

Luisa

zeigt, was in ihr steckt! Ein
Superstar!



Ein motivierendes Abenteuer über Mut, Durchhaltevermögen
und wahre Stärke

Mit Herz, Hand und Verstand geschrieben



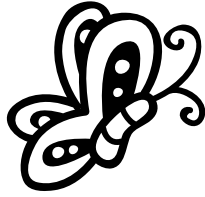
Dieses Mutmachbuch wurde nicht von künstlicher Intelligenz verfasst. Jede einzelne Geschichte stammt aus der Feder von pädagogisch ausgebildeten Autorinnen und Autoren, die mit viel Erfahrung, Feingefühl und echtem Herzblut schreiben – für echte Kinder mit echten Gefühlen.

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 mutige Sportlerin,

Ist dir das auch schon einmal passiert: Du spielst mit dem Ball, machst einen Aufschlag und läufst auf das Netz zu – und merkst leider viiiiel zu spät, dass du den Ball gegen das Netz schmettern wirst? Voll peinlich, oder? In diesem Buch erlebst du diese aufregenden Abenteuer auf dem Volleyballfeld. Sie lassen dein Herz höher schlagen. Aber werden die anderen über deine Fehlritte lachen? Was meinst du?

Erlebe in sechs Geschichten eine spannende Zeit auf dem Volleyballfeld und erfahre, wie du lernst, mit deinen Fehlern umzugehen. Du möchtest

unheimlich gerne Volleyball spielen und träumst von einer tollen Karriere als Profispielerin. Dann willst du weltbekannt sein und so richtig viele Punkte im Spiel machen. Vielleicht wünschst du dir auch, dass dich auf dem Feld 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 eine Topspielerin werden, aber hast auch große Angst davor, einen Fehler auf dem Feld zu machen.

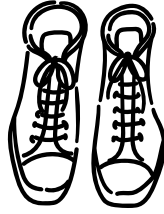
Aber weißt du was? Hin und wieder passieren Fehltritte! Jeder ist von Zeit zu Zeit scheu oder hat ein Hasenherz. Dann fehlt einem oft der nötige Mut und wir trauen uns nicht, über den Schatten zu hüpfen. In solchen Momenten glauben wir nicht an uns. Ist das nicht schade? Das eigene Selbstvertrauen wird 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 Freundinnen und deiner Familie lernst du, wie du besser und stärker werden kannst.

Sei gespannt, komm mit auf das Volleyballfeld! In den nächsten sechs Abenteuern durchlebst du das spannende Spiel. Zögere und zaudere in den Geschichten, nur um es später besser hinzukriegen und mit mehr Selbstvertrauen auf dem Feld 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.

Unsere Trainerin steht zwischen den anderen Kindern. Sie spielen und sie ruft ihnen immer wieder etwas zu. Hin und wieder pustet sie in die kleine Trillerpfeife um ihren Hals. Und ständig wirft sie aufgeregt die Hände in die Luft oder stemmt sie sich in die Taille. Sie schaut auch ganz grimmig. Ihr



Gesicht ist deshalb schon ziemlich rot. Sie wirkt echt unlustig. Zwar hat sie eine total dicke Sonnenbrille auf der knubbeligen Nase. Aber ihre Laune ist trotzdem nicht schwer zu sehen.

Dabei ist es das Wochenende. An jedem Samstag findet das wöchentliche Volleyballtraining auf dem großen Sportplatz statt. Nur wenn es schlimm regnet, fällt das Training aus oder in einer Turnhalle statt. Eigentlich mag ich Volleyball sehr gerne. Aber heute stehe ich am Rand des Spielfelds, anstatt mit den anderen Mädchen auf dem Platz zu stehen und den Ball über das Netz zu schmettern. Das passiert mir leider ziemlich oft. Manchmal bin ich sogar froh, wenn es regnet und das Training gar 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 Luisa und ich glaube, ich bin eine hunds miserable Spielerin auf dem Feld. Deshalb

stehe ich heute wieder hier und schlage nicht mit den anderen den Ball.

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 eine bessere Spielerin wäre – eine, die auf der ganzen Welt bekannt ist! Mein Traum ist es, in einem wichtigen Endspiel dabei zu sein und den entscheidenden Punkt zu schlagen. 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 Sportschuhe, 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.

„Luisa“, brüllt die Trainerin. „Sag mal, schläfst du da drüben?“

Ein paar der anderen Mädchen kichern, manche lachen kurz. Sie gucken auch schon zu mir hin. Der Volleyball kullert über das Feld 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 sind meine Schuhe bestimmt ganz prima zu gebrauchen.

Ich seufze noch einmal.

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

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

Ich starre sie an. Ich brauche einen Augenblick, um die Bedeutung ihrer 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.