

Bekannt aus *Women's Health* und *Men's Health*

Rainer Stümbert
POSITIVE PSYCHOLOGIE



Zukunftsausblick
Wertvolle Geschichten
zum Ausmalen und
Einschlafen mit
Segelboot
"Sammy"

BONUS
Deine 4 Wohlfühludios

- Ankommen & Loslassen
- Dein Körper trägt dich
- Freundlich mit dir sein
- Verbindung spüren

Eltern Psychologie
AKADEMIE

Innere Ruhe, Vertrauen und
Sicherheit

Ein besonderes Geschenk für dich und dein Baby



EBOOK



AUDIO



BONUS

Inhalt

Ein kurzer Überblick für dich	3
Audio: Ankommen & Würdigung	4
Wo Sicherheit beginnt	5
Audio: Dein Körper trägt dich	6
Audio: Freundlich mit dir sein	7
Audio: Verbindung spüren	8
Was auch Väter schon vor der Geburt tun können	9
Vorfreude & Sinn	10
Ein sanfter Blick nach vorn	11
Die Audios im Überblick	12
Abschluss & Vertrauen	13
Die wissenschaftliche Grundlage dieses Geschenks	14
Ein Ausblick: Die Akademie für Elternpsychologie	17
Wenn Kinder wachsen – lernen sie aus Geschichten	22
Sammys erste Entdeckung	24
Ein paar Worte für dich als Mama oder Papa	26



Innere Ruhe, Vertrauen und Sicherheit

Ein besonderes Geschenk für dich und dein Baby

Ein kurzer Überblick für dich

Dieses kleine Geschenk möchte dich durch eine besondere Lebensphase begleiten – ruhig, würdigend und ohne Erwartungen.

Was dich auf den nächsten Seiten erwartet:

- Ankommen & Würdigung – Ein sanfter Einstieg und Anerkennung für das, was du gerade leistest.
- Wo Sicherheit beginnt – Warum innere Ruhe und Wohlbefinden gerade jetzt so bedeutsam sind.
- Dein Körper trägt dich – Vertrauen in die Weisheit deines Körpers.
- Freundlich mit dir sein – Entlastung von Vergleich, Druck und innerer Härte.
- Verbindung spüren – Wie Nähe und Bindung leise und natürlich entstehen.
- Vorfreude & Sinn – Diese Zeit würdigen, ohne sie idealisieren zu müssen.
- Ein sanfter Blick nach vorn – Sicherheit für das, was kommt.
- Die Audios im Überblick – Geführte Entspannungs- und Wahrnehmungsreisen für deinen Alltag.
- Abschluss & Vertrauen – Ein ruhiger Ausklang mit Raum für alles Weitere, wenn es an der Zeit ist.
- Wissenschaftliche Grundlage – Fundiert durch Positive Psychologie und moderne Forschung.
- Die Akademie für Elternpsychologie – Begleitung für Eltern von Anfang an.
- Ein Blick in die Zukunft – Frühe Sicherheit prägt Entwicklung.
- Sammy kennenlernen – Geschichten, die Kinder beim Wachsen begleiten.



Ankommen & Würdigung

Herzlich willkommen.

Du trägst gerade viel in dir.
Nicht nur körperlich, sondern auch innerlich – und das schon seit einigen Monaten.

Es ist eine Zeit, in der sich Wahrnehmung, Gefühle, Erwartungen und Gedanken oft verändern.
Manches zeigt sich leise.
Manches überraschend deutlich.

Vielleicht gibt es Momente von Freude und Vorfreude.
Vielleicht auch Phasen von Unsicherheit, Nachdenklichkeit oder Müdigkeit.
Alles auf seine eigene Weise – so individuell, wie du selbst es bist.

Was mir in meiner Arbeit immer wieder begegnet, ist, wie anspruchsvoll und zugleich kraftvoll diese Phase für werdende Mütter ist. Wie viel innere Arbeit hier ganz selbstverständlich geschieht, oft ohne dass sie sichtbar wird.

Gerade deshalb verdient dein eigenes Wohlbefinden jetzt besondere Aufmerksamkeit.
Nicht als Aufgabe.
Nicht als weiteres Projekt.
Sondern als etwas, das dich trägt – und damit auch dein Baby.

Dieses kleine Geschenk möchte dich dabei begleiten.
Mit ruhigen Impulsen, mit Momenten des Innehaltens, mit Einladungen zu Vertrauen und innerer Sicherheit.

