



Dieses Buch ist für

von





Inhalt





Vorwort **8**

Kreative Mitgestaltung für Kinder 10

Das Schrumpelchen **11**

Anders als die anderen 12

Entdeckung im Wald 18

Verwandlung mit Folgen 21

Baden im See 26

Wieder-Sehen mit Freude 30

Pädagogisches Begleitmaterial **33**

Einführung **34**

Was ist Body Positivity? 34

Was ist Bodyshaming? 34

Kinder unterstützen 34



Pädagogische Anregungen **36**

Anders als die anderen 36

Entdeckung im Wald 40

Verwandlung mit Folgen 46

Baden im See 48

Wieder-Sehen mit Freude 49

Rituale für Kinder **51**

Rituale für Body Positivity **52**

Schönheit 52

Reality-Check 53

Wunderkörper 57

Dankbarkeit 59

Eigener Stil 60

Selbstbewusstsein 61

Unterstützer*innen-Kette 62

Soforthilfe-Rituale **63**

Selbsteinschätzung 63

Gedanken-Challenge 64

Stärkungskarten 66

Spiegelbild	68
Anti-Stress-Ampel	70
Bodyshaming-Abwehr	72
Rituale für körperliches Wohlbefinden	74
Selbstfürsorge	74
Atmung	76
Körperwahrnehmung	78
Körpersinne	80
Fantasiereise	83
Körperreise	86
Tier-Yoga	88
Rituale für Körpervielfalt und Toleranz	89
Foto-Collage	89
Monster-Vielfalt	90
Toleranz-Song	92
Komplimente-Thron	94
Abschluss-Ritual	96
Vorlagen zu den Ritualen	99
Weitere Empfehlungen	133



Dieses Buch beschäftigt sich mit Body Positivity und Körperbildern im Kontext gesellschaftlicher Schönheitsideale und körperbezogener Normen.

Wir möchten anerkennen, dass das Thema für trans, nichtbinäre und andere geschlechtlich vielfältige Menschen eine zusätzliche Dimension hat.

Unwohlsein im eigenen Körper kann beispielsweise mit einer Diskrepanz zwischen der eigenen Geschlechtsidentität und körperlichen Merkmalen oder der gesellschaftlichen Wahrnehmung der eigenen Person zusammenhängen.

Die in diesem Buch beschriebenen Ansätze lassen sich daher nicht uneingeschränkt auf alle Lebensrealitäten übertragen. Fragen von Geschlechtsidentität und Geschlechtsdysphorie verdienen eine eigene, differenzierte Betrachtung und können im Rahmen dieses Buches nicht umfassend behandelt werden.



Vorwort

Liebe (Groß-)Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte!

Während meiner langjährigen Arbeit in Frauengruppen zeigte sich, wie viele Frauen – mich eingeschlossen – mit ihrem Körper unzufrieden sind. Themen wie unrealistische Schönheitsideale, vergleichende Körperbetrachtungen, wiederkehrende Diäten, Scham und Neid prägen oft unser Denken und Handeln. Es ist tragisch, dass **negative Selbstbilder** meist sehr tief in uns verwurzelt sind.

Auch die Ergebnisse mehrerer Studien zum Thema Körperbild und Schönheitsideale (siehe *Weitere Empfehlungen*, S. 134) sind erschreckend. Sie belegen die folgenden Umstände:

- Ein negatives Körperbild ist kein reines „Mädchenproblem“.
- Der Druck auf Kinder und Jugendliche, unrealistischen Schönheitsidealen zu entsprechen, ist sehr hoch.
- Viele Kinder und Jugendliche haben aufgrund ihres Aussehens Beleidigungen erlebt.
- Die Nutzung von Social Media hat einen großen Einfluss auf das körperbezogene Selbstbild junger Menschen.

In diesem Buch ist es mir ein besonderes Anliegen, dass Kinder schon **frühzeitig** einen **wertschätzenden Umgang mit ihrem Körper** erlernen. Auf diese Weise können sie unrealistischen Schönheitsidealen entgegenwirken und negative Selbstbilder gar nicht erst entstehen lassen.

Überblick

Schrumpelchens Geschichte stellt das Thema **Body Positivity** mit all seinen Facetten kindgerecht vor und hilft Kindern, ein **positives Körperbild** zu entwickeln.

Die **pädagogischen Anregungen** fördern eine intensive Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und unserer Einstellung zum Körper.

Sie thematisieren die damit verbundenen Herausforderungen wie negative Körperbilder und Bodyshaming.

Mit **Ritualen** für Body Positivity lernen Kinder, Freundschaft mit ihrem Körper zu schließen, sich selbst nicht ständig zu kritisieren oder zu verurteilen und stattdessen ihren Körper und seine Fähigkeiten dankbar wertzuschätzen. Das Buch bietet Unterstützung, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und sich selbst wichtig zu nehmen. Es hilft dabei, Grenzen zu setzen und mit Ritualen für Entspannung und Stressbewältigung das eigene Wohlbefinden zu steigern. „Das Schrumpelchen“ fördert außerdem Toleranz für Körpervielfalt, sodass wir nicht nur unseren eigenen Körper lieben, wie er ist, sondern auch die Unterschiedlichkeit unserer Körper akzeptieren und feiern.

Die **Gesprächsanregungen** schaffen einen vertrauensvollen Kontakt mit Heranwachsenden, sodass wir frühzeitig auf möglicherweise ungesunde Körperbilder oder körperbildbezogene Krankheiten aufmerksam werden und Kinder auf dem Weg zur Body Positivity aktiv begleiten können.

Lasst uns gemeinsam eine Welt kreieren, in der wir eine wundervolle Beziehung zu unserem Körper pflegen und uns gegenseitig so akzeptieren, wie wir sind!

Von Herzen,

Laura von der Höh



Laura von der Höh ist erfahrene Pädagogin und Entspannungstrainerin. Mit viel Freude und Kreativität schreibt und illustriert sie pädagogische Kinderbücher mit Geschichten und umfangreichem Begleitmaterial für Familie, Kita und Schule.

Lauras erstes interaktives Kinderbuch „Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!“ unterstützt Kinder im richtigen Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen.

Ihr zweites Praxisbuch „Sensi kennt deine Superkräfte!“ hilft hochsensiblen und gestressten Kindern mit Ritualen zur Stressbewältigung, Entspannung und Selbstregulation.

