



Co-funded by
the European Union



STORIES
EMPOWERMENT 4

Stories 4

empowerment

2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380

Arbeit am Wert "SELBSTVERTRAUEN"



INDEX

Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	04
„Die Begegnung“	05
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	08
„Rotkäppchen“	09
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	13
„Der Fuchs und die Trauben“	14
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	15
„Der kleine Zinnsoldat“	16
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	19
„Der Affe und das Kamel“	20
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	22
„Der Hase und die Schildkröte“	23
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	24



„Die goldene Gans“	25
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	29
„Die drei kleinen Schweinchen“	30
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	32
„Henriquetas Reflexionen“	33
Arbeit am Wert: Selbstvertrauen.....	35
„Der Zauberlehrling“	36



Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Die Geschichte ermöglicht es Ihnen, sich mit dem Thema Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auseinanderzusetzen, da der Protagonist eine wichtige Chance verpasst, weil er nicht genug Vertrauen in sich selbst und andere hat. Die Geschichte kann durch den Wert des Selbstvertrauens neu geschrieben werden, denn selbst Situationen, die uns unangenehm sind und uns überfordern, können wir, wenn wir uns unserer Ressourcen und unseres Wertes bewusst sind, bewältigen, Selbstvertrauen gewinnen und von den guten Dingen profitieren, die uns begegnen können.

„Die Begegnung“

„Ich hatte das Zugabteil für mich allein. Dann stieg ein Mädchen ein“, sagte ein junger blinder Inder. Der Mann und die Frau, die sie begleiteten, mussten ihre Eltern gewesen sein. Sie hatten ihr viele Empfehlungen gegeben. Da ich damals schon blind war, konnte ich nicht erkennen, wie das Mädchen aussah, aber ihre Stimme gefiel mir.

„Fährst du nach Dehra Dun?“, fragte ich, als der Zug den Bahnhof verließ. Ich fragte mich, ob ich verhindern könnte, dass sie herausfindet, dass ich blind bin. Ich dachte: Wenn ich sitzen bleibe, sollte es nicht allzu schwierig sein.

„Ich fahre nach Saharanpur“, sagte das Mädchen. „Meine Tante holt mich dort ab. Und wohin gehst du?“ „Nach Dehra Dun und dann nach Mussoorie“, antwortete ich. „Oh, du Glückliche! Ich würde so gerne nach Mussoorie fahren. Ich liebe die Berge. Besonders im Oktober.“

„Ja, es ist die schönste Jahreszeit“, sagte ich und schöpfte aus meinen Erinnerungen an die Zeit, als ich noch sehen konnte. „Die Hügel sind mit wilden Dahlien übersät, die Sonne scheint herrlich, und abends kann man am Kaminfeuer sitzen und Brandy schlürfen. Die meisten Urlauber sind abgereist, und die Straßen sind ruhig und fast menschenleer.“

Sie schwieg, und ich fragte mich, ob meine Worte sie berührt hatten oder ob sie mich nur für einen Sentimentalisten hielt. Doch dann machte ich einen Fehler.

„Wie ist es draußen?“, fragte ich.

Sie schien die Frage jedoch nicht seltsam zu finden. Hatte sie schon bemerkt, dass ich nichts sehen konnte? Doch die Worte, die sie unmittelbar danach sagte, beseitigten alle Zweifel. „Warum schaust du nicht aus dem Fenster?“, fragte sie so selbstverständlich wie möglich.

Ich rutschte vom Sitz herunter und tastete nach dem Fenster. Es war offen, und ich drehte mich dorthin und tat so, als würde ich die Aussicht genießen. Mit den Augen meiner Fantasie konnte ich die vorbeirauschenden Telegrafmasten sehen. „Ist Ihnen aufgefallen“, wagte ich zu fragen, „dass sich die Bäume zu bewegen scheinen, während wir stillstehen?“ „Das passiert ständig“, sagte sie.

Ich wandte mich dem Mädchen zu, und wir saßen eine Weile schweigend da. „Du hast ein interessantes Gesicht“, sagte ich dann. Sie lachte freundlich, ein klares, klangvolles Lachen. „Das ist schön zu hören“, sagte sie. „Ich habe es so satt, dass mir die Leute sagen, ich hätte ein hübsches Gesicht!“ „Also, du hast wirklich ein hübsches Gesicht“, dachte ich und fuhr laut fort: „Na ja, ein interessantes Gesicht kann auch sehr hübsch sein.“

„Sie sind sehr galant“, sagte er. „Aber warum so ernst?“

„Sie müssen bald aussteigen.“, sagte ich in einem ziemlich schroffen Ton.