Du darfst dir Zeit nehmen.
Du darfst deinen eigenen Rhythmus haben.
Und du darfst dir erlauben, dir selbst freundlich zu begegnen.



Audio: Ankommen & Loslassen

Dieses Audio begleitet dich dabei, für ein paar Minuten aus dem äußeren Tempo auszusteigen und innerlich zur Ruhe zu kommen – ganz ohne etwas leisten oder erreichen zu müssen.

Wo Sicherheit beginnt

Noch bevor ein Baby die Welt sehen, hören oder verstehen kann, erlebt es vor allem eines: Atmosphäre.

Es spürt, ob etwas ruhig oder angespannt ist, ob sich etwas sicher anfühlt oder unruhig.

Diese feinen Eindrücke werden nicht über Worte aufgenommen, sondern über den Körper.

Auch bei dir als werdende Mutter wirkt dieses innere Wahrnehmen ständig im Hintergrund. Dein Körper reagiert auf Entspannung, Freude, Anspannung oder Druck – oft ganz automatisch und ohne bewusste Entscheidung.

In der Psychologie spricht man dabei vom Nervensystem. Es ist so etwas wie das innere Steuerungssystem für Ruhe, Anspannung, Erholung und Sicherheit. Wenn sich dieses System sicher fühlt, kann der Körper gut regenerieren, Kräfte sammeln und in Balance bleiben. Wenn es dauerhaft unter Druck steht, fällt genau das schwerer.

Für dein Baby ist dieses innere Klima besonders bedeutsam. Es nimmt die körperliche und emotionale Stimmung seiner Umgebung sehr fein wahr. Sicherheit, Gelassenheit und Wärme wirken wie ein schützender Boden, auf dem Entwicklung ganz natürlich wachsen kann.

Das bedeutet nicht, dass du immer ruhig, ausgeglichen oder perfekt sein musst. Das Leben ist lebendig. Gefühle wechseln. Tage verlaufen unterschiedlich. Entscheidend ist nicht, Stress zu vermeiden – sondern immer wieder in einen Zustand von innerer Sicherheit zurückzufinden.

Genau hier bekommt Selbstfürsorge ihre eigentliche Bedeutung. Nicht als Optimierungsprogramm, sondern als liebevolle Aufmerksamkeit für dich selbst.

Wenn wir verstehen, wie eng Wohlbefinden, innere Ruhe und Sicherheit im Körper miteinander verbunden sind, wird noch deutlicher, warum es gerade jetzt so wertvoll ist, gut für sich zu sorgen.

Manches wird erst wirklich greifbar, wenn wir es nicht nur verstehen, sondern auch spüren.

Auf der nächsten Seite findest du eine Einladung, deinem Körper auf genau diese Weise zu begegnen.

Dein Körper trägt dich

Dein Körper leistet in dieser Zeit Außergewöhnliches. Er passt sich an, trägt, versorgt, schützt und reguliert – oft ganz still und selbstverständlich.

Vieles davon geschieht ohne dein bewusstes Zutun, getragen von einer Weisheit, die weit älter ist als jedes Wissen.

Im Alltag verlieren wir diesen feinen Kontakt zum eigenen Körper manchmal. Gedanken, Anforderungen und äußere Reize rücken in den Vordergrund, während das Spüren leiser wird. Gerade in Phasen großer Veränderung kann es wohltuend sein, die Aufmerksamkeit immer wieder freundlich nach innen zu richten.

Kleine Momente von Ruhe, Wärme und bewusster Wahrnehmung helfen deinem Körper, sich zu entspannen und zu stabilisieren. Sie wirken wie kleine Inseln im Alltag – Orte, an denen sich dein inneres Gleichgewicht erneuern darf.

Dieses Wohlbefinden wirkt nicht nur in dir. Auch dein Baby profitiert davon, wenn sich dein Körper ruhiger und getragen anfühlt. Sicherheit überträgt sich leise, über Nähe, Rhythmus und innere Balance.



Audio: Dein Körper trägt dich

In diesem Audio begleite ich dich dabei, deinem Körper freundlich zu begegnen und Vertrauen in seine eigene Weisheit zu vertiefen.