Kreative Mitgestaltung für Kinder

Dieses Buch ist interaktiv. Neben den zahlreichen Ritualen, die du im Anschluss machen kannst, hast du auch die Möglichkeit, die Bilder der Geschichten ganz individuell

mit deinen Lieblingsstiften auszumalen. So erweckst du

das Schrumpelchen und den Frosch Dotti zum Leben.



**Weitere Ausmalbilder und tolle Freebies
zu diesem Buch findest du hier:**

Rituale-Buch.de



Um viele Kinder im positiven Umgang mit ihrem Körper unterstützen und erreichen zu können, braucht es deine Hilfe:

Bitte schreibe deshalb eine kurze Online-Rezension über dieses Buch und erzähle anderen davon – Danke!

Das Schrumpelchen



Anders als die anderen

Das Schrumpelchen sitzt wieder einmal auf seinem Lieblingsstein am See und genießt die wärmende Sonne auf der schrumpeligen

Haut. Der See liegt inmitten eines zauberhaften Waldes und für das Schrumpelchen gibt es keinen

schöneren Ort auf der Welt als diesen.

Doch die wundervolle Idylle

hilft dem

Schrumpelchen heute

leider überhaupt nicht: „Ich fühle mich sooooo furchtbar hässlich“, seufzt es traurig.

Das Schrumpelchen gehört zur Familie der Schrumpis. Diese einzigartigen, niedlichen Wesen werden ohne Fell, dafür mit sehr faltiger Haut geboren. Nach kurzer Zeit wird die Haut der Schrumpis glatter, so dass die meisten Schrumpis lediglich Falten am Bauch oder am Rücken zurückbehalten.

Das Schrumpelchen jedoch hatte bereits von Geburt an viel mehr Falten als seine Artgenossen – und das ist bis heute so. Dem Schrumpelchen sind also nicht nur mehr Falten geblieben, sie sind auch ÜBERALL am Körper!

Es gibt schlichtweg keine Haut beim Schrumpelchen, die nicht faltig ist: Es hat Falten am Bauch, am Rücken, an den Beinen, am Hals ... selbst Schrumpelchens Gesicht ist komplett verknittert!

Deshalb wird das Schrumpelchen von den anderen Schrumpis auch so genannt, wie du es hier liest: Schrumpelchen.

„Ich wünschte, ich hätte faltenfreihere Haut – wie all die anderen Schrumpis auch. Glattere Haut ist ganz einfach viel schöner!“, jammert das Schrumpelchen und tut sich selbst so richtig leid.





„Hä? Quaaak! Wieso?“, wundert sich Schrumpelchens Freund, ein Frosch namens Dotti. „Obwohl ihr Schrumpis faltig seid, findet ihr glatte Haut besonders schick? Das ist ja wirklich verrückt, quaaak!“

Der sonnengelbe Frosch mit den hellblauen Punkten hockt entspannt auf einem saftig grünen Seerosenblatt und sieht das Schrumpelchen mit seinen kugeligen Augen mitfühlend an. „Es tut mir leid, dass du dich so unwohl fühlst, Schrumpelchen. Ich jedenfalls finde deine Falten wunderschön. Und zwar jede einzelne von ihnen“, quakt Dotti in höchsten Tönen und vergisst dabei sogar, eine vorbeisurrende Mücke zu naschen. Bewegungslos sitzt das Schrumpelchen mit gesenktem Kopf am Uferrand. Es spürt eine große Schwere in seinem kleinen Körper und einen dicken Kloß im Hals. Leise, ganz leise kullern ein paar Tränen seine Wangen hinunter. „Das mit den wunderschönen Falten sagst du nur, weil du mein Freund bist, Dotti“, schnieft das Schrumpelchen in Dottis Richtung.

Frosch Dotti ist empört. „Nein, das stimmt nicht, quaaak!“, wehrt er sich gegen Schrumpelchens Vorwurf. Dotti hopst über mehrere Seerosenblätter zum Uferrand, setzt sich neben das Schrumpelchen und quakt in seiner kräftigsten Froschstimme: „Ich mag dich genauso, wie du bist. Deine Falten gehören einfach zu dir. Wie dein lustiges Lachen und deine witzigen Spielideen. Du bist ein guter Freund und ich spiele gerne mit dir. Du brauchst niemand anderen zu sein oder anders auszusehen. Quaaak!“ Das Schrumpelchen schweigt verlegen. „Wer behauptet eigentlich, dass glatte Haut besser ist als faltige, quaaak?“, will der Frosch wissen.



Dotti kommt richtig in Fahrt und setzt seine Beschwerde lautstark fort: „Wer bestimmt überhaupt, quaaak, was schön ist? Heute ist glatte Haut modern, morgen ist es Fell mit braunen Flecken. Die Mode ändert sich doch ständig, quaaak! Wie vermückt ist das denn bitte? Als ob man sich als gepunkteter Frosch oder schrumpeliges Schrumpi einfach so über Nacht, quaaak, ein flauschiges Fell mit Flecken wachsen lassen könnte. Pah!“

Dotti macht einen Rückwärtssalto Richtung See. Dort platscht er mit Riesenkaracho auf ein Seerosenblatt, das durch den Aufprall fast untergeht.

„Ja, das stimmt“, gibt das Schrumpelchen leise zu.

Vorsichtig betrachtet es seine Falten am Körper.

Das Schrumpelchen überlegt kurz und meint dann: „Ich fühle mich trotzdem schlecht, Dotti. Ich sehe aus wie eine verschrumpelte Rosine, einfach schrecklich.“

„Quaaak, weißt du was, Schrumpelchen?“, ruft sein Freund vom Seerosenblatt aus. „Manchmal denken wir viel zu viel über unseren Körper nach oder haben negative Gedanken.“

Dotti hüpf zurück ans Ufer, nimmt das Schrumpelchen mit seinen nassen Froschhänden in den Arm und meint: „Besonders schlimm ist es, wenn wir uns mit den Allertollsten

vergleichen. Durch diese Vergleiche fühlen wir uns nämlich traurig und schlecht.“

„Mhm, ich weiß“, flüstert das Schrumpelchen und blickt verweint zu Dotti.

Dann verabschiedet es sich mit einem Nasenstupser und stapft gedankenverloren in den Wald.



Pädagogische
Anregungen zu diesem Teil
der Geschichte findet ihr
auf S. 36.

Entdeckung im Wald

Nach langem Grübeln bei einem Waldspaziergang um den zauberhaften See entdeckt das Schrumpelchen plötzlich etwas Ungewöhnliches auf dem Boden.

