

Ein Handbuch für mehr Sensibilität und Feinfühligkeit

# ICH BIN ZART ICH BIN STARK



Große  
Themen  
für kleine  
Menschen

Jess Sanders mit Illustrationen von Jorge Garcia Redondo

Zuckersüß  
VERLAG

Jessica Sanders  
Life Lessons for Little Ones: Your Softness Is Your Strength  
First published by Affirm Press, 2023  
Text © Jess Sanders  
Illustrationen © Jorge Garcia Redondo  
All rights reserved

Published by arrangement with Affirm Press.

© 2023 Zuckersüß Verlag für die deutschsprachige Ausgabe

Alle Rechte, auch die der Bearbeitung oder auszugsweisen Vervielfältigung,  
gleich durch welche Medien, vorbehalten.  
Übersetzt mit freundlicher Genehmigung von Affirm Press.

1. Auflage 2023

Zuckersüß Verlag ist eine Marke der  
Luna Ventures GmbH | Prenzlauer Allee 186 | D-10405 Berlin

ISBN 978 3 9493153 81

Gedruckt in Litauen



Redaktion: Katrin Weller  
Übersetzung: Isabelle Brandstetter  
Lektorat: Sophie Niemann  
Korrektur: Katharina Jacobi  
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Verleger\*innen: Anna & Lukas Kampfmann

Für Vincent & Zoë

**Zuckersüß**  
VERLAG

[www.zuckersuessverlag.de](http://www.zuckersuessverlag.de)


Große  
Themen  
für kleine  
Menschen

# ICH BIN ZART ICH BIN STARK

Jess Sanders mit Illustrationen von Irina Avgustinovich  
Übersetzt von Isabelle Brandstetter

**Zuckersüß**  
VERLAG





*Hallo, du!*

*Wie jeder Mensch trägst du eine einzigartige Zartheit in deinem Herzen. Sie ist ein wichtiger Teil deiner Persönlichkeit. Es mag dir nicht bewusst sein, doch deine Zartheit ist ein kostbares Geschenk. Sie macht dich liebevoll und stark zugleich. Wenn du die Kraft in deiner Zartheit erkennst und sie beschützt, pflegst und mit anderen teilst, kannst du dein Leben noch mehr genießen und jeden Tag voll und ganz auskosten.*

*Deine Freundin  
Jess*

## ***Wie du gemeinsam mit Kindern das Beste aus diesem Buch herausholst***

Dieses Buch kann als Leitfaden und Gesprächsgrundlage dienen, aber auch einfach eine Geschichte über die Stärke der Zartheit erzählen.