„Gott sei Dank. Ich kann lange Zugfahrten nicht ausstehen.“

Ich hingegen wäre bereit gewesen, ewig dort zu sitzen, nur um sie sprechen zu hören. Ihre Stimme hatte den silbrigen Klang eines Gebirgsbachs. Sobald sie aus dem Zug gestiegen war, hätte sie unsere kurze Begegnung vergessen; ich hingegen hätte ihre Erinnerung für den Rest der Reise und sogar danach bewahrt.

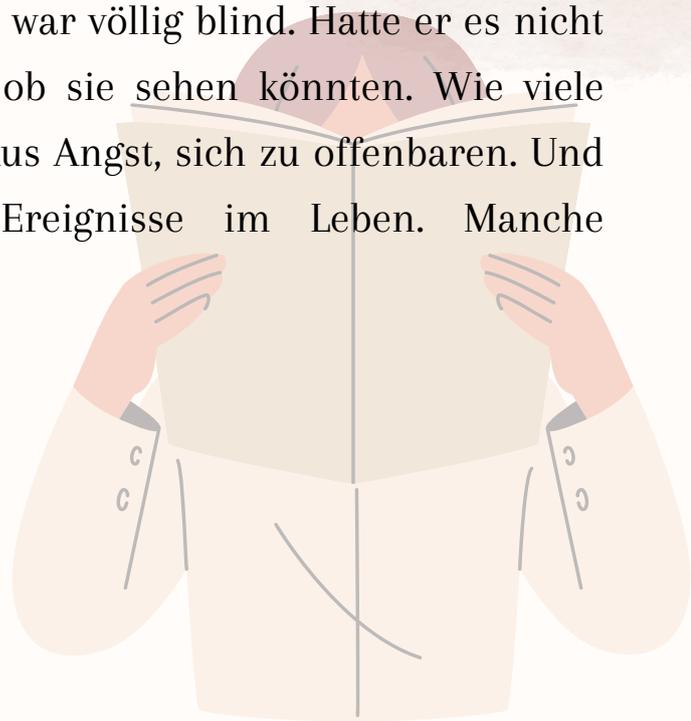
Der Zug fuhr in den Bahnhof ein. Eine Stimme rief dem Mädchen zu, das ging und nur ihr Parfüm zurückließ.

Ein Mann betrat das Abteil und brabbelte etwas. Der Zug setzte sich wieder in Bewegung. Ich tastete mich zum Fenster, setzte mich davor und starrte in das Sonnenlicht, das für mich Dunkelheit bedeutete. Wieder einmal konnte ich mein kleines Spiel mit einem neuen Reisegefährten spielen.

„Es tut mir leid, dass ich keine so attraktive Begleiterin bin wie die, die gerade gegangen ist“, sagte er zu mir und versuchte, mich in ein Gespräch zu verwickeln.

„Sie war ein interessantes Mädchen“, sagte ich. „Könnten Sie mir sagen ... hatte sie lange oder kurze Haare?“ „Ich weiß es nicht mehr“, antwortete er verwirrt. „Es waren ihre Augen, die mir im Gedächtnis blieben, nicht ihre Haare. Sie hatte so schöne Augen!“

Schade, dass sie sie gar nicht brauchte ... sie war völlig blind. Hatte er es nicht bemerkt? Wie zwei Blinde, die so tun, als ob sie sehen könnten. Wie viele Begegnungen zwischen Menschen sind so. Aus Angst, sich zu offenbaren. Und so verpasst man die entscheidenden Ereignisse im Leben. Manche Begegnungen gibt es nur einmal.





Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Die Geschichte behandelt den Wert wie Selbstvertrauen insofern, als dass jeder Mensch immer eine Wahl hat, wie er oder sie handeln möchte. In der gleichen Situation können wir uns bewusst dafür entscheiden, so zu handeln, dass wir anderen Menschen nicht schaden. Die Geschichte kann im Lichte des Selbstvertrauens und der Selbsterkenntnis neu geschrieben werden, z.B. könnte der Wolf andere Entscheidungen treffen oder Rotkäppchen könnte die Absichten anderer besser erkennen.