„Was ist das?“, wundert es sich und schaut genauer hin.



Zwischen den moosbedeckten Steinen und den herrlich bunten Blättern liegt etwas Seltsames. Es ist ungefähr so groß wie einer der Steine aus dem See, doch es hat eine vollkommen andere Oberfläche.

Aufgeregt tritt das Schrumpelchen näher an das unbekannte Ding heran.

„Ah!“, lächelt es und erkennt eine leicht geöffnete, runde Dose. Wahrscheinlich war sie jemandem aus der Tasche gefallen.

Langsam schiebt das Schrumpelchen ein wenig Laub zur Seite und entdeckt das Wort „Anti-Falten-Creme“, das mit großen Buchstaben auf dem Deckel steht.

Vorsichtig schnuppert das Schrumpelchen an der Creme. Sie duftet zart und blumig.

„Vielleicht hilft diese Anti-Falten-Creme ja auch gegen meine Falten?“, grübelt es. „Ich möchte einfach nur glattere Haut haben und etwas schöner sein. Dann gehöre ich endlich auch zu den anderen Schrumpis und sie ärgern mich nicht mehr wegen meines schrumpeligen Aussehens.“

Das Schrumpelchen überlegt hin und her.

„Was soll ich nur tun?“, fragt es sich. „Ob ich die Creme einfach so benutzen kann? Was ist, wenn meine Haut davon ganz furchtbar juckt?“

Dennoch schiebt das Schrumpelchen neugierig eine kleine Pfote in die weiche Masse und spürt sofort, wie warm sie sich anfühlt. Alle Zweifel hinter sich lassend, klettert es in die



große Dose und beginnt,
sich genüsslich in
der fluffigen Creme
zu wälzen.

„Wunderbar!
Welch
angenehmes
Gefühl auf
meiner Haut!“

Das Schrumpelchen
ist begeistert und räkelt sich

in der hellen Masse. „Ich fühle mich richtig geborgen und
möchte am liebsten noch ewig lange hierbleiben“, beschließt
es daher. Mit den Pfoten voran gräbt es sich ganz tief in die
Dose hinein und vergisst dabei komplett die Zeit.

Langsam dämmert es.

Schrumpelchens Augenlider werden schwerer und schwerer
und sein kleiner, schrumpeliger Körper verschmilzt immer
mehr mit der Creme.

Irgendwann schläft das
Schrumpelchen ein.



Pädagogische
Anregungen zu diesem Teil
der Geschichte findet ihr
auf S. 40.

Verwandlung mit Folgen

Am nächsten Morgen erwacht das Schrumpelchen in der
Dose. Es ist über und über mit Anti-Falten-Creme bedeckt.
„Ups, bin ich noch hier?“, wundert es sich, da es im Schlaf
die Cremedose ganz vergessen hatte.

Das Schrumpelchen wälzt sich genüsslich ein allerletztes Mal
in der blumig duftenden Creme. Danach will es aufstehen.
Doch irgendetwas fühlt sich komplett anders an als sonst.
Das Schrumpelchen schlägt die Augen auf. „Oh nein!“, ruft es
erschrocken. „Ich kann ja gar nichts sehen!“

Hastig klettert es aus der Anti-Falten-Creme-Dose und
schüttelt sich kräftig in alle Richtungen, um die ganze Creme
wieder loszuwerden.

Da spürt das Schrumpelchen etwas Merkwürdiges:

Über seinen Augen hängt wie ein Vorhang eine wulstige
Hautschicht.

Vorsichtig betastet das Schrumpelchen die seltsame Haut
und zieht sie nach oben, um seine Außenwelt wahrnehmen
zu können.

„Die Creme hat ja tatsächlich gewirkt!“, stellt es fest und
betrachtet seinen komplett veränderten Körper genau. „Wow,
jetzt habe ich endlich glatte Haut!“, ruft es begeistert.

Doch kaum hat das Schrumpelchen diesen Satz ausgesprochen, ist die Freude prompt wieder verfliegen: Schrumpelchens Haut ist inzwischen nämlich nicht nur glatt und faltenfrei, sondern durch den nächtlichen Aufenthalt in der Anti-Falten-Creme auch viel zu lang geworden. Ja, die komplette Körperhaut hat sich über Nacht gedehnt und hängt nun störend an ihm herunter.

„Oh je!“, stöhnt das Schrumpelchen verzweifelt. „Meine Haut schleift am Boden und ich stolpere beim Gehen über sie. Das ist ja furchtbar!“

Es blickt an sich hinab und sieht nichts außer Haut.

„Ich schaue aus, als hätte ich einen viel zu großen Anzug an,

wie hässlich“, bemerkt es

traurig.

Verzweifelt sucht das Schrumpelchen nach einer Lösung. Da hat

es die zündende

Idee: Ein Stirnband für die Schlabberhaut muss her!



Das Schrumpelchen bindet sich mehrere Halme um den Kopf und stopft die überschüssige Haut dahinter. „Viel besser!“, stellt es nach einiger Zeit halbwegs erleichtert fest, als es endlich wieder alles sehen kann. „Jetzt brauche ich noch eine Lösung für die restliche Haut“, grübelt das Schrumpelchen angestrengt. Doch jeglicher Versuch, die Haut am Körper mit einem Gürtel aus Halmen festzubinden, geht schief: Ständig rutschen die schweren, viel zu langen Hautlappen aus den Halmen, sobald sich das Schrumpelchen auch nur ein klitzekleines bisschen bewegt.

„Das gibt’s doch nicht!“, flucht das Schrumpelchen, als auch der dreißigste Versuch misslingt.

Das kleine Wesen fühlt sich überhaupt nicht wohl in seiner neuen Haut: Die ist jetzt zwar super glatt, dafür stört sie ungemein bei allem, was das Schrumpelchen tut.

„Ich will heim“, beschließt es irgendwann.

Doch wie soll es den Weg nach Hause schaffen? Ständig bleibt das Schrumpelchen an seiner langen Haut hängen. Sie wackelt beim Laufen hin und her und verhindert, sich frei zu bewegen.