Freundlich mit dir sein

In einer Zeit, in der wir täglich Bilder von scheinbar perfekten Lebensmomenten sehen, entsteht leicht ein stiller Vergleich. Andere wirken gelassen, strahlend, organisiert, voller Energie. Das eigene Erleben fühlt sich daneben manchmal schwerer, unordentlicher oder unsicherer an.

Unser inneres System unterscheidet dabei nicht zuverlässig zwischen Inszenierung und Wirklichkeit. Es reagiert auf Bilder und Geschichten, als wären sie der Maßstab. Und ganz leise kann daraus Druck entstehen – das Gefühl, nicht genug zu sein oder nicht richtig zu funktionieren.

Dabei ist dein Erleben nicht falsch.
Dein Tempo ist nicht falsch.
Deine Gefühle sind nicht falsch.

Selbstfreundlichkeit beginnt dort, wo wir aufhören, uns mit äußeren Bildern zu vergleichen – und anfangen, uns selbst ernst zu nehmen. Freundlich mit sich zu sein heißt nicht, alles schönzureden. Es heißt, sich innerlich nicht gegen sich selbst zu stellen.

Diese innere Haltung wirkt auch auf dein Baby. Wenn du dir selbst mit mehr Wärme und Nachsicht begegnest, entsteht ein inneres Klima von Sicherheit und Weite.



Audio: Freundlich mit dir sein

Dieses Audio schenkt dir einen Raum, in dem du dir selbst mit mehr Wärme, Geduld und Nachsicht begegnen kannst.



Verbindung spüren

Verbindung entsteht oft leiser, als wir es erwarten. Nicht immer in großen Gefühlen, sondern in stillen Augenblicken von Präsenz.

Schon jetzt nimmt dein Baby diese feinen Schwingungen wahr – über Rhythmus, Nähe und das innere Klima, das du mit dir trägst.

Es braucht dafür keine besonderen Rituale und keine perfekten Bedingungen. Verbindung wächst nicht aus Leistung, sondern aus Echtheit. Aus dem einfachen Dasein.

Auch der andere Elternteil gehört zu diesem Feld von Beziehung. Jede Form von Zuwendung, Ruhe und liebevoller Präsenz wirkt wie ein gemeinsamer Raum, in dem sich euer Kind getragen fühlen darf.



Audio: Verbindung spüren

In diesem Audio kannst du die innere Verbundenheit zu deinem Baby auf sanfte Weise wahrnehmen und vertiefen.

Was auch Väter schon vor der Geburt tun können

Viele werdende Eltern fragen sich, wann Beziehung eigentlich beginnt. Bei Müttern entsteht Bindung zum Baby oft ganz selbstverständlich – getragen von körperlichen Veränderungen, Hormonen und inneren Prozessen. Bei Vätern ist dieser Weg häufig ein anderer.

Die Forschung zeigt:

Väter binden sich nicht weniger tief – aber oft über Beziehungserfahrung. Das bedeutet: Bindung erklärt sich nicht. Sie entsteht durch Kontakt. Schon vor der Geburt kann Beziehung wachsen – leise, unspektakulär und ganz ohne besondere Fähigkeiten.

Väter müssen nichts „richtig“ machen. Sie müssen nichts vorbereiten, trainieren oder optimieren. Sie müssen Beziehung erleben.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen – zum Beispiel:

Den Bauch berühren und dem Baby etwas erzählen. Dem Baby vorlesen – ganz egal, was. Gemeinsam Ultraschallbilder anschauen. Sich innerlich als Vater an das Kind wenden.

All das sind keine Übungen. Es sind Einladungen. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen. Sondern darum, präsent zu sein. Diese frühe Beziehung hat Wirkung – nicht als Technik, sondern als innere Verbindung. Und sie ist keine zusätzliche Aufgabe. Sondern eine gemeinsame Vorbereitung.

Viele Mütter empfinden es als entlastend, wenn Beziehung nicht allein getragen werden muss. Wenn Bindung etwas ist, das entsteht – zwischen allen Beteiligten.

Diese frühe Verbindung wirkt später regulierend. Sie stärkt Sicherheit. Und sie bildet eine wichtige Grundlage für die Zeit nach der Geburt.



Vorfreude & Sinn

Diese Wochen und Monate sind eine besondere Zeit im Leben. Nicht, weil alles leicht ist – sondern weil etwas Neues entsteht.

