

Lukas

**zeigt, was in ihm steckt! Ein
Superstar!**



**Ein motivierendes Abenteuer über Mut, Durchhaltevermögen
und wahre Stärke**

Mit Herz, Hand und Verstand geschrieben



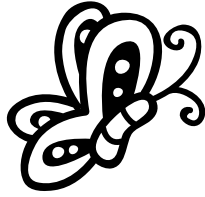
Dieses Mutmachbuch wurde nicht von künstlicher Intelligenz verfasst. Jede einzelne Geschichte stammt aus der Feder von pädagogisch ausgebildeten Autorinnen und Autoren, die mit viel Erfahrung, Feingefühl und echtem Herzblut schreiben – für echte Kinder mit echten Gefühlen.

Unsere Texte entstehen in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Kinderpsychologie.

Sie sind liebevoll gestaltet, um Selbstvertrauen zu stärken, Ängste abzubauen und Kinder spielerisch in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten.

Echte Geschichten für echte Kinder.

Denn wir glauben: Was von Menschen mit Herz geschrieben wird, erreicht Kinderseelen am tiefsten.



Einleitung

Hallo du mutiger Kicker,

Ist dir das auch schon einmal passiert: Du spielst mit dem Ball, trittst dagegen und läufst auf das Tor zu – und merkst leider viiiiiiel zu spät, dass es das Tor vom Gegner ist? Voll peinlich, oder? In diesem Buch erlebst du diese aufregenden Abenteuer auf dem Fußballplatz. Sie lassen dein Herz höher schlagen. Aber werden die anderen über deine Fehltritte lachen? Was meinst du?

Erlebe in sechs Geschichten eine spannende Zeit auf dem Fußballplatz und erfahre, wie du lernst, mit deinen Fehlern umzugehen. Du möchtest unheimlich gerne Fußball spielen und träumst



vielleicht auch von einer tollen Karriere als Profispieler. Dann willst du weltbekannt sein und so richtig viele Tore im Spiel schießen. Vielleicht wünschst du dir auch, dass dich auf dem Platz alle Zuschauer spitze finden, weil du so gut spielst.

Bestimmt hast du schon längst erkannt: Das ist gar nicht so einfach! Das weißt du, oder? Vielleicht möchtest du ein Topspieler werden, aber hast auch große Angst davor, einen Fehler auf dem Platz zu machen.

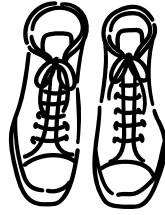
Aber weißt du was? Hin und wieder passieren Fehltritte! Jeder ist von Zeit zu Zeit scheu oder hat ein Hasenherz. Dann fehlt einem oft der nötige Mut und wir trauen uns nicht, über den Schatten zu hüpfen. In solchen Momenten glauben wir nicht an uns. Ist das nicht schade? Das eigene Selbstvertrauen wird in diesen mutlosen Augenblicken ganz winzigklein!



Schritt für Schritt siehst du in den sechs Geschichten, wie du über dich hinauswachsen kannst. Jede davon enthüllt eine wichtige Botschaft. Zusammen mit deinen Freunden und deiner Familie lernst du, wie du besser und stärker werden kannst.

Sei gespannt, komm mit auf den Fußballplatz! In den nächsten Geschichten durchlebst du das spannende Spiel. Zögere und zaudere mit deinem Team, nur um es später besser hinzukriegen und mit mehr Selbstvertrauen auf dem Platz zu stehen. Das kriegst du ganz bestimmt hin – so wie die Profis es auch schaffen.





Der erste Schritt auf dem Platz

Heute ist ein schöner Tag. Die Sonne blendet mich. Kein einziges Wölkchen ist am Himmel zu sehen. Nicht einmal eins dieser winzigen fluffigen Schäfchen. Ich blinzel gegen das grelle Licht an und beobachte die anderen aus dem Team. Ein wenig schwitze ich auch, obwohl ich hier nur herumstehe und zugucke. Mir ist natürlich etwas warm, weil die Sonne so kräftig scheint. Aber ein bisschen schwitze ich auch, weil ich mich echt unsicher fühle.

Unser Trainer steht zwischen den anderen Kindern. Sie spielen und er ruft ihnen immer wieder etwas zu. Hin und wieder pustet er in die kleine Trillerpfeife um seinen Hals. Und ständig wirft er aufgeregt die Hände in die Luft oder stemmt sie sich in die Taille. Er schaut auch ganz grimmig. Sein Gesicht ist



deshalb schon ziemlich rot. Er wirkt echt unlustig. Zwar hat er eine total dicke Sonnenbrille auf der knubbeligen Nase. Aber seine Laune ist trotzdem nicht schwer zu sehen.