Pädagogisches Begleitmaterial



Entdeckung im Wald

Enthaltene Informationen:

- Schönheitsidealen nachzueifern ist nicht sinnvoll. Erst recht nicht, wenn man es nur macht, um dazugehören.
- Nicht unser Körper führt zu Unzufriedenheit, sondern unsere Vorstellung davon, wie er zu sein hat.
- Statt unseren Körper zu „optimieren“, sollten wir unsere Einstellung zu unserem Körper verändern.
- Unser Körper ist ein echtes Wunder! Dafür können wir dankbar sein.
- Wir lieben unseren Körper so, wie er ist. (Body Positivity)
- Wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind, entwickeln wir ein gutes Verhältnis zu unserem Körper.
- Bodyshaming, also das Beleidigen und Abwerten aufgrund des Körpers, ist Mobbing.



Body Positivity

Gesprächs Anregungen:

- Was hat das Schrumpelchen gemacht, um seinen Körper zu verändern?

Das Schrumpelchen legt sich in die Anti-Falten-Creme, in der Hoffnung, dass es dadurch glatte Haut bekommt.

- Was machen Menschen, um ihren Körper zu „verschönern“?

Schminken, Haare färben, Push-up-BHs, Diäten, Bodybuilding etc. Einige Menschen, die sehr unzufrieden mit ihrem Körper sind, gehen so weit, dass sie sich sogar operieren lassen. Es gibt zum Beispiel Hautstraffung, Fettabsaugung, Nasenkorrektur, Lippenaufspritzen, Brustvergrößerung und viele weitere Operationen.

Hintergrund-Information: Im Jahr 2023 gab es in Deutschland über 450.000 aus medizinischer Sicht nicht notwendige Schönheitsoperationen (Statista 2025). Das ist eine beängstigend große Anzahl, weil operative Veränderungen des Körpers mit gesundheitlichen Risiken verbunden sind. In den meisten Fällen löst die Operation das Grundproblem nicht. Ein geringes Selbstwertgefühl und die fehlende Selbstakzeptanz können auch nach einer Operation bestehen bleiben. Manche Menschen sind weiterhin unzufrieden mit sich und finden immer wieder neue Stellen ihres Körpers, die verbessert werden könnten.

- Was können wir für unseren Körper tun, ohne ihn zu verändern?

*Es ist wichtig, dass wir akzeptieren, dass es **nicht unser Körper** ist, der zu Unzufriedenheit führt, sondern **unsere Vorstellung davon, wie er zu sein hat**. Wenn wir lernen, diese Vorstellung loszulassen, dann können wir zufriedener mit und in unserem Körper sein. Deswegen ist es sinnvoll, die Einstellung zu unserem Körper zu verändern und uns immer mehr so zu akzeptieren, wie wir sind. Wir müssen unseren Körper nicht verändern, „verbessern“ oder bestimmte Körperteile verstecken. Unser Körper ist gut so, wie er ist.*

Durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft, Sport und entsprechende Ernährung können wir uns und unseren Körper gesund halten. Übermäßiger Sport oder extreme Diäten können dem Körper hingegen schaden.

- Klärt, was Body Positivity bedeutet.

Body Positivity beschreibt eine positive Einstellung zu unserem Körper. Das bedeutet, dass man seinen Körper liebt, so wie er ist, und sich schön fühlt, so wie man aussieht.

Body Positivity bezieht sich auf die

- Körperform (Größe, Maße, Behinderungen etc.)
- Hautbeschaffenheit (Hautfarbe, Pigmentstörungen, Sommersprossen, Muttermale, Akne, Narben etc.)
- Körperbehaarung (Kopfhaare, Augenbrauen, Bartwuchs, Beinbehaarung etc.)

Hinweis für Erwachsene: Manchmal wird Body Positivity missverstanden. Es geht nicht darum, extremes Übergewicht zu „normalisieren“ oder zu verharmlosen, denn es ist nicht gesund, dauerhaft mit massivem Übergewicht zu leben. Vielmehr ist es wichtig, sich wohl und selbstbewusst im eigenen Körper zu fühlen, ein **gesundes Verhältnis zu seinem Körper** zu finden und gesellschaftliche Normen und **Schönheitsideale zu durchbrechen**.

Wenn von Body Positivity die Rede ist, kann auch dieser Begriff bei manchen Menschen Druck erzeugen. Zum Beispiel dann, wenn wir mit einigen Teilen unseres Körpers unzufrieden sind. In diesem Fall ist es hilfreich, zunächst **Selbstakzeptanz** anzustreben. Das bedeutet, sich selbst und den eigenen Körper so zu akzeptieren, wie er ist, auch wenn man nicht alles an sich mag.

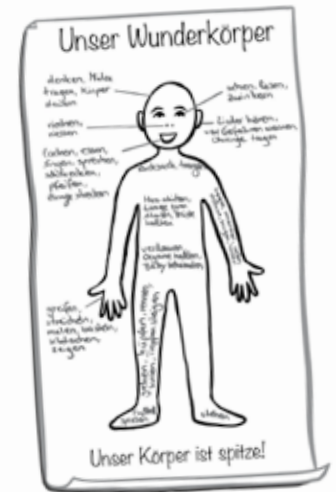
- Überlegt, was das Schrumpelchen Positives über seinen Körper denken könnte. Nutzt die **Vorlage Body Positivity (S. 103)** von Schrumpelchen und schreibt seine Gedanken in die Gedankenblase.



- Statt unseren Körper zu bewerten und zu verändern, können wir dankbar dafür sein, was wir alles mit unserem Körper erleben dürfen. Unser Körper ist ein echtes Wunder! Startet mit dem *Dankbarkeits-Ritual* (S. 59).

Passende Rituale:

- Reality-Check (S. 53)
- Selbsteinschätzung (S. 63)
- Stärkungskarten (S. 66)
- Selbstbewusstsein (S. 61)
- Wunderkörper (S. 57)
- Dankbarkeit (S. 59)
- Eigener Stil (S. 60)
- Spiegelbild (S. 68)
- Komplimente-Thron (S. 94)
- Unterstützer*innen-Kette (S. 62)



Bodyshaming

Hinweis für Erwachsene: Während sich **Bodyshaming** „nur“ auf das Aussehen einer Person bezieht und auf Vorurteilen oder unrealistischen Schönheitsidealen basiert, betrifft **Rassismus** das Aussehen und die Identität einer Person. Rassismus basiert auf Vorurteilen, bezogen auf Hautfarbe, ethnische Herkunft oder kulturelle Zugehörigkeit.

Sowohl Bodyshaming als auch Rassismus sind Formen von Diskriminierung, also das ungerechte Behandeln oder Ablehnen von Menschen, und haben negative Folgen für die Betroffenen.