„Rotkäppchen“

Es war einmal ein liebes kleines Mädchen; schon bei ihrem Anblick hatte sie jeder lieb, besonders die Großmutter, die gar nicht mehr wusste, was sie ihr schenken sollte. Einmal schenkte sie ihr ein rotes Samthütchen, und weil es ihr so gut stand, dass sie nichts anderes mehr tragen wollte, nannte man sie immer Rotkäppchen.

Eines Tages sagte ihre Mutter zu ihr:

„Komm, Rotkäppchen, hier ist ein Stück Brot und eine Flasche Wein. Bring sie der Großmutter; sie ist schwach und krank und wird gestärkt. Sei ein braves Mädchen und geh nicht vom Weg ab, sonst fällst du und zerbrichst die Flasche, und die Großmutter bleibt mit leeren Händen zurück.“

„Ich werde alles richtig machen“, sagte Rotkäppchen zu Mama und schüttelte ihr die Hand.

Aber Großmutter lebte draußen im Wald, etwa eine halbe Stunde vom Dorf entfernt. Und im Wald traf Rotkäppchen den Wolf. Aber sie wusste nicht, dass er ein so böses Tier war, und sie hatte keine Angst.

„Guten Morgen, Rotkäppchen“, sagte er.

„Guten Morgen, Wolf.“

„Wohin gehst du so früh, Rotkäppchen?“

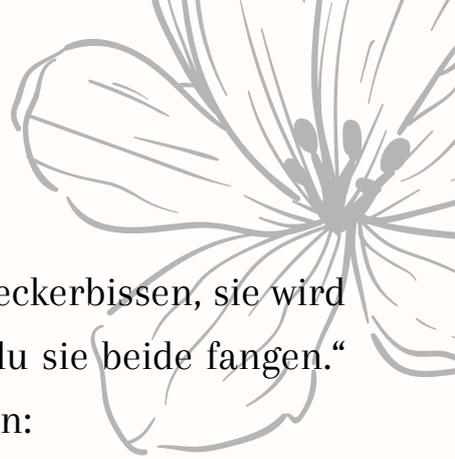
„Ich gehe meine Großmutter besuchen.“

„Was hast du unter deiner Schürze?“

„Wein und Brot; damit meine Großmutter, die schwach und krank ist, wieder stark und gesund werden kann.“

„Wo wohnt deine Großmutter, Rotkäppchen?“

„Eine gute Viertelstunde von hier, im Wald, unter den drei großen Eichen; da ist ihr Haus, es liegt unter dem Haselnussdickicht, du wirst es schon kennen“, sagte sie.



Der Wolf dachte: „Dieses zarte kleine Mädchen ist ein fetter Leckerbissen, sie wird leckerer sein als die alte Frau; wenn du geschickt bist, wirst du sie beide fangen.“

Er ging ein Stück in die Nähe von Rotkäppchen und sagte dann:

“Siehst du, Rotkäppchen, wie viele schöne Blumen es gibt? Warum schaust du dich nicht um? Ich glaube, du hörst gar nicht, wie süß die Vögelchen singen! Du gehst ganz sittsam weg, als ob du zur Schule gehst, und draußen im Wald ist es so lustig!”

Rotkäppchen blickte auf, und als es die Sonnenstrahlen durch die Bäume tanzen sah und ringsum die schönen Blumen, dachte es: „Wenn ich der Großmutter einen frischen Strauß bringe, wird sie sich freuen; es ist so früh, ich werde noch rechtzeitig da sein.“ Vom Weg rannte es in den Wald auf der Suche nach Blumen.

Und als es eine gepflückt hatte, dachte es, dass es weiter vorne eine noch schönere gäbe, und es rannte und rannte immer tiefer in den Wald hinein.

Aber der Wolf ging eilig zum Haus der Großmutter und klopfte an die Tür.

“Wer ist da?”

“Rotkäppchen, das dir Wein und Brot bringt, mach auf.”

“Die Tür ist offen“, rief die Großmutter: „Ich bin zu schwach und kann nicht aufstehen.“

Der Wolf öffnete die Tür, und ohne viel zu sagen, ging er direkt zum Bett der Großmutter und verschluckte sie.

Dann zog er ihren Morgenmantel und ihre Haube an, legte sich ins Bett und schlug die Decke zurück ... Doch Rotkäppchen war auf der Suche nach Blumen umhergewandert, und als sie so viele gesammelt hatte, dass sie keine mehr tragen konnte, erinnerte sie sich an ihre Großmutter und machte sich auf den Weg.



Sie war erstaunt, dass