Viele werdende Eltern erleben eine Mischung aus Vorfreude, Staunen, Unsicherheit und innerer Bewegung. Das gehört dazu. Nicht alles muss sofort klar sein. Manche Antworten dürfen wachsen.

Vielleicht gibt es Momente, in denen du spürst, wie wertvoll diese Zeit ist. Kleine Augenblicke von Nähe zu dir selbst. Gedanken an das Leben, das kommt.

Du darfst dir erlauben, diese Zeit nicht nur zu organisieren, sondern sie auch innerlich zu würdigen.





Ein sanfter Blick nach vorn

Mit der Geburt beginnt ein neuer Abschnitt.
Ein Leben mit neuen Rhythmen, neuen Fragen und neuen Erfahrungen.

Unsicherheit und Müdigkeit gehören dazu. Entwicklung geschieht Schritt für Schritt.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Wissen, Erfahrung und Begleitung dürfen dir zur Seite stehen, wenn sie gebraucht werden.

Für jetzt darfst du wissen: Du bist nicht unvorbereitet. Der nächste Schritt wird sichtbar, wenn er an der Reihe ist.

Die Audios im Überblick

Die Audios sind kleine geführte Entspannungs- und Wahrnehmungsreisen, die du jederzeit im Alltag hören kannst.



Ankommen & Loslassen – Innere Ruhe und Entlastung



Dein Körper trägt dich – Körpervertrauen und Stabilität



Freundlich mit dir sein – Selbstmitgefühl und innere Wärme



Verbindung spüren – Nähe, Beziehung und Resonanz



Abschluss & Vertrauen

Danke, dass du dir Zeit für dieses Geschenk genommen hast.

Vielleicht hast du gespürt, wie gut es tut, innerlich langsamer zu werden. Diese Pausen nähren Sicherheit – in dir und in deinem Baby.

Meine Arbeit basiert auf psychologischer Forschung, moderner Neurobiologie und langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Eltern. Es geht nicht um gut klingende Konzepte, sondern um das, was nachweislich trägt.

Viele Eltern stellen sich später Fragen wie:

Was braucht mein Baby wirklich?

Wie wichtig sind meine Reaktionen?

Was prägt mein Kind langfristig?

Du musst dir darauf jetzt keine Antworten erarbeiten. Alles Wichtige ist bereits vorbereitet – und wird dann verfügbar sein, wenn es an der Zeit ist.

Für jetzt darf dieses Geschenk einfach wirken. Ohne Ziel. Ohne Druck. Ohne Erwartung.

Herzlich,

Rainer Stimpert



Die wissenschaftliche Grundlage dieses Geschenks

Die Inhalte dieses Begleiters basieren nicht auf persönlichen Meinungen oder kurzfristigen Trends, sondern auf Erkenntnissen der modernen psychologischen Forschung.

Ein zentraler Bezugsrahmen ist die Positive Psychologie – ein wissenschaftliches Teilgebiet der Psychologie, das sich mit den Bedingungen eines gelingenden Lebens beschäftigt.

Sie wird häufig auch als „Wissenschaft des gelingenden Lebens“ bezeichnet.

Begründet wurde dieses Forschungsfeld unter anderem von dem amerikanischen Psychologen Martin Seligman, der untersuchte, welche Faktoren Menschen langfristig psychisch gesund, resilient und zufrieden machen.

Im Unterschied zu traditionellen Ansätzen der Psychologie, die sich vor allem mit Krankheit, Defiziten oder Problemen beschäftigen, stellt die Positive Psychologie andere Fragen:

Was stärkt Menschen von innen heraus?

Was fördert Wohlbefinden, Resilienz und psychische Gesundheit?

Welche Erfahrungen unterstützen Entwicklung, Sicherheit und stabile Beziehungen?





Viele der Erkenntnisse, auf denen dieses Geschenk basiert, stammen aus internationaler Forschung:

Die Psychologin Barbara Fredrickson konnte zeigen, dass positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Verbundenheit langfristig innere Ressourcen aufbauen und die psychische Widerstandskraft stärken.

Die Forscherin Kristin Neff hat in zahlreichen Studien untersucht, wie Selbstmitgefühl Menschen hilft, mit Stress, Fehlern und schwierigen Situationen gesünder umzugehen – ohne sich selbst unter Druck zu setzen.