In diesem Buch wird das Thema Rassismus nicht explizit behandelt. Dennoch ist es sehr wichtig und indirekt in den Diskussionen über Toleranz und Körpervielfalt enthalten. Es kann daher in diesem Rahmen aufgegriffen werden.

Zahlreiche Autor*innen haben sich bereits ausführlich mit Rassismus auseinandergesetzt und präsentieren vielfältige Lösungsansätze (siehe *Weitere Empfehlungen* S. 135).

Gesprächsanregungen:

- Warum will das Schrumpelchen glatte Haut haben?

Das Schrumpelchen wurde aufgrund seiner Falten gehänselt. Es möchte glatte Haut haben und zu den anderen Schrumpis dazugehören.

- Was ist **Bodyshaming**? Schaut euch ein erklärendes Video zum Thema Bodyshaming an, zum Beispiel bei **logo.de**.

Bodyshaming ist, wenn mich jemand aufgrund meines Aussehens ärgert oder schlecht über meinen Körper redet.

Viele Menschen erleben in ihrem Leben Formen von Bodyshaming. Das ist sehr verletzend für sie, denn Bodyshaming ist Mobbing. Niemand hat das Recht, schlecht über unseren Körper zu reden.

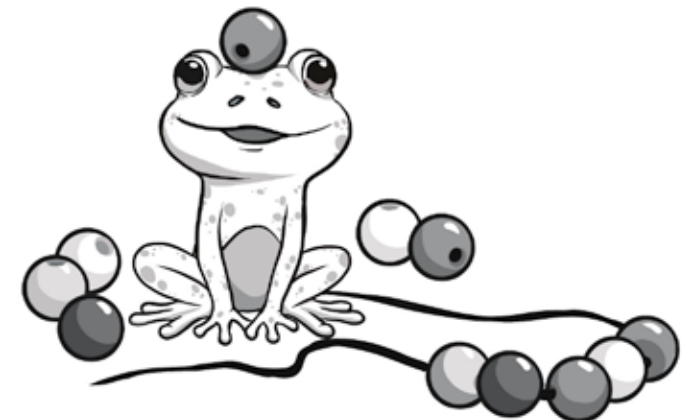


- Was können wir tun, um Bodyshaming zu vermeiden?
 - Wir informieren uns und sprechen über Body Positivity, Bodyshaming und Körpervielfalt.
 - Wir verhalten uns respektvoll gegenüber anderen. Das heißt, wir behandeln andere so, wie wir selbst auch behandelt werden wollen.
 - Wir achten auf eine wertschätzende Sprache und verwenden freundliche und unterstützende Worte.
 - Wir versuchen, andere Menschen und ihre Bedürfnisse zu verstehen und zeigen Empathie.
 - Wir üben uns in Toleranz: Wir nehmen andere so an, wie sie sind. Mit ihrem Körper, ihren Eigenschaften, Fähigkeiten und angeblichen „Fehlern“.
 - Wir feiern unser Miteinander und kreieren gemeinsam schöne Erlebnisse.
 - Wir feiern unsere Körpervielfalt mit entsprechenden Ritualen.
 - _____

- Was können wir konkret tun, wenn wir selbst Opfer von Bodyshaming sind?
 - Wir wenden die „Schlagfertigen Antworten“ (S. 73) an.
 - Wir holen uns Unterstützung bei anderen Kindern oder Erwachsenen.
- Was können wir konkret tun, wenn wir miterleben, dass eine andere Person Bodyshaming erfährt?
 - Wir schauen nicht weg, sondern helfen der angegriffenen Person.
 - Wir sagen, dass solche negativen Kommentare nicht OK sind.
 - Wir wenden uns an eine Vertrauensperson.
 - _____

Passende Rituale:

- Bodyshaming-Abwehr (S. 72)
- Unterstützer*innen-Kette (S. 62)
- Selbstbewusstsein (S. 61)
- Komplimente-Thron (S. 94)



Baden im See

Enthaltene Informationen:

- Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, unsere Körperwahrnehmung zu schulen, uns regelmäßig zu entspannen und einen angemessenen Umgang mit Stress zu finden.

Entspannung und Stressbewältigung

Gesprächsanregungen:

- Was hilft dem Schrumpelchen gegen seine Traurigkeit und die große Verzweiflung?

Das Schrumpelchen plantscht vergnügt mit Dotti im See. Es entspannt sich beim tiefen Atmen und Liegen auf dem Seerosenblatt im Wasser.

- Diskutiert gemeinsam: Was hilft dir? Wie entspannst du dich? Wie gehst du mit Stress um?
- Wir können unser Körpergefühl und unser Wohlbefinden aktiv beeinflussen, indem wir unseren Körper und unsere Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, um dann Stress abzubauen, zu entspannen und Kraft zu tanken. Probiere die folgenden Rituale aus. Vielleicht entdeckst du noch weitere Möglichkeiten, dich zu entspannen und Stress zu bewältigen.

Passende Rituale:

- Selbstfürsorge (S. 74)
- Anti-Stress-Ampel (S. 70)
- Atmung (S. 76)
- Körperwahrnehmung (S. 78)
- Körpersinne (S. 80)
- Fantasiereise (S. 83)
- Körperreise (S. 86)
- Tiere-Yoga (S. 88)
- Unterstützer*innen-Kette (S. 62)



Wieder-Sehen mit Freude

Enthaltene Informationen:

- Die Vielfalt unserer Körper ist wunderbar und macht unsere Welt erst interessant und schön!

Entspannung und Stressbewältigung

Gesprächsanregungen:

- Was singt Dotti über Körpervielfalt?

Wir sehen alle anders aus. Jede Person ist einzigartig und unsere Vielfalt ist wunderbar!

- Warum ist es wichtig, unsere Körpervielfalt zu feiern und tolerant zu sein?

Wenn wir tolerant sind und unsere Unterschiede akzeptieren, gibt es weniger Bodyshaming und wir gehen respektvoller miteinander um. Dadurch fühlen sich alle Menschen wohler und glücklicher.

- Wie fühlt sich das Schrumpelchen am Schluss und warum?

Das Schrumpelchen ist erleichtert und dankbar dafür, dass es wieder schrumpelig ist und sich frei bewegen kann. Es kann sich nun endlich so akzeptieren, wie es ist.