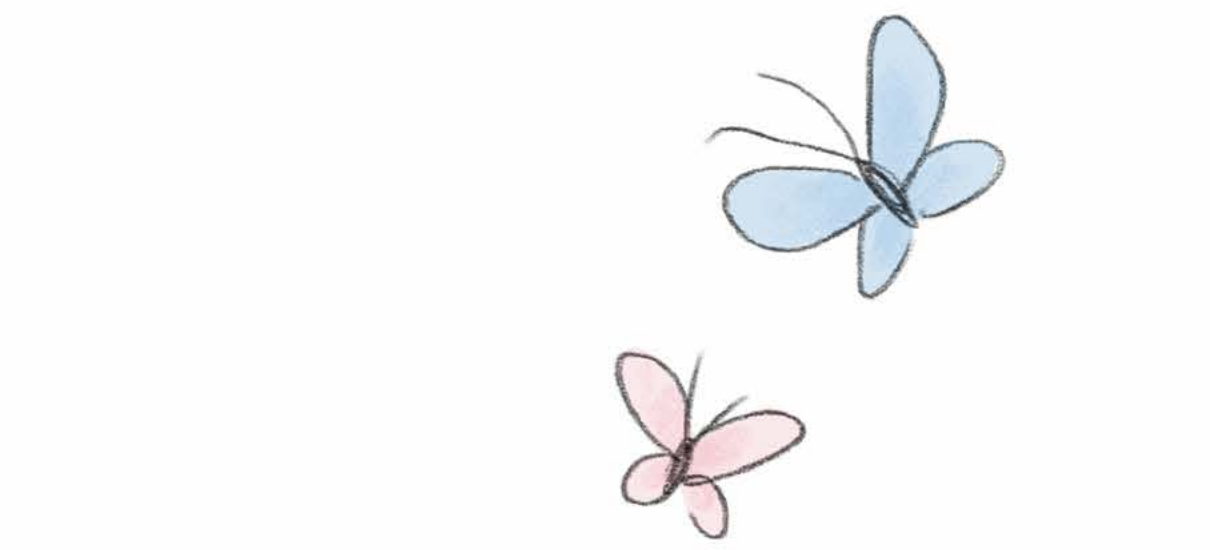
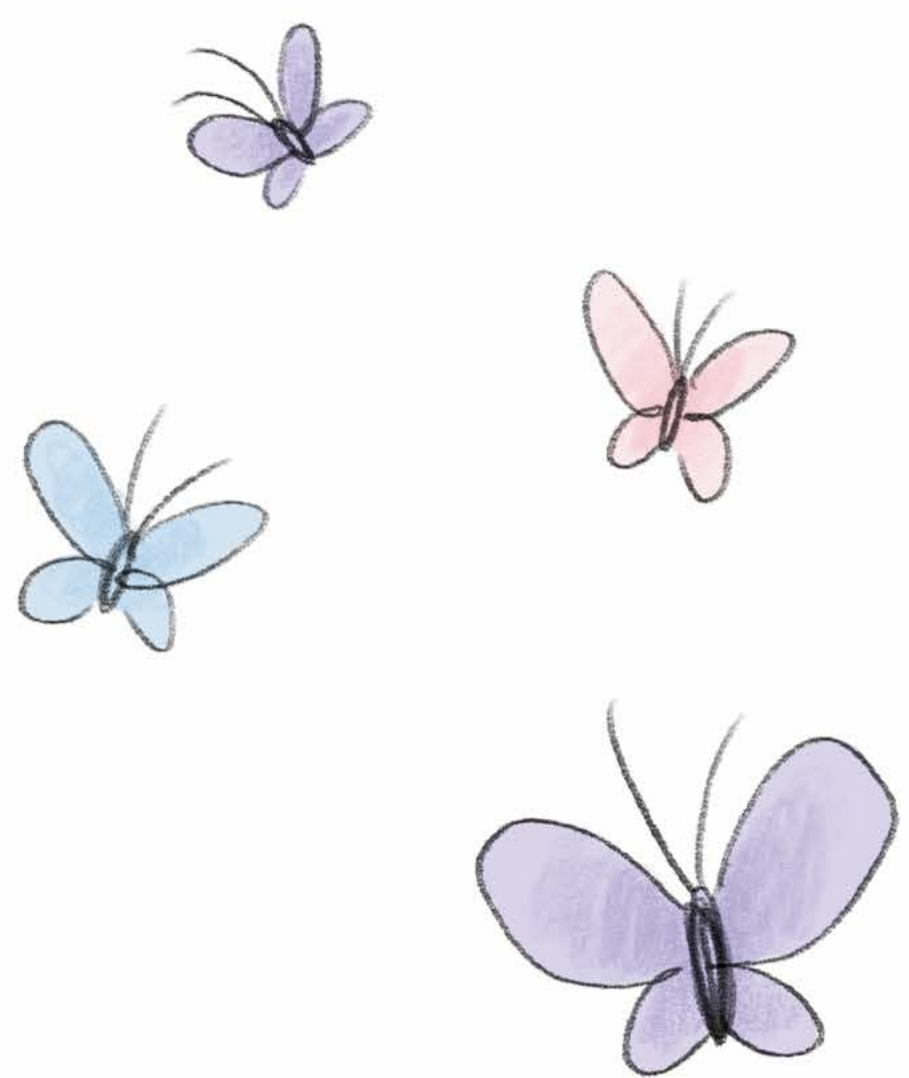
Früher tendierten wir dazu, vermeintlich „männliche“ Eigenschaften – wie stoisch aufzutreten und hart im Nehmen zu sein – den eher „weiblichen“ Eigenschaften – wie Empfindsamkeit und das Zeigen von Gefühlen – vorzuziehen. Heute wissen wir jedoch, dass wir unsere Gefühle nicht unterdrücken oder ignorieren müssen, um belastbar und stark zu sein. Im Gegenteil: Wir sollten sie aktiv zulassen und wahrnehmen. Um Kindern die besten Voraussetzungen dafür mitzugeben, ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und die Herausforderungen des Lebens sicher zu meistern, können wir ihnen den Wert und die natürliche Kraft von feinfühligem Verhalten zeigen.