Die Psychologin Carol Dweck wiederum erforschte, wie unsere inneren Überzeugungen über Lernen und Entwicklung – das sogenannte Growth Mindset – Motivation, Ausdauer und Lernfreude beeinflussen.

Viele dieser Erkenntnisse sind heute auch für die Entwicklungspsychologie und die Bindungsforschung von großer Bedeutung.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Faktoren wie

- emotionale Sicherheit
- Selbstregulation
- soziale Verbundenheit
- Selbstmitgefühl

entscheidend für langfristige Stabilität, Gesundheit und Lebenszufriedenheit sind.

Gerade in der Schwangerschaft spielen diese Aspekte eine besondere Rolle.



Der innere Zustand der Eltern wirkt nicht nur auf sie selbst, sondern auch auf das ungeborene Kind – über Stresshormone, Körperreaktionen und die emotionale Atmosphäre.

Viele der Impulse in diesem Geschenk zielen deshalb auf das, was in der Forschung als Resilienz, Bindungssicherheit und Selbstregulation beschrieben wird.

Diese Fähigkeiten entstehen nicht durch Leistung oder Perfektion, sondern durch wiederholte Erfahrungen von Ruhe, Sicherheit und Verbindung.

Du musst nichts davon „richtig“ machen.

Schon kleine Momente von Entspannung, Selbstfreundlichkeit und innerer Stabilität haben messbare Wirkung.

Als zertifizierter Berater für Positive Psychologie und Trainer für Resilienzarbeit ist es mir ein besonderes Anliegen, wissenschaftlich fundierte Inhalte so zu vermitteln, dass sie im Alltag wirklich entlasten – nicht zusätzlich unter Druck setzen.

Dieses Geschenk richtet sich bewusst an Mütter und Väter, denn beide sind von Anfang an Teil der Beziehung, die ein Kind trägt.

Es soll euch nicht optimieren, sondern stärken.

Nicht belehren, sondern begleiten.

Und euch das Vertrauen geben, dass euer Körper, eure Beziehung und euer inneres System bereits eine kraftvolle Grundlage für euer Baby bilden.

Ein Ausblick: Die Akademie für Elternpsychologie

Dieses Geschenk ist Teil eines größeren Konzepts – der Akademie für Elternpsychologie.

Sie begleitet Familien von der Schwangerschaft über die Babyzeit bis weit in die Entwicklung des Kindes hinein – mit wissenschaftlich fundierten und alltagstauglichen Impulsen.

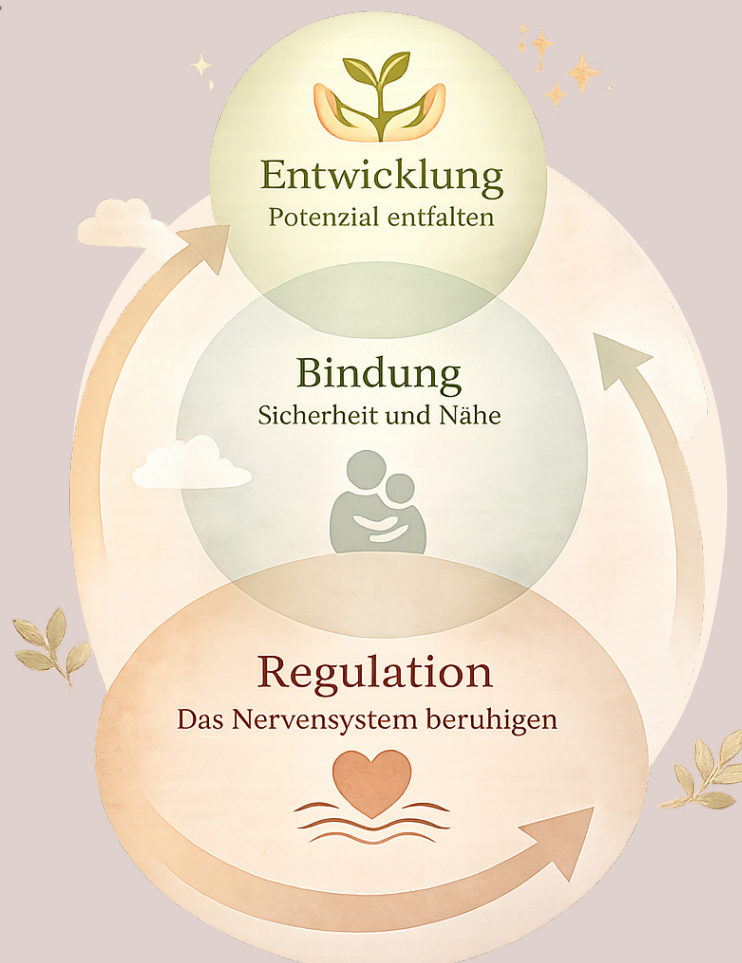
Nicht als klassischer Erziehungsratgeber. Sondern als Unterstützung für das, was Entwicklung wirklich trägt:

Ein ruhiges Nervensystem, sichere Bindung und ein Umfeld, in dem Kinder sich gesund entfalten können.

Die moderne Entwicklungspsychologie zeigt: Kinder entwickeln sich am besten, wenn drei grundlegende Bedingungen erfüllt sind:

Regulation → Bindung → Entwicklung

Die Akademie für Elternpsychologie folgt genau diesem natürlichen Entwicklungsweg.



Das 3 Stufen Modell gesunder Entwicklung

Phase I – Regulation

Das Fundament: ein ruhiges Nervensystem

Workshop 1 – Resilienz

„Deine innere Ruhe ist die stärkste Form von Erziehung.“

Ein Baby kann Stress noch nicht selbst regulieren. Es nutzt das Nervensystem seiner Bezugspersonen als Orientierung. Liebevolle Zuwendung und Co-Regulation ermöglichen:

- Stressabbau
- gesunde Entwicklung der HPA-Achse
- Aufbau exekutiver Funktionen
- Vertrauen in die Welt
- Grundlage für spätere Selbststeuerung

Oder einfacher gesagt: Ohne Regulation keine Entwicklung.



Phase II – Bindung

Sicherheit durch Beziehung

Workshop 2 – Partnerschaft & Beziehung

„Sichere Bindung entsteht nicht durch Erziehung – sondern durch Beziehung.“

Sichere Bindung entsteht durch verlässliche Nähe, emotionale Verfügbarkeit und ein stabiles Beziehungsklima.

Sie bildet die Grundlage für:

- Selbstwertgefühl
- emotionale Stabilität
- Beziehungsfähigkeit
- Stressresistenz
- Mut und Explorationsfreude

Wenn ein Kind sich sicher fühlt, beginnt es neugierig die Welt zu entdecken. Sicherheit macht Entwicklung möglich.



Phase III – Entwicklung

Entfaltung von Persönlichkeit und Potenzial

Wenn Regulation und Bindung stabil sind, kann sich Persönlichkeit gesund entfalten.

Die folgenden Themen helfen Kindern – und auch Eltern – ihre inneren Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Workshop 3 – Growth Mindset

„Kinder wachsen an dem, was wir über Lernen glauben – und wie wir sie loben.“

Ein Growth Mindset ermöglicht Motivation von innen heraus. Kinder lernen:

- Herausforderungen anzunehmen
- aus Fehlern zu lernen
- langfristig dranzubleiben

Gerade in Schule und Ausbildung ist diese innere Haltung oft entscheidender als Talent.

Workshop 4 – Selbstmitgefühl statt Selbstwertdruck

„Freundlich mit dir sein – gerade wenn es schwer ist.“

Selbstwert basiert häufig auf Vergleich und äußerer Bewertung.

Selbstmitgefühl schafft Stabilität unabhängig vom Außen. Das führt zu:

- weniger Stress und Selbstkritik
- mehr emotionaler Sicherheit
- besseren Entscheidungen
- größerer innere Freiheit

Nicht der Druck macht stark – sondern die Fähigkeit, sich selbst freundlich zu begegnen.



Phase IV – Entwicklung

Workshop 5 – Charakter & Stärken

„Stärken werden zu Schätzen, wenn man sie erkennt und lebt.“

Jeder Mensch besitzt ein einzigartiges Profil aus Persönlichkeit und Charakterstärken.