Passende Rituale:

- Wunderkörper (S. 57)
- Dankbarkeit (S. 59)
- Gedanken-Challenge (S. 64)
- Stärkungskarten (S. 66)
- Selbstbewusstsein (S. 61)
- Spiegelbild (S. 68)
- Komplimente-Thron (S. 94)
- Foto-Collage (S. 89)
- Monster-Vielfalt (S. 90)
- Toleranz-Song (S. 92)
- Unterstützer*innen-Kette (S. 62)
- Abschluss-Ritual (S. 96)



Rituale für Kinder



Rituale für Body Positivity

Schönheit

Das folgende Ritual lädt uns ein, die Schönheit der Natur zu schätzen und auch Unvollkommenheit als schön anzusehen.

Ritual:

Begeht euch in die Natur und nehmt eure Umgebung mit offenen Augen wahr. Findet einen Natur-Gegenstand als Symbol für „Schönheit“. Dabei kann auch etwas Unvollkommenes – zum Beispiel ein Blatt mit einem Loch oder ein abgebrochener Ast – schön sein. Nehmt eure Natur-Gegenstände mit oder macht ein Foto davon.

Zeigt euch anschließend die gesammelten Natur-Gegenstände oder die Fotos und berichtet, warum ihr sie als Symbol für „Schönheit“ ausgewählt habt.

Legt zum Abschluss einen Kreis aus euren Natur-Gegenständen und überlasst sie anschließend wieder der Natur.

- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Reality-Check

Täglich begegnen wir in der Werbung, im Fernsehen, in Zeitschriften und auf Social Media unzähligen Abbildungen von menschlichen Körpern. Leider sind diese häufig extrem verändert, zum Beispiel durch Schminke, Lichtsetzung und Fotoausschnitt, anschließende Fotobearbeitung, Filter, Künstliche Intelligenz (KI) und vieles mehr.

Mit Programmen können Gesichtsformen verändert, Augen vergrößert, Hautunreinheiten und Falten entfernt, Zahn- und Augenfarben verändert und Make-up aufgetragen werden. Außerdem kann man Körperformen schlanker oder auch breitschultriger und kräftiger erscheinen lassen. Manchmal erkennen sich Models selbst nicht wieder, wenn sie die Endprodukte ihres Fotoshootings sehen, da so viel daran bearbeitet wurde.

In diesem Ritual geht es darum, Sehgewohnheiten zu durchbrechen.

Vorbereitung:

Eltern oder Pädagog*innen suchen Beispiele für Fotomanipulationen im Internet, treffen eine Auswahl und zeigen passende Bilder.

Beispiele für die Stichwortsuche:

- geschminkt und ungeschminkt
- „vorher-nachher“-Fotos
- Bildmanipulation

Gesprächsanregungen:

- Welche Unterschiede könnt ihr bei den Fotos wahrnehmen?
- Was zeigen uns diese „vorher-nachher“-Fotos?

Die gezeigten Bilder wurden stark verändert, sie zeigen NICHT echte Menschen!

- Überlegt, warum Bilder manipuliert werden.

Bilder werden verändert, um dem gesellschaftlichen Schönheitsideal mehr zu entsprechen. Hinter den Bildmanipulationen stecken meistens Verkaufsabsichten.

Stärkungskarten

Bestärkende Sätze, die wir uns regelmäßig selbst sagen und in unseren Alltag integrieren, helfen dabei, eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper aufzubauen. Positive Sätze sind also eine hilfreiche Unterstützung auf dem Weg zu mehr Selbstliebe, Wohlbefinden und innerer Stärke.

Vorbereitung:

Suche dir einen bestärkenden Satz aus oder finde einen eigenen.

Beispiele:

- Mein Körper ist einzigartig.
- Ich bin schön, so wie ich bin.
- Ich bin einzigartig und wunderschön.
- Es ist so schön, ich selbst zu sein.
- Ich bin stolz auf meinen Körper.
- Mein Körper lässt mich das Leben genießen.
- Ich bin dankbar für meinen Körper.
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper.
- ...

Wenn sich kein Satz stimmig anfühlt für dich, kannst du auch eine Frage aufschreiben, die du dann im Ritual beantwortest.

Vielleicht merkst du über die Zeit, dass sich deine Einstellung verändert und dein JA zu dir selbst wächst.

Beispiele:

- Wie sehr akzeptiere ich mich, so wie ich bin?
- Wie dankbar bin ich für meinen Körper?
- Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper?
- Wieviel kann ich mich lieben?
- ...

Gestalte eine Stärkungskarte mit festerem Papier (ca. in Postkartengröße). Schreibe dafür deinen ausgewählten Satz oder deine Frage auf die Stärkungskarte. Wenn du magst, male noch ein Bild dazu.

Ritual:

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Halte deine Stärkungskarte dabei in der Hand.

Schließe deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge.

Atme dann entspannt weiter.

Lege nun eine Hand auf dein Herz.

Wiederhole den Satz ein paar Mal bewusst in Gedanken oder sprich ihn laut aus.

ODER:

Stelle dir die Frage deiner Karte und beobachte deine Antwort.

Spüre, wie du dich anschließend fühlst.

Nimm nun noch einen tiefen Atemzug und schenke dir selbst ein Lächeln.

Öffne nun wieder deine Augen.

- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Körperwahrnehmung

In diesem Ritual spüren wir in unseren Körper hinein und lernen ihn so noch besser kennen. Durch die bewusste Körperwahrnehmung entspannen wir uns und fördern unser Wohlbefinden.

Ritual:

Finde eine angenehme Position im Stehen (ggf. auch im Sitzen). Mache die folgenden Bewegungen und beobachte dabei deine Empfindungen im Körper.

Pendeln

Schließe deine Augen.

Bringe deinen Körper in eine sanfte Schwingung. Bewege hierzu deinen (Ober-)Körper wie ein Pendel leicht hin und her, vor und zurück oder im Kreis. Spüre, wie sich dein Körper dabei anfühlt. Genieße diese sanfte Bewegung.

Lass die Bewegung langsam ausklingen und spüre erneut, wie sich dein Körper nun anfühlt.

Öffne deine Augen wieder.

Anspannen

Schließe deine Augen.

Spanne deinen Körper von Kopf bis Fuß an: Zehen einziehen, Beine anspannen, Pobacken zusammenkneifen, Bauch einziehen, Hände zu Fäusten ballen, Arme anspannen und ein Zitronengesicht machen. Halte diese Anspannung und zähle dabei innerlich bis 10. Spüre, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du alle Muskeln anspannst.

Lasse dann die Anspannung mit einem Mal wieder los und schließe sanft deine Augen. Spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Öffne deine Augen wieder.



