbeinstr. 49, 88113 Lindau

Alle Rechte vorbehalten

Gedruckt in Deutschland auf FSC zertifiziertem Papier

Email: [info@evisionpublishing.com](mailto:info@evisionpublishing.com)

<https://www.eVisionpublishing.com>, <https://www.facebook.com/evisionpublishing/>

**ISBN 978-3-946586-78-4 (Taschenbuch)**

ISBN 978-3-946586-79-1 (e-book)

ISBN 978-3-946586-81-4 (Hardcover)

## **Vorwort an die erwachsenen Leserinnen und Leser**

Welches ist wohl das mächtige Werkzeug unserer Phantasie?

Der Zauberstab – mit ihm können wir unser Leben schöpferisch gestalten.

Mit ihm können wir unser Herz beeinflussen und damit ebenfalls all die Systeme im Körper, die vom Herzen bewegt werden – also wirklich alle.

Gerade beginnt auch die Wissenschaft festzustellen, welche Macht dort in unserem Herzen wohnt. Forschungen deuten an, dass unser Herz nicht nur in unseren Körper, sondern gleichermaßen weit in diese Welt hinein fühlt und auch die nähere Zukunft erahnt.

Wir können lernen, die Intelligenz des Herzens zu nutzen für unser Wohlgefühl, für unsere Entscheidungen und damit für unsere Lebensgestaltung. Je früher wir dies lernen, umso sicherer wird die Weisheit des Herzens in uns verankert. So können wir mit unseren Kindern eine herz-liche Zukunft entwickeln.

In diesem Buch lernen Kinder den Umgang mit ihrem Herzen und dem unabhängigen Nervensystem. Es besteht aus zwei Zweigen, dem Sympathikus, der für Aktivität und dem Parasympathikus, der für Ruhe zuständig ist. Der Sympathikus wird hier symbolisiert durch den Löwen Simpa, der Parasympathikus durch die Löwendame Pasy.

Es wird sogar die Heilung einer lebensbedrohlichen Herzerkrankung durch die Macht der Fantasie geschildert. Diese beruht auf einer wahren

Geschichte, die Bernhard Lown, der weltberühmte Herzspezialist in seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“ erzählt.

Das Buch „Du bist herzlich“ können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam lesen. In Schulen können die Zauber-Übungen in den Unterricht integriert werden.

„Du bist herzlich“ ist nach „Du bist außergewöhnlich“ der zweite Band der Reihe „Du bist fantastisch“. Die Reihe verfolgt das Ziel, Kinder zwischen 4 und 9 Jahren anzuleiten, ihren Körper achtsam wahrzunehmen, sich immer wieder in Balance zu bringen und ihr tiefes Potential zu entfalten.

Die Reihe wird begleitet von einer Webseite: [www.ichbinfantastisch.com](http://www.ichbinfantastisch.com). Hier können die Kinder unter dem Schutz eines Erwachsenen die Bücher kommentieren und Ideen/Wünsche für die weiteren Bücher dieser Reihe äußern. So wurde z.B. „Du bist herzlich“ in einem Ferienprojekt, sowie von verschiedenen Lehrerinnen und Familien getestet. Die Rückmeldungen sind in die Endversion eingeflossen. Herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben! Stellvertretend geht unser besonderer Dank an Ramona Krause und Benjamin Taylor.


PS: In der gedruckten Ausgabe gibt es alle Bilder zu den Übungen im Buch am Ende nochmal in Groß als Kopiervorlagen zum Ausmalen.

Wer regelmäßig über die Neuerscheinungen von eVision und die Kinderbuchreihe „Du bist fantastisch“ informiert werden möchte, schicke uns bitte eine E-Mail an [info@evisionpublishing.com](mailto:info@evisionpublishing.com). Als Dankeschön gibt es eine **kostenlose Hörbuchversion von „Du bist außergewöhnlich“**, dem ersten Band der Reihe „Du bist fantastisch“.

## Vorwort an die kleinen Leserinnen und Leser

Du kennst die Schmetterlingsdame Sophia Monarch vielleicht schon aus dem Buch „Du bist außergewöhnlich“. Dort hat Sophia ihre Lebensgeschichte erzählt – die Geschichte ihrer wunder-vollen Verwandlung von einer kleinen Raupe in einen schönen puffig fluffig leichten Schmetterling.

Hast du schon mal den Spruch gehört „Mein Herz rast im Galopp“? Sophia möchte dir in diesem Buch nun erklären, wie dein Herz funktioniert und wie du es beeinflussen kannst. Sie führt dich in die Weisheiten deines Herzens ein. Sie zeigt dir einfache Übungen, es zu beruhigen und zu trösten, es zu beleben und in den Fluss des Lebens zu bringen. Und vor allem teilt sie dir ein Geheimnis mit: Mit jedem Herzschlag veränderst du dein Leben und das der ganzen Welt.