Dieses Buch gemeinsam mit Kindern zu lesen und sich darüber auszutauschen, ist ein idealer Ausgangspunkt, doch längst nicht das Ende eurer Reise zu eurem sensiblen Ich. Wenn du Zartheit vorlebst und dir stets erlaubst, verletzlich zu sein, machst du Kindern das größte Geschenk: das Potenzial, ganz sie selbst zu sein.

Interessieren dich weitere Möglichkeiten, dieses Thema gemeinsam mit Kindern zu vertiefen? Unter [www.zuckersuessverlag.de/pages/downloads](http://www.zuckersuessverlag.de/pages/downloads) findest du zu jedem Buch aus der Serie *Große Themen für kleine Menschen* eigens entwickelte Diskussionsanregungen.

Jess Sanders ist eine australische Sozialarbeiterin und preisgekrönte Bestsellerautorin, die sich darauf spezialisiert hat, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Mit großer Leidenschaft erstellt sie Materialien zur Förderung von psychischer Gesundheit und Geschlechtergerechtigkeit.

[www.jessanders.com.au](http://www.jessanders.com.au)

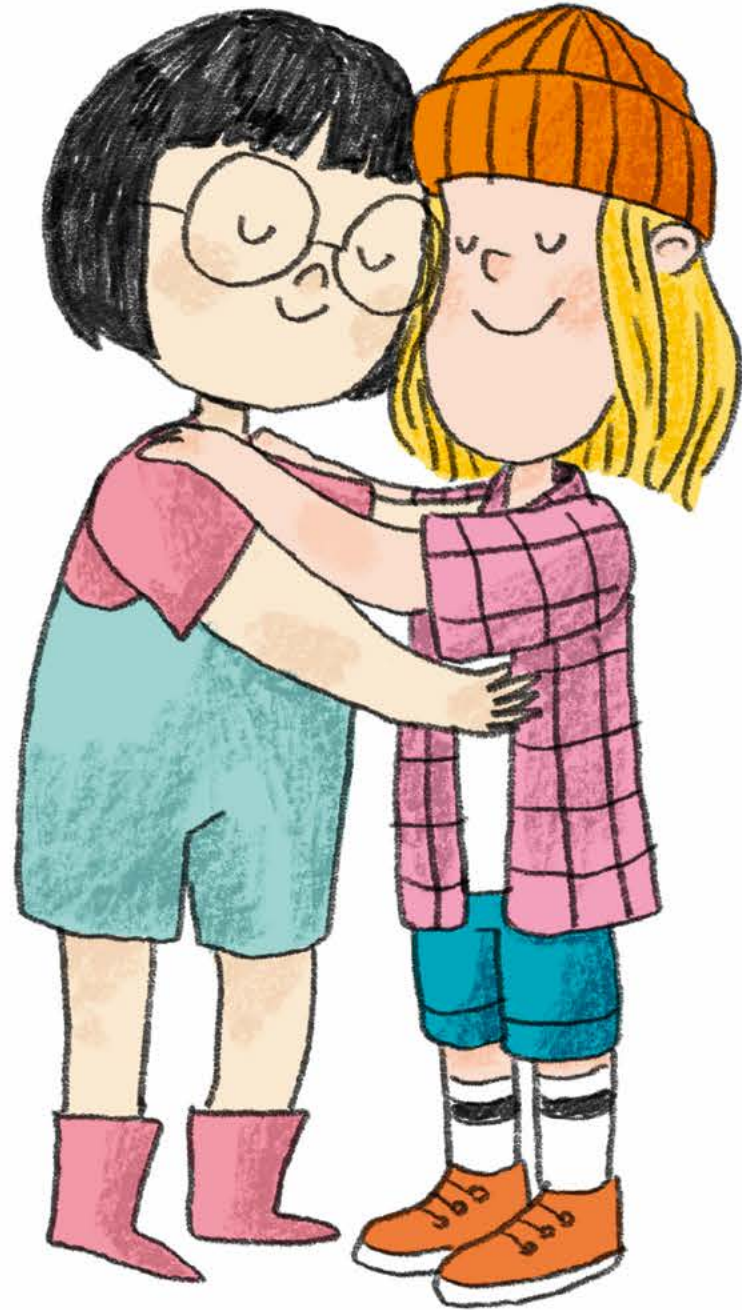


**Wusstest du, dass du eine einzigartige Zartheit  
in deinem Herzen trägst?**

**Diese Zartheit war schon immer da und sie ist ein  
wichtiger Teil dessen, was dich ausmacht.**



*Für Belle,  
du bist das stärkste Mädchen  
mit dem zartesten Herzen.  
Alles Liebe, Jess*



Zartheit bedeutet, deinen Liebsten zuzuhören und deine Arme für sie zu öffnen.



Zartheit bedeutet, deine Tränen fließen zu lassen und all deine Gefühle wahrzunehmen.

Zartheit bedeutet auch, dich einem geliebten Menschen anzuvertrauen.





Zartheit kann bedeuten, ruhig und leise dazusitzen, besonders wenn die Welt um dich herum lebhaft und laut ist.



Zartheit kann bedeuten, Zeit in der Natur zu verbringen und ihre Schönheit zu bestaunen.



Zartheit kann auch bedeuten, kreativ zu sein und anderen mit deinem Können eine Freude zu machen.



Doch manchmal vergisst du vielleicht, dass deine Zartheit etwas Wunderschönes und Kraftvolles ist.



Dann beginnst du vielleicht zu glauben, deine Zartheit sei eine Schwäche. Feinfühlig zu sein, bedeutet aber niemals, schwach zu sein - in Wahrheit ist deine Zartheit deine größte Stärke.



Wenn du deine Tränen fließen lässt und deine Gefühle wahrnimmst, kannst du dich von deiner Traurigkeit lösen und zu deiner Fröhlichkeit zurückfinden.



Wenn du deinen Liebsten zuhörst und sie unterstützt, versüßt du ihren Tag.



Wenn du anderen sagst, wie du dich fühlst, nimmst du dir selbst eine schwere Last von deinen Schultern.



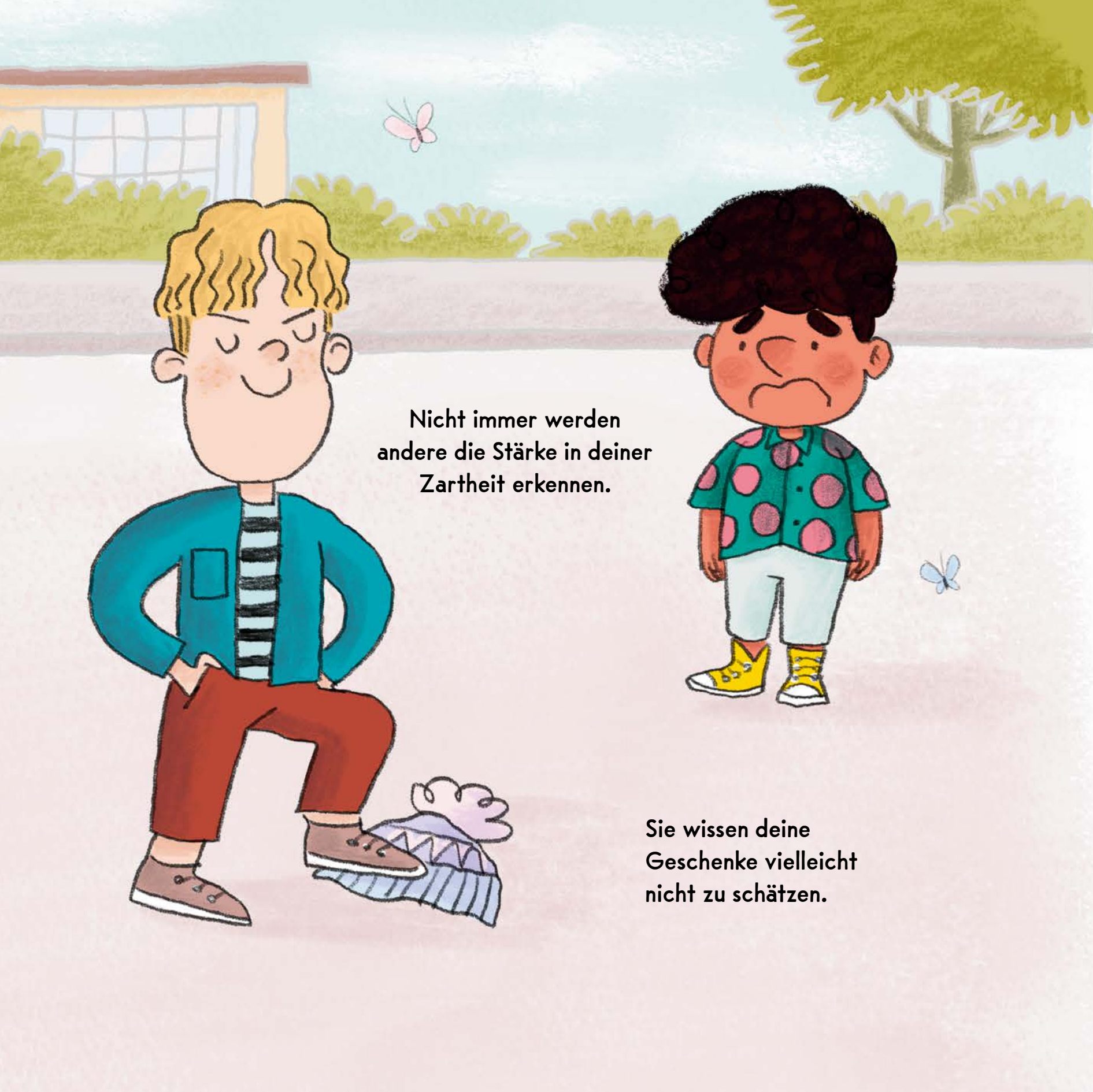
Wenn du dich um die Natur kümmerst, zeigst du Mutter Erde deine Dankbarkeit.



Wenn du etwas erschaffst,  
kannst du andere mit  
deinen selbst gemachten  
Geschenken überraschen.



Und wenn du ruhig daisitzt und dich ganz auf deinen Körper konzentrierst,  
spürst du, was er dir sagen möchte.



Nicht immer werden  
andere die Stärke in deiner  
Zartheit erkennen.

Sie wissen deine  
Geschenke vielleicht  
nicht zu schätzen.



Ein geliebter Mensch sieht vielleicht  
nicht die Kraft in deinen Tränen.



Oder es ist dir vielleicht unangenehm,  
deine Zartheit mit anderen zu teilen.

Wenn du dich unsicher oder unwohl fühlst,  
kannst du deine Zartheit beschützen.



Stell dir vor, dich umgibt eine große, weiche Wolke. Diese Wolke ist wie ein Mantel, der dich und deine Zartheit beschützt. Falls dieser Gedanke nicht hilft, solltest du eine erwachsene Person, der du vertraust, um Hilfe bitten.



Denke immer daran: Deine Zartheit ist wie ein Samen.  
Wenn du sie in den Herzen anderer aussät, wird sie dort keimen und wachsen.

