

Hilfe,
Mama,
mein Herz
schrumpft,
wenn du
so mit mir
schimpfst.



Ein Ratgeber für Eltern und Kinder,
damit das Kinderherz nicht verschwindet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Zeichnung von Eva Zimmermann.

ISBN 978-3-945542-82-8 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-83-5 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2022, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

www.loewenstern-verlag.de

Für meine geliebten Kinder

Hallo, mein Name ist Eva, und den Satz „Hilfe, Mama, mein Herz schrumpft, wenn du so mit mir schimpfst“, hat einmal einer meiner Söhne zu mir gesagt.

Ich wollte eigentlich nie schimpfen, ok, zumindest nicht so schimpfen, dass eines meiner Kinder sich dann richtig mies und klein fühlt. Leider habe ich das dann doch getan.

Aber zum Glück habe ich mit meinen Kindern zusammen Wege gefunden, wie schrumpfende Herzen wieder groß gemacht werden können. Wir haben Strategien entwickelt, damit das Kinderherz erst gar nicht schrumpft. Diese Wege und Strategien waren bisher unser Schatz, aber nun wollen wir sie mit euch teilen.

Für viele große, starke Kinderherzen.

Es gibt Tage, die
laufen echt blöd.

Da schimpfen
Mama oder Papa
mit mir.

Oh, ich habe
mich gar nicht
vorgestellt. Ich bin
Tom und heute ist
wieder so ein
Tag.



Papa schimpft heute mit mir und sagt echt blöde Sachen. Er ist richtige sauer auf mich und ich merke, wie mein Herz ganz klein wird, weil er so doll schimpft.
Kennst du das auch?

Wenn mein Herz dann
so richtig klein ist, habe
ich immer das Gefühl,
dass es sich ganz auflöst,
wenn Papa oder Mama
weiter schimpft.

Damit das nicht passiert,
haben wir jetzt zu Hause
ein Zeichen. Soll ich es
dir verraten?



Autorenprofil

Mein Name ist Eva Zimmermann. Ich bin alleinerziehende Mutter von drei wundervollen Kindern. Als Coach habe ich außerdem meine Passion zum Schreiben entdeckt.

Meine Vision ist es, dass unsere Kinder mit einem starken und gesunden Mindset aufwachsen und dass wir als Erwachsene sie darin nicht nur bestmöglich unterstützen, sondern auch erkennen, wie unser eigenes Mindset entstanden ist. Auch wir dürfen diese Glaubenssätze erkennen und auflösen, um unseren Kindern noch bessere Vorbilder und Wegbegleiter zu sein.