Wer sich selbst versteht, kann:

- seine natürlichen Ressourcen nutzen
- aufhören, gegen sich zu kämpfen
- passende Wege im Leben finden
- authentischer handeln

Workshop 6 — PERMA Family

„Eine Familie blüht auf, wenn sie die richtigen Bedingungen kultiviert.“

Basierend auf dem PERMA-Modell der Positiven Psychologie zeigt dieser Workshop, wie Familien langfristig:

- psychisch gesund bleiben
- miteinander verbunden bleiben
- auch schwierige Zeiten gut bewältigen können

Positive Emotionen

P

Beziehungen

E

Engagement

R

M

Sinn

Erreichtes

A



Wenn Kinder wachsen – lernen sie durch Geschichten

Die Themen der Akademie für Elternpsychologie richten sich zunächst an die Eltern. Sie helfen dabei zu verstehen, was Kinder für eine gesunde Entwicklung wirklich brauchen:

Ein ruhiges Nervensystem, sichere Bindung und ein Umfeld, in dem Neugier, Vertrauen und Persönlichkeit wachsen können.

Doch Entwicklung geschieht nicht nur durch Wissen.

Kinder lernen vor allem durch Erleben, Beobachten und Geschichten.

Und es gibt einen Moment am Tag, in dem Geschichten eine ganz besondere Kraft entfalten: den Abend.

Viele Eltern kennen diese Situation.

Ein Kind ist müde – und trotzdem fällt das Einschlafen schwer.

Manchmal zieht sich der Abend lange hin.

Manchmal wird aus Müdigkeit Unruhe oder Widerstand.

Dabei wünschen sich Eltern eigentlich nur eines:

Dass ihr Kind ruhig und geborgen einschlafen kann – und sich sogar auf diesen Moment des Tages freut.



Genau hier beginnt die Welt von Sammy.

Sammy ist ein junges, kleines Segelboot, das in einer geschützten Bucht lebt.

Dort entdeckt es Schritt für Schritt seine Welt – gemeinsam mit seinen Eltern, seinen Freunden und vielen kleinen Abenteuern.

In den Geschichten von Sammy begegnet dein Kind den großen Themen des Lebens:

Freundschaft, Mut, Gefühle, Herausforderungen, Vertrauen und Dankbarkeit.

Ganz ohne Belehrung.

Ganz ohne komplizierte Worte.

Und doch basieren diese Geschichten auf denselben Erkenntnissen der Positiven Psychologie und Entwicklungsforschung, die auch die Akademie für Elternpsychologie prägen.

So entsteht Abend für Abend eine kleine, ruhige Reise.

Eine Geschichte, die dein Kind begleitet – bis die Augen langsam schwer werden.

Und vielleicht wird genau dieser Moment bald zu dem Teil des Tages, auf den sich dein Kind besonders freut.

Die folgende Geschichte ist eine erste Begegnung mit Sammy.



Sammys erste Entdeckung

Am Abend, wenn der Wind leiser wurde und die Wellen nur noch sanft aneinander flüsterten, lag die kleine Bucht ganz ruhig da.

Hier war Sammys Zuhause. Zwischen warmem Sand und schützenden Felsen schaukelten viele Boote im Wasser. Große Boote, kleine Boote, alte und junge. Sammy war eines der kleinsten.

Ein junges Segelboot aus hellem Holz, mit einem weichen weißen Segel, das sich im Wind sanft bewegte wie eine ruhige Wolke am Himmel.

Sammy war fröhlich und neugierig. Er liebte es, neue Dinge zu entdecken, mit den anderen kleinen Booten zu spielen und dem Delfin zuzuwinken, wenn er durch die Bucht schwamm.

Aber am allerliebsten mochte Sammy seine Bucht. Denn hier war alles vertraut. Hier waren die Boote, die ihn kannten. Hier war sein Zuhause. Wenn der Tag aufregend gewesen war, reichte es schon, die vertrauten Geräusche zu hören – das leise Knarren der Taue, das ruhige Schaukeln im Wasser, das sanfte Plätschern der Wellen. Dann fühlte sich sein Inneres wieder ganz ruhig an.

An diesem Abend war Sammy noch wach. Der Himmel wurde langsam dunkler, und die ersten Sterne begannen zu leuchten. „Ich schaue nur noch ein kleines bisschen“, flüsterte Sammy und ließ sich ganz langsam am Ufer entlang treiben.

Da entdeckte er etwas. Im flachen Wasser funkelte es, als hätte jemand winzige Lichter auf den Meeresboden gelegt. Neugierig glitt Sammy näher. Im Sand lagen Muscheln. Rosa, blau, golden, grün – jede sah ein bisschen anders aus.

Er berührte eine ganz vorsichtig. Sie drehte sich im Wasser und schimmerte im Abendlicht. Sammy blieb einfach dort.