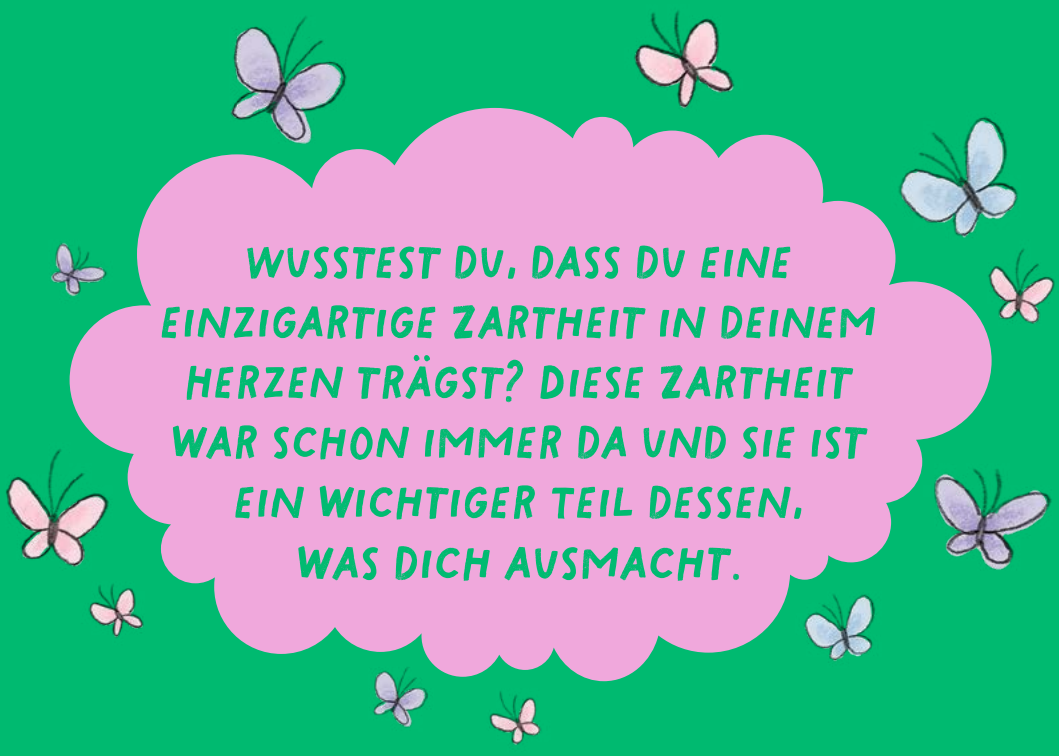


Teile sie mit den Menschen, die dir wichtig sind.  
Teile sie mit den Menschen, die sie am meisten brauchen.  
Doch teile deine Zartheit nur, wenn du es wirklich möchtest.



**Deine Zartheit ist deine  
größte Stärke und dein  
schönstes Geschenk.**

**Pflege sie.  
Teile sie.  
Beschütze sie.**



**WUSSTEST DU, DASS DU EINE  
EINZIGARTIGE ZARTHEIT IN DEINEM  
HERZEN TRÄGST? DIESE ZARTHEIT  
WAR SCHON IMMER DA UND SIE IST  
EIN WICHTIGER TEIL DESSEN,  
WAS DICH AUSMACHT.**

**Hast du schon einmal gedacht, deine Zartheit sei eine Schwäche?  
Du bist mit diesem Gefühl nicht allein.**

**Dieses Buch ist für alle Kinder, die ab und zu daran erinnert werden dürfen,  
dass ihre Zartheit ihre größte Stärke sein kann.**

**Die preisgekrönte Autorin von *Liebe deinen Körper* und *Sei ein ganzer Kerl* greift in ihrer neuen  
Buchserie *Große Themen für kleine Menschen* einige der wichtigsten Lebensweisheiten auf,  
die alle Kinder – und Erwachsenen – verinnerlichen sollten, wie Verletzlichkeit zu akzeptieren,  
auf den eigenen Körper zu hören und Einzigartigkeit zu schätzen.**

**Zuckersüß**  
VERLAG

Du findest das Buch #einfachzuckersuess?  
Tagge uns in deiner Rezension für eine  
Chance auf ein neues Kinderbuch!  
**@zuckersuessverlag**

ISBN 978-3-949315-38-1



9 783949 315381

**Große  
Themen  
für kleine  
Menschen**