Dabei ist es das Wochenende. An jedem Samstag findet das wöchentliche Fußballtraining auf dem großen Sportplatz statt. Nur wenn es schlimm regnet, fällt das Training aus. Eigentlich mag ich Fußball sehr gerne. Aber heute stehe ich am Rand des Spielfelds, anstatt mit den anderen Kindern auf dem Platz zu stehen und den Ball ins Tor zu kicken. Das passiert mir leider ziemlich oft. Manchmal bin ich sogar froh, wenn es regnet und das Training nicht stattfindet. Aber das weiß keiner und ich verrate das auch niemandem. Ich glaube, das kommt nicht gut rüber, wenn ich es sage. Ich habe sowieso ein sehr ernstes Problem: Angst.

Ich heiße Lukas und ich glaube, ich bin ein hundsmiserabler Spieler auf dem Platz. Deshalb stehe ich heute wieder hier und flitze nicht mit den anderen über das Feld.



Ich traue mich nämlich gar nicht, mitzumachen! Ich gehe nur aufs Feld, wenn es nicht anders geht. Zu riesig ist meine Sorge, dass alle merken, wie mies ich spiele.

Obwohl ich total gerne ein besserer Spieler wäre – einer, den die ganze Welt kennt! Mein Traum ist es, in einem wichtigen Endspiel dabei zu sein und das entscheidende Tor zu schießen. Vielleicht sogar bei einer Weltmeisterschaft. Das stelle ich mir total klasse vor.

Dann würden alle begeistert jubeln und mir auf die Schultern klopfen. Sie würden mich auf die Schultern heben und über den Platz tragen, weil die Freude so groß wäre. Und vielleicht wäre meine eigene Begeisterung und Freude so gigantisch, dass mir richtige Tränen über das schwitzige Gesicht kullern würden. Das wäre echt bombig. Ich glaube jedoch, das schaffe ich niemals.

Mir laufen allenfalls Tränchen über das Gesicht. Aber das war es schon. Meine Gedanken, Ängste und Zweifel machen mir heute besonders schlechte



Laune. Deshalb senke ich rasch den Blick auf die Füße, damit das niemand mitbekommt.

Meine Füße stecken zwar in teure Fußballschuhe, die ich zum Geburtstag bekommen habe, aber was habe ich davon? Ich bin ja sowieso viel zu mies, um sie ordentlich abzunutzen. Leise seufze ich. Da höre ich meinen Namen.

„Lukas“, brüllt der Trainer. „Sag mal, schläfst du da drüben?“

Ein paar der anderen Kinder kichern, manche lachen kurz. Sie gucken auch schon zu mir hin. Der Fußball kullert über den Platz und bleibt in der Sonne liegen. Niemand beachtet ihn mehr. In dem Moment bin ich tatsächlich so etwas wie ein Star.

Nur leider keiner, der ich sein will.

Oje.

Mein Herz klopft aufgeregt schneller. Mir wird noch wärmer als ohnehin und mein Hals ist auch schon trocken wie die Wüste. Ich schlucke mehrmals, aber da ist nichts zu machen. Es ist und bleibt oberpeinlich für mich. Am liebsten würde ich



davonlaufen. Dafür wären meine Schuhe bestimmt ganz prima zu gebrauchen.

Ich seufze noch einmal.

Der Trainer ruft mich auch wieder. Er klingt ein bisschen ungeduldig. Hastig schaue ich auf und zu ihm hin. Er winkt mich zu sich.

„Lukas, komm endlich! Du bist jetzt dran“, schreit er mir von der Mitte des Feldes entgegen.

Ich starre ihn an. Ich brauche einen Augenblick, um die Bedeutung seiner Worte zu begreifen.

Warum sollte ich jetzt spielen?

Ich bin doch furchtbar schlecht!

Die anderen Kinder beobachten mich. Manche tuscheln mit den anderen. In mir wächst der Druck.

Ich muss was machen. Alle reden über mich, denke ich. Sie machen sich lustig und warten bestimmt nur darauf, dass ich etwas Peinliches mache und mich blamiere.

Ich sollte zum Trainer laufen. Begeistert. Voller Freude darüber, dass ich spielen darf und auf den