Die Wellen hoben und senkten ihn sanft. Es war still. Ganz still. Und plötzlich merkte Sammy, dass sich sein Inneres warm anfühlte.
Ganz ruhig und warm. Er dachte an den Tag. An das Spiel im Wasser.
An die Sonne auf seinem Holz. An den Delfin, der vorbeigeschwommen war.
So viele schöne Dinge.

„Heute war ein schöner Tag“, flüsterte Sammy leise.
Langsam drehte er sich zurück in Richtung Bucht.
Die vertrauten Umrisse der Boote lagen ruhig im dunklen Wasser.
Einige schliefen schon, andere schaukelten still vor sich hin.

Sammy suchte sich seinen Platz, dort, wo er immer lag.
Nicht zu nah am Ufer, nicht zu weit draußen – genau richtig.
Von hier aus konnte er alles hören, was ihm vertraut war:
Das Wasser, den Wind, das leise Knarren der Holzboote, die ihn umgaben.
Er wusste, dass er nicht allein war.
Auch wenn jedes Boot an seinem eigenen Platz lag.

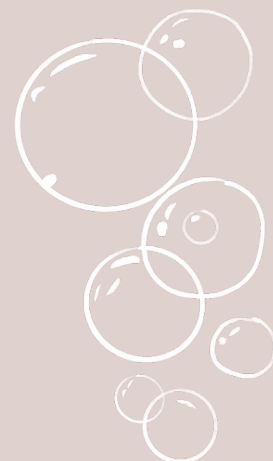
Diese Gewissheit machte ihn ruhig.
Die Wärme in seinem Inneren breitete sich aus
bis in die Spitze seines Segels.

Die Wellen wiegten ihn sanft.
Der Wind strich leise über ihn hinweg.
„Morgen entdecke ich wieder etwas“, murmelte Sammy zufrieden.
Und noch bevor die Sterne ganz hell wurden,
war Sammy eingeschlafen.

Ruhig.

Geborgen.

Zuhause.



Ein paar Worte für dich als Mama oder Papa

In dieser Geschichte hat Sammy etwas entdeckt, das für Kinder – und auch für uns Erwachsene – sehr wertvoll ist:

Die Fähigkeit, schöne Momente bewusst wahrzunehmen und sich darüber zu freuen.

Dankbarkeit gehört zu den stärksten positiven Gefühlen überhaupt. Sie hilft dem Gehirn, Sicherheit zu erleben, Stress abzubauen und das Gute im Leben stärker wahrzunehmen. Kinder, die solche Erfahrungen regelmäßig machen, entwickeln oft mehr Optimismus, emotionale Stabilität und innere Zufriedenheit.

Dabei geht es nicht um große Ereignisse. Für Kinder sind es meist die kleinen Dinge: Ein warmes Bett, ein vertrauter Mensch, ein gemeinsames Lachen oder ein ruhiger Abend.

Du musst dafür nichts Besonderes tun.

Schon wenn du gelegentlich gemeinsam mit deinem Kind kleine schöne Momente benennst oder einfach selbst wahrnimmst, was gerade gut ist, unterstützt du diese Fähigkeit ganz natürlich.

Am stärksten wirkt diese Erfahrung, wenn dein Kind sich dabei sicher und geborgen fühlt.

Genau wie Sammy in seiner Bucht. Aus diesem Gefühl von Sicherheit heraus kann sich Freude entfalten – und im Schlaf weiterwirken.

So entsteht Schritt für Schritt eine innere Haltung, die deinem Kind auch später hilft, mit Herausforderungen umzugehen und das Leben als grundsätzlich freundlich und unterstützend zu erleben.



Innere Ruhe, Vertrauen und Sicherheit

Ein besonderes Geschenk für dich und dein Baby



Rainer Stimbert

Zertifizierter Berater für Positive Psychologie und
Experte für Persönlichkeitsentwicklung

Wie sollte ich mein Kind unterstützen,
damit es mutig und selbstbewusst durchs
Leben gehen kann?

Telefon

0511 1059 6536

E-Mail

info@elternpsychologie.de

Dieses Begleitmaterial dient der persönlichen Reflexion und Unterstützung im Rahmen des Workshops. Es ersetzt keine therapeutische Behandlung und stellt keine Ausbildung oder Qualifikation dar.

© Rainer Stimbert, 2026. Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.