

Impressum

Schuttschild Verlag
Inh. Fiona Harms
Friedrich-Engels-Str. 19c
06526 Sangerhausen
Deutschland

Kontakt:

E-Mail: contact@schuttschild-verlag.de

Webseite: www.schuttschild-verlag.de

ISBN: 9783982786520

Text: Fiona Harms

Illustration & Covergestaltung: Fiona Harms in Zusammenarbeit mit KI

Copyright © 2025 by Fiona Harms

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Ein wichtiger Hinweis für die Großen:

Dieses Buch wurde mit viel Liebe und Sorgfalt geschrieben, um Kinder spielerisch für das Thema Körperautonomie zu sensibilisieren. Es ist als Gesprächsanlass und stärkendes Werkzeug gedacht. Es ersetzt jedoch nicht das offene, vertrauensvolle Gespräch in der Familie oder die professionelle Beratung im Bedarfsfall.

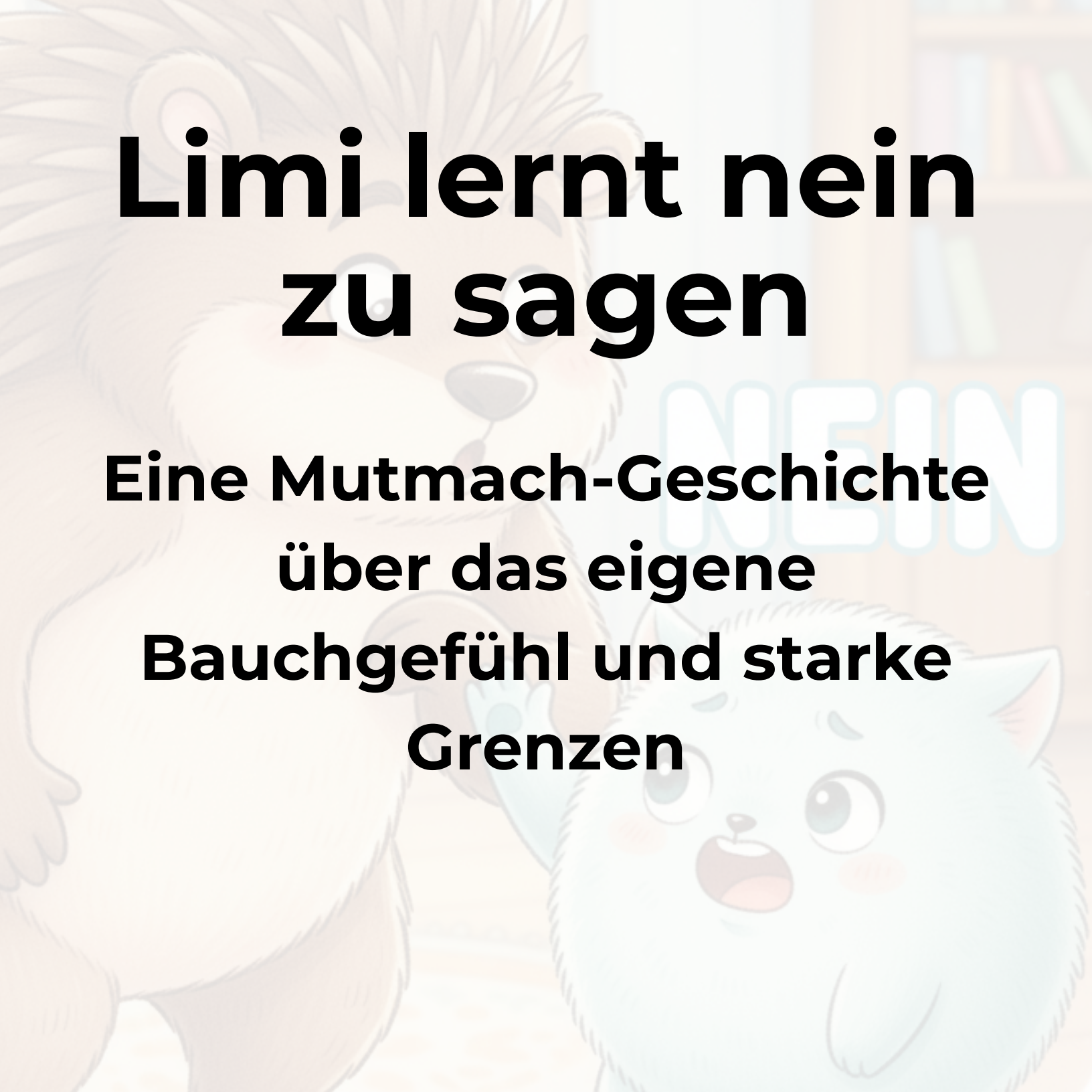
Herstellung und Verlag: Schuttschild Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Limi lernt nein zu sagen

**Eine Mutmach-Geschichte
über das eigene
Bauchgefühl und starke
Grenzen**



Ein Wort vorweg von Fiona (Limi)

Hallo, du wundervoller kleiner Mensch!

Schön, dass du da bist. Bevor wir gemeinsam in die kuschelige Welt des Flauschwaldes eintauchen, wollte ich dir ein kleines Geheimnis verraten.