Überall wo du das Zeichen mit dem Zauberstab  findest, gibt es einen Zaubertipp gefolgt von dem uralten Zauberspruch *Abra-kadabra!*

Die Wissenschaft weiß nicht genau, wo diese Zauberformel herkommt oder was sie wirklich heißt.

Wir wissen aber, dass sie wirkt, und wenn dein Herz mit dabei ist, sogar noch besser.

Viel Freude beim Lesen

Alexandra & Dietrich

P.S. Danke für die liebevollen Zeichnungen an die Künstlerin Doan Trang aus Vietnam [www.doantrang-arts.com](http://www.doantrang-arts.com). Die Bilder sind extra in schwarz-weiß, damit du sie selbst ausmalen kannst. Damit beweist du gleich deine Einzigartigkeit und Kreativität. Hüte das Büchlein, wenn du es ausgemalt und beschrieben hast, wie einen Schatz – so kannst du immer wieder nachlesen und dich erinnern, wie herzlich du bist: offen, warm, freudig und vor allem immer wieder ausgeglichen.

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Die Macht deines Herzens.....                       | 11 |
| 1. Spüre dein Herz .....                            | 14 |
| ZAUBERTIPP 1 .....                                  | 15 |
| 2. Verströme Liebe in deinen Körper .....           | 16 |
| ZAUBERTIPP 2 .....                                  | 17 |
| 3. Dein Herz spürt Alles .....                      | 18 |
| ZAUBERTIPP 3 .....                                  | 20 |
| 4. Nimm dir Zeit für dein Herz.....                 | 21 |
| ZAUBERTIPP 4 .....                                  | 22 |
| 5. Staune über die Macht deiner Fantasie.....       | 23 |
| ZAUBERTIPP 5 .....                                  | 27 |
| 6. Lerne Simpa kennen .....                         | 28 |
| ZAUBERTIPP 6 .....                                  | 32 |
| 7. Brülle mit Simpa.....                            | 33 |
| ZAUBERTIPP 7 .....                                  | 35 |
| 8. Werde zur Heldin oder zum Helden mit Simpa ..... | 36 |
| ZAUBERTIPP 8 .....                                  | 40 |
| 9. Lerne Pasy kennen.....                           | 41 |
| ZAUBERTIPP 9 .....                                  | 43 |
| 10. Heile mit Pasy.....                             | 44 |
| ZAUBERTIPP 10 .....                                 | 46 |
| 11. Entspanne dich mit Pasy.....                    | 47 |
| ZAUBERTIPP 11 .....                                 | 48 |
| 12. Spiele mit Simpa und Pasy .....                 | 49 |
| ZAUBERTIPP 12 .....                                 | 52 |
| 13. Verschenke Liebe .....                          | 53 |
| ZAUBERTIPP 13 .....                                 | 55 |

|   |    |
|---|----|
| 14. Singe dein Lied.....                  | 56 |
| ZAUBERTIPP 14                             | 57 |
| Anhang: 14 Zaubersprüche mit Bildern..... | 58 |
| Lust auf mehr?.....                       | 74 |



## Die Macht deines Herzens

Weißt du, dass dein Körper wunder-voll ist, das heißt voller Wunder?

Eines der größten Wunder in dir ist dein Herz. Es klopfte schon, als du noch ganz winzig warst im Bauch deiner Mama. Es schlägt 60-80-mal pro Minute. Bis zum allerletzten Atemzug hast du Milliarden an Herzschlägen erlebt. Also richtig viele.

