



© 2024 Brigitte Fuss

Idee, Konzept und Text: Brigitte Fuss  
Illustrationen und Layout: Jakob Krattiger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN 978-3-99165-219-9



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.





# Vom Teufelskreis zum Engelskreis

Als theoretische Grundlage dieses Bilderbuchs beziehe ich mich auf die Transaktionsanalyse nach Eric Berne, die besagt, dass der Mensch über Zuschreibungen zu Selbstüberzeugungen gelangt, die dann ein bestimmtes Selbstkonzept (ein Wissen über sich selbst) bilden und unser Handeln beeinflussen. Diese Zuschreibungen passieren bereits in frühester Kindheit und sind relativ stabil. Eine weitere theoretische Grundlage bildet die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Hier sind es die Glaubenssätze, die wir im Laufe unseres Lebens verinnerlicht haben und die unser Verhalten steuern. Beispiele für solche Selbstüberzeugungen bzw. Glaubenssätze können sein: „Ich kann nicht rechnen und werde es auch nie können!“, „Ich muss immer stark sein und darf keine Hilfe in Anspruch nehmen!“, „Ich bin ein Schlägertyp und muss mich schlagend zur Wehr setzen!“, „Ich bin überzeugt, dass ich das kann!“ usw. Solche Überzeugungen können für unsere Entwicklung förderlich oder hinderlich sein. Sie bewirken auch immer eine bestimmte Reaktion unserer Mitmenschen. Häufig bestätigt diese Reaktion dann auch noch unseren Glaubenssatz. Wenn ich zum Beispiel überzeugt bin, dass ich niemals rechnen kann, dann werde ich das Rechnen immer vermeiden und dem Mathematikunterricht nicht richtig folgen können. Die Folgen sind dann schlechte Noten und vielleicht auch Lehrerkommentare, wie: „Das war wohl wieder nichts!“, Ich weiß auch nicht, wie ich dir das noch erklären soll!“, „Du musst einfach mehr üben!“

usw. Solche Aussagen verstärken dann nur noch die eigene Überzeugung, dass man nicht rechnen kann. In der Soziologie spricht man in diesem Zusammenhang von einem Teufelskreis oder einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Um aus diesem Teufelskreis aussteigen zu können, muss sich entweder im Umfeld, also bei den Reaktionen der Mitmenschen etwas ändern oder der Glaubenssatz/die Selbstüberzeugung aufgedeckt, hinterfragt sowie geändert werden. Meiner Meinung nach macht es mehr Sinn sich selbst zu verändern, auch wenn es sehr viel anstrengender ist. Eine Veränderung aus eigener Kraft stärkt jedoch gleichzeitig die Selbstwirksamkeit sowie die Eigenverantwortlichkeit und erhöht das Vertrauen in sich Selbst. Es fühlt sich weitaus besser an, wenn man selbst den ersten Schritt aus dem Teufelskreis hin zum „Engelskreis“ gemacht hat. Die positiven Reaktionen aus dem Umfeld wirken dann bestärkend und ermutigend, so dass sich die scheinbar hartnäckigen negativen Selbstüberzeugungen allmählich verändern können. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die Arbeit an und mit den Glaubenssätzen den Kindern eine große Unterstützung ist um sich so verändern zu können, dass sie sich innerhalb eines sozialen Kontextes wieder positiv erleben können.

Es ist mir daher ein großes Anliegen möglichst vielen Kindern mit Hilfe von solchen Bilderbüchern die Gelegenheit zur Selbstreflexion und Verhaltensänderung zu bieten.

Für meine Schüler:innen

Eine Geschichte von Brigitte Fuss

# Kleine Schnecke ganz groß

Mit Bildern von Jakob Krattiger





Die kleine Schnecke lebt zurückgezogen  
und allein zwischen vielen Blättern.  
Sie mag nicht gesehen werden,  
deshalb verkriecht sie sich lieber.

Wenn sie sich nicht beobachtet und sicher fühlt,...

...dann geht sie ihren Lieblingsbeschäftigungen nach:

*Sie spielt das Spiel: Ich wickle mich ein.*



*Sie macht Purzelbäume.*



*Sie spielt. Wo bin ich?*