Schütteln

Fange an, dich zu schütteln. Beginne mit den Händen und Armen, dann folgen die Beine, anschließend der ganze Körper und auch der Kopf. Schüttle deinen ganzen Körper ganz locker durch.

Schließe dabei gerne deine Augen und spüre, wie sich dein Körper beim Schütteln anfühlt. Genieße diese kraftvolle Bewegung.



Lass die Bewegung langsam ausklingen und spüre erneut, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Öffne deine Augen wieder.

- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?

Tier-Yoga

Vorlage:

Tier-Yoga (S. 105 – 115)

Dieses Ritual beinhaltet Körperübungen aus dem Yoga. Wir bewegen, dehnen und spüren unseren Körper dabei. Gleichzeitig achten wir auf eine bewusste Atmung und entspannen uns. Das Rate-Spiel und die Tiere machen das Ritual noch interessanter für Kinder.

Vorbereitung:

Schneide die Vorlagen aus und bastle die Tier-Yoga-Karten. Dafür die Karten in der Mitte knicken und beide Hälften anschließend zusammenkleben.

Die anleitende Person macht sich zunächst mit den Tier-Übungen vertraut.

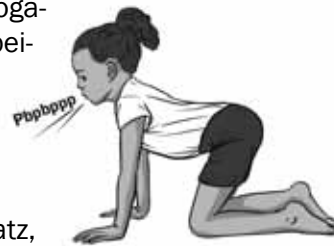
Macht diese Übungen an einem Ort mit viel Platz, zum Beispiel in einem Turnraum oder draußen auf der Wiese. Außerdem braucht ihr ein Handtuch oder eine gepolsterte Matte. Verteilt eure Handtücher/Matten so, dass ihr die anleitende Person sehen könnt.

Ritual:

Die anleitende Person stellt mit bestimmten Bewegungen ein Tier dar, das die Kinder erraten sollen. Anschließend werden diese Bewegungen nach dem Erkennen des Tieres gemeinsam durchgeführt.

Hinweis: Wenn dieses Ritual wiederholt wird, fällt das Tiere-Raten natürlich weg. Dafür können die Kinder bekannte Tierübungen vorschlagen, die dann als nächstes dran sind.

- Welches ist dein liebstes Yoga-Tier?
- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Rituale für Körpervielfalt und Toleranz

Foto-Collage

Mit diesem Ritual entdecken wir, wie schön es ist, dass wir alle höchst unterschiedlich sind. Wir erkennen, dass uns die Vielfalt besonders stark macht. Am Beispiel eines Körperteils lernen wir gemeinsam unsere vielfältigen Körper kennen – und feiern, dass wir so sein dürfen, wie wir sind!

Vorbereitung:

Einigt euch auf einen Körperteil (z.B. Ohr, Daumen, Auge, Lippen, Hand, Fuß etc.) oder bildet Gruppen mit je einem Körperteil. Fotografiert diesen Körperteil von verschiedenen Personen. Sammelt also zum Beispiel ganz viele Fotos, auf denen ein Ohr abgebildet ist.



Wichtiger Hinweis: Fragt die Menschen vorher, ob ihr sie fotografieren dürft! Erklärt ihnen, wofür ihr das Foto verwendet.

Gestaltet anschließend eine Collage aus den gemachten Fotos, entweder mit ausgedruckten Bildern oder digital mit einer kostenlosen Collage-App.

Hängt eure Collage auf und erfindet noch einen Slogan dafür, zum Beispiel „Ein Hoch auf unsere Körper-Vielfalt!“, „Alle Körper sind schön!“ oder Ähnliches. Den Slogan könnt ihr über die Collage schreiben.

Ritual:

Schaut euch in Ruhe die unterschiedlichen Körperteile an. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede könnt ihr erkennen?

Erinnert euch auch im Alltag immer wieder an euren Slogan oder ruft ihn zum Beispiel zum Beginn der Morgenrunde gemeinsam. Erfreut euch an der Vielfalt. Wir sind alle einzigartige Wesen!

- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?

Monster-Vielfalt

Vorlage:

Monster-Vielfalt (S. 121 – 131)

Wir leben in einer bunten Welt, in der alle Körper einzigartig und wunderbar sind! Jeder Mensch ist anders: Manche haben lange Haare, andere kurze, manche sind groß, andere klein, jung, alt, schlank, rundlich etc. In diesem Ritual entstehen in eurer Klasse, Gruppe oder Familie ganz unterschiedliche Monster, die – genauso wie wir Menschen – alle individuell und einzigartig sind. Das ist auch gut so! Denn wenn wir alle gleich wären, wäre das Leben ziemlich langweilig.

Vorbereitung:

Schneidet die Vorlagen aus dem Buch und legt euch weißes Papier, Bleistifte, Buntstifte und Würfel bereit.

Ritual:

Mit Hilfe des Würfels und der Vorlage gestaltest du dein individuelles Monster.

Der Zufall bestimmt, wie dein Monster gestaltet wird. Beginne mit dem Monsterkörper.

Du würfelst zuerst und schaust dann auf die Vorlage „Körper“.

Wähle eine der drei Körperformen aus, die neben der Würfelaugenzahl stehen, und **zeichne** sie auf die Bildmitte. Zeichne also zum Beispiel einen ovalen Körper.

Nutze erneut den Würfel, um nun die Form der Beine (Vorlage *Beine*) zu ermitteln. Die Anzahl der Beine kannst du selbst wählen. Zeichne die Beine an deinen Monsterkörper.

Genauso machst du es mit den Armen (Vorlage *Arme*).

Würfle nochmals und finde so die Augen, den Mund und einen weiteren Körperteil (Horn, Ohren, Haare) für dein Monster. Vervollständige damit deine Monsterzeichnung. Auch hier kannst du dir die Anzahl selbst aussuchen.

Male dein Monster anschließend farbig aus. Hier ist deine Kreativität gefragt. Du kannst Muster und Farben frei wählen.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?

Hängt eure vielfältigen Monster auf und erfreut euch an den unterschiedlichen Kreaturen. Mit Sicherheit sieht kein Monster genauso aus wie ein anderes!

Toleranz-Song

Es ist schön, dass wir unterschiedliche Körper haben! Wir alle sind auf unsere eigene Art und Weise einzigartig.

Mit einem Lied können wir uns und anderen Menschen Mut machen und gemeinsam für mehr Körpertoleranz singen, so wie Dotti am See.