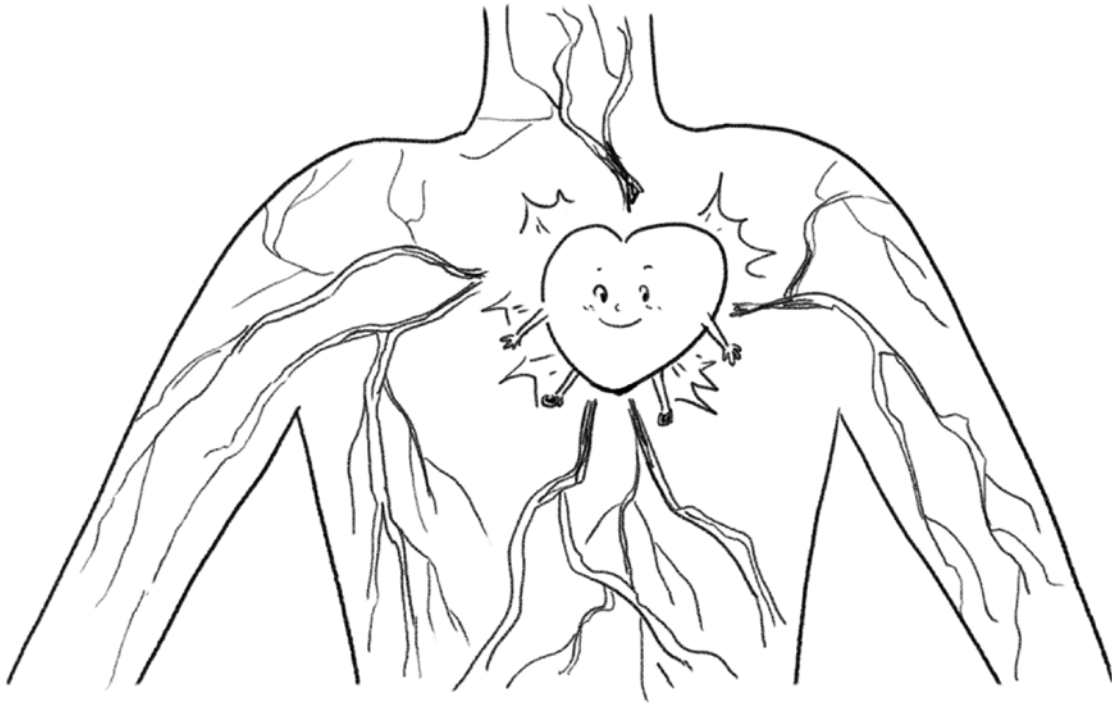
Dein Herz ist etwa so groß wie deine Faust und liegt mitten zwischen deinen Brustwarzen.



Dein Herz pumpt dein Blut durch deinen Körper: 5 Liter pro Minute, 7.000 Liter am Tag – das ist schon ein recht großer aufblasbarer Swimmingpool voll.

Also dein Herz ist richtig fleißig!

Dein Herz reagiert sofort auf alles, was du erlebst. So kann es Aufregung und auch wohlige Zufriedenheit durch deinen Körper pumpen.



Hast du dich schon einmal richtig erschrocken? Dann fängt dein Herz ganz schön an zu rasen und du bist sehr aufmerksam. Und nach einigen Minuten schaukelst du schon wieder in deiner Hängematte. Dein Herz beruhigt sich und du kannst entspannt die Augen schließen.

Wie kommt es nun dazu, dass dein Herz auf einmal schnell und dann wieder langsam schlägt, ohne dass du das so entschieden hast?

Es ist das **unabhängige Nervensystem**, das dies lenkt.

Es besteht aus zwei unterschiedlichen Nervensträngen, die von deinem Gehirn aus durch den Körper funken. Sie heißen Sympathikus und Parasympathikus. Da dies so schwierige Namen sind, habe ich sie hier im Buch einfach Simpa und Pasy genannt.

Und mehr noch: Ich habe sie dir als stärkende und schützende Löweneltern zur Seite gestellt.

Der kraftvolle Löwe Simpa, also der Sympathikus, ist aktiv, wenn du deine Leistung steigern willst. Vor allem bei Gefahr hilft er dir, deine Energie zu sammeln und anzugreifen oder abzuhaufen. Simpa ist auch einsatzbereit, wenn andere Wesen in Not sind – dann kann er der Retter und du die Heldin oder der Held werden.

Die Löwendame Pasy, also der Parasympathikus, lenkt deine Ruhephasen. Da verdaut dein Körper, erholt sich und kann heilen. Pasy schnurrt wohligh.

Pasy und Simpa wirken gemeinsam auf alles in deinem wunder-vollen Körper. Pasy und Simpa steuern somit deinen Herzschlag und regulieren damit deinen Körper je nach dem, was erforderlich ist.

Am tollsten fühlst du dich, wenn Simpa und Pasy in Harmonie sind: Dann bist du zutiefst entspannt und gleichzeitig quirlig lebendig.

Du kannst ganz einfach lernen, mit Simpa und Pasy ausgeglichen zu sein. Dann fühlst du dich mit dir selbst wohligh, leicht, locker und frei und alles ist gut.

# 1. Spüre dein Herz

Schön, dass du da bist.

Vielleicht erinnerst du dich noch an mich? Wenn nicht, stelle ich mich noch einmal kurz vor.

Ich bin Sophia Monarch, die Schmetterlingsdame.

In dem Buch „Du bist außergewöhnlich“ habe ich dir erzählt, wie ich mich in dich verliebt habe – einfach, weil du einmalig, talentiert und sehr besonders bist. Ich habe dir von meiner Geschichte erzählt: die Geschichte einer großen Verwandlung von einer kleinen Raupe in einen wunderbaren Schmetterling. Schau, so sehe ich jetzt aus. Wenn du mich genau betrachtest, fällt dir bestimmt auf, dass ich lächle. Ja, ich freue mich so sehr, dass ich jetzt frei und leicht fliegen kann.



Ich möchte immer wieder zu dir kommen und dir Mut machen, dich unterstützen und dich begleiten. Dann kannst du lernen, dein Leben glücklich, beschwingt und süß zu genießen.

Weißt du noch, wie du mich in deinem Herzen gespürt hast? Dort schwinge ich und verströme Liebe.



### **Zaubertipp 1**

*Lege bitte deine Hände auf dein Herz. Kannst du es klopfen spüren? Stell dir bitte vor, jeder Herzschlag ist wie mein Flügelschlag. Dort schwinge ich frei und puffig, fluffig, leicht. So kannst du dich an mich erinnern und immer spüren, wie wunder-voll du bist. Hier in deinem Herzen kannst du dich liebevoll mit mir verbinden. Abrakadabra!*

***Zauberformel 1: Ich stelle mir vor, mein Herz schwingt leicht und locker und erzählt mir, wie wunder-voll ich bin.***

## Lust auf mehr?

Wenn du uns erzählen möchtest, wie dir das Buch gefällt, dich mit anderen Lesern und Leserinnen austauschen und mit ihnen gemeinsam schwärmen und Bilder zum Ausmalen runterladen möchtest, die nicht zu den Zauberformeln im Anhang gehören, dann besuche doch einfach die Webseite [www.ichbinfantastisch.com](http://www.ichbinfantastisch.com). Dort kannst du Sophia Monarch auch sagen, was dich besonders interessieren würde.

„Du bist herzlich“ ist das zweite Buch einer Reihe von Miteinander-Büchern für Kinder und ihre Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel..., die dir zeigen wie wundervoll du bist, und wie du mit Fantasie deinen Körper beeinflussen, ja sogar heilen kannst.

Die Buchreihe „Ich bin fantastisch“ möchte den kleinen und großen Lesern und Leserinnen ein wichtiges Werkzeug zur schöpferischen Gestaltung ihres Lebens in die Hände geben: das mächtige Werkzeug ihrer Fantasie symbolisiert durch den Zauberstab. Erzählt werden die Bücher von der Schmetterlingsdame Sophia Monarch.

Diese Miteinanderbücher können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam lesen. In Schulen können die „Zauber“-Übungen in den Unterricht integriert werden. Lernen und Unterrichten werden dadurch leichter und machen mehr Spaß. Vor ihrer Veröffentlichung werden alle Bücher mit Eltern und Kindern, in Schulen und Kindergärten getestet, und die Rückmeldungen in die Endversion mit eingearbeitet.

Im ersten Band der Reihe „Ich bin fantastisch“ **„Du bist außergewöhnlich“** erzählt die Schmetterlingsdame Sophia Monarch, die weise Königin aus der Welt der Freiheit, die Geschichte ihrer großartigen Verwandlung.

Sie möchte die kleinen Leser und Leserinnen anregen, Mut machen, und sie vor allem erinnern an das, was sie sind: außergewöhnlich, wunder-voll und ganz besonders. In jedem Kind steckt alles, was es brauchst, um gesund, glücklich und großartig zu leben.

Dafür gibt es 20 Übungen der Imagination in Form von Zaubersprüchen, mit denen die Kinder ihre Talente entdecken, ihre Visionen entwickeln, ihr Selbstbewusstsein stärken, sich vor Verletzungen und Mobbing schützen und mit anderen außergewöhnlichen Menschen verbinden können, damit das Leben richtig in Schwung kommt und die Schule Spaß macht.

Im dritten Band „**Du bist fantastisch**“ wird es um die Fantasie gehen. Der Satz Einsteins „Fantasie ist wichtiger als Wissen. Wissen ist begrenzt, Fantasie aber umfasst die ganze Welt.“ ist hochaktuell. Gerade beginnt auch die wissenschaftliche Forschung zu erahnen, welche Macht dort in unseren Gehirnen funkelt. Wir können die Imagination beleben zur Gestaltung unseres Alltags, zur Bewältigung unserer Vergangenheit und zur Lenkung unserer Zukunft.

Und vor allem können wir die Samen einer fantastischen Zukunft in die Herzen der Kinder pflanzen. Dort können wir sie nähren und düngen, schützen und behüten. Indem wir die Kinder ermutigen, sich authentisch zu zeigen, befreien wir gleichzeitig unser eigenes inneres Kind aus den Zwängen von Vorstellungen und Normen. Es kann sich ein kreatives, herzliches und liebevolles Miteinander entfalten. Potenzialentfaltung wird so zum wechselseitigen Prozess auf Augenhöhe.