Mein Name ist Fiona. Aber meine allerbesten Freunde und die Kinder, die ich am liebsten habe, nennen mich oft Limi. Weißt du, woher dieser Spitzname kommt? Er ist die Kurzform von Limilujo – ein kleines Zauberwort, das ich aus den Anfangsbuchstaben der Namen meiner eigenen vier Kinder zusammengesetzt habe: Lina, Mike, Luca und Jonas.

Immer wenn jemand "Limi" zu mir sagt, fühlt es sich an, als würde ich eine riesige, warme Umarmung von all meinen Kindern gleichzeitig bekommen. Es ist ein Name voller Liebe. Die kleine, flauschige Limi-Figur in diesem Buch ist also ein Teil von mir. Es ist der Teil, der dich beschützen, dich stark machen und dich immer daran erinnern möchte, wie unglaublich wertvoll und einzigartig du bist.

Wenn wir also jetzt gemeinsam lesen, dann denk daran: Es ist nicht nur eine Geschichte. Es ist ein kleines Gespräch zwischen dir und mir.

Bist du bereit? Lass uns Limis Abenteuer entdecken!

Deine
Fiona (Limi)

DIE KUSCHELWELT

Limi lebte im kuscheligen Flauschwald.

Limi liebte es, zu kuscheln.

Mama-Limi kuschelte, Papa-Limi kraulte
hinter den Ohren, und mit seinen besten
Freunden rollte Limi lachend durch das
weiche Moos.

Kuscheln fühlte sich an wie warmer
Sonnenschein.



DIE KUSCHELREGEL

Eines Abends, als Papa-Limi Limi ins Bett brachte, kuschelten sie ganz fest.

"Papa?", flüsterte Limi, "warum fühlt sich Kuscheln mit dir und Mama immer so gut an?"

Papa-Limi dachte einen Moment nach.

"Weil wir uns an die Kuschel-Regeln halten", sagte er.

"Die wichtigste Regel ist: Kuscheln ist immer freiwillig."

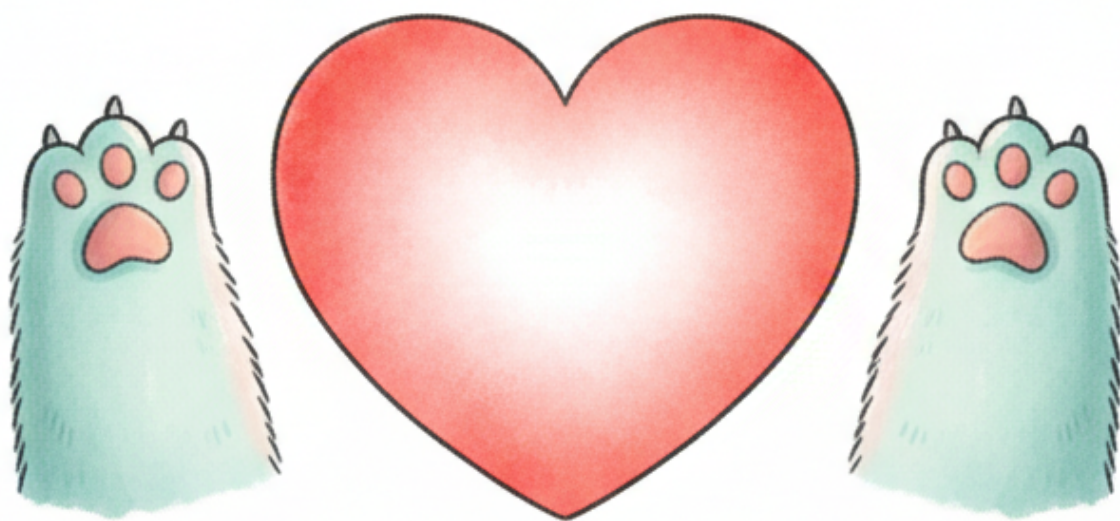


Ich frage dich immer, ob du kuscheln magst. Und du darfst jederzeit 'Stopp' sagen, wenn es dir zu viel wird.

Dein Körper gehört nur dir, mein Schatz."

"Auch bei dir?", fragte Limi.

"Auch bei mir", sagte Papa-Limi. "Und auch bei Mama. Bei jedem."



DER "ZWICKE-ZWACKE"- ONKEL

Eines Tages kam Onkel Borst, ein großes, stacheliges Tier, zu Besuch.

Onkel Borst mochte Limi auch.

Aber seine Art zu kuscheln war anders.

Er zwickte und zwackte Limi in den Bauch, auch wenn Limi kicherte: "Hör auf, das kitzelt zu doll!"



DAS KOMISCHE BAUCHGEFÜHL

Manchmal, wenn Onkel Borst kam,
bekam Limi ein ganz komisches Gefühl
im Bauch.

Es war nicht wie Hunger.

Es war kalt und kribbelig.

Limi wollte dann gar nicht mehr kuscheln.



DAS "SCHLECHTE" GEHEIMNIS

Onkel Borst sagte einmal: "Pst, Limi.
Unser Zwicke-Zwacke-Spiel ist unser
kleines Geheimnis.

Das erzählen wir niemandem, okay?"

Das Bauchweh von Limi wurde noch
größer.

Geheimnisse fühlten sich plötzlich nicht
mehr schön an.