Vorbereitung:

Seid kreativ und kreiert einen Song mit eurer Botschaft zum Thema „Body Positivity, Körpervielfalt und Toleranz“. Überlegt dafür einen eigenen Text und wenn ihr mögt, erfindet auch eine eigene Melodie.

Tipp: Verzichtet bewusst auf den Einsatz von KI und werdet selbst kreativ.



Ritual:

Singt und tanzt gemeinsam zu eurem Song, zum Beispiel im Morgenkreis oder als Abendritual.

- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Ernährung

Bucec, Maren: Die Nährstoffgeschichte. Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte! RAZ Media GmbH, 2024.

Einstein, Charles: The Yoga of Eating: Transcending Diets and Dogma to Nourish the Natural Self. New Trends Publishing, 1999. [in englischer Sprache]

Hamann, Brigitte: Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Kopp Verlag, 2012.

Labert, Lina: Gesundheit selbstgemacht. Der etwas andere Ernährungsratgeber. Tredition Verlag, 2022.

Sonstiges

Baraz, James: Freude. Nymphenburger Verlag, 2010.

Cammarata, Patricia: Dreißig Minuten, dann ist aber Schluss!: Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschwung. Eichborn Verlag, 2020.

Eder, Sigrun; Rebhandl-Schartner, Petra; Gasser, Evi: Annikas andere Welt. Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern. edition riedenburg, 2013.

Nöllke, Matthias: Schlagfertigkeit. Haufe Verlag, 1999.

Stadler, Christian; Meents, Andrea: Familie im Sturm: Erste Hilfe für psychisch erkrankte Eltern, Klett-Cotta, 2025.



Weitere Bücher von Laura von der Höh



Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!

In diesem Buch lernen Kinder ab 3 blitzschnell und zauberhaft den Umgang mit den Gefühlen Wut, Angst, Scham, Trauer und Freude.



Zusätzlich gibt es einen wahren Schatz an Ausmalbildern, hilfreichen Aktivitäten und kreativen Ritualen, die zu Hause oder in der Kita, im Kindergarten, in der Grundschule oder in der Früh- und Förderschule durchgeführt werden können.



Sensi kennt deine Superkräfte!

Für hochsensible Kinder ist es sehr anstrengend und erschöpfend, die „normale“ Welt zu erleben. Gleichzeitig besitzen sie wahre Superkräfte. Dazu gehören Kreativität, Empathie und eine besonders gute Beobachtungsgabe.



In diesem Buch lernen hochsensible Kinder, ihre Wahrnehmungen und Gefühle zu verstehen und selbst zu regulieren. Sie werden achtsam angeleitet, das individuelle Energielevel zu spüren und rechtzeitig Pausen zu machen, um Kraft zu tanken.



Rituale-Buch.de



Buchempfehlungen des Verlags



Hanna Grubhofer, Sigrun Eder:

**Was brauchst du?
Mit der Giraffensprache und
Gewaltfreier Kommunikation
Konflikte kindgerecht lösen**

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

**Was brauchst du jetzt?
Mit der Giraffensprache und
Gewaltfreier Kommunikation
Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln**

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.

**Was brauchst du im Advent?
Der Familien-Adventskalender in
Giraffensprache für Gewaltfreie
Kommunikation mit Kindern und Eltern**

Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie.



SOWAS-Buch.de



Buchempfehlungen des Verlags

Miriam Prätsch, Sigrun Eder:

Supergut mit ADHS

Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein.

Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen

12 Wochen bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten kindgerecht und kreativ beleuchten.

Supergut mit ADHS – Adventskalender

24 Tage Positive Psychologie, 24 Mitmach-Seiten und viele starke Ideen für das ganze Jahr.

Sigrun Eder, Silvia Hauser-Maislinger:

Erfolgreich in der Schule mit ADHS

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird? Wirksame Strategien für bessere Selbstorganisation und Selbstregulation



SOWAS-Buch.de



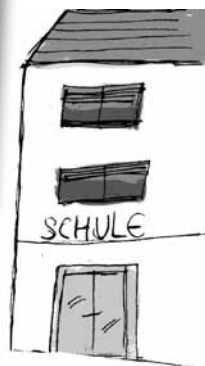
Sigrun Eder, Daniela Molzbichler:

**Konrad, der Konfliktlöser
Clever streiten und versöhnen**

Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen. Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern. Die Mit-Mach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

Mit zwei EXTRA-Heften

für häusliches und externes Streiten und Versöhnen sowie einem Bilder-Erzählbuch für schulische Konfliktlösung.



SOWAS-Buch.de



Die Original SOWAS!-Titel bewähren sich bereits seit 2008 und enthalten immer einen interaktiven Mitmach-Teil.



SOWAS-Buch.de

Buchempfehlungen des Verlags



Jeder Titel aus der Reihe „Starke Frauen“ bietet euch gut verständliche Texte, inspirierende Bilder und knifflige Fragen zum Weiterdenken.



Ab 8 Jahren, in leicht lesbarer Druckschrift. Als Schullektüre und für die Schulbibliothek geeignet.

Mit Kreativ-Seiten zur eigenen Gestaltung.

FÜR KLEINE LEUTE MIT GROSSEN IDEEN.



StarkeFrauen-Buch.de

Buchempfehlungen des Verlags



Nicole Schäufli:

Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Vom Jungen zum Mann

Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken



MIKROMAKRO

Die Buchreihe für Kinder, die alles ganz genau wissen wollen.

Mikromakro-Buch.de



Rituale für Familien

Spezielle Themen für Kinder, ihre Familien und Pädagog*innen zum Einsatz daheim, in der Kita, im Kindergarten sowie in Grund-, Haupt- und Förderschulen

Rituale-Buch.de

**edition
riedenburg**

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.



Laura von der Höh



Das Schrumpelchen

Eine Mutmach-Geschichte über Body Positivity, Selbstliebe und Toleranz

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte ärztliches und medizinisches Fachpersonal.

Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage

© 2026

Verlagsanschrift

Internet

E-Mail

Lektorat

Fotos

Illustrationen

Satz und Layout

Herstellung

September 2026

edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser

Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich

www.editionriedenburg.at

verlag@editionriedenburg.at

Dr. Caroline Oblasser

Portrait Laura von der Höh: © Christian von der Höh

© Laura von der Höh

edition riedenburg

Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg,
Deutschland

ISBN 978-3-99082-193-0



Rituale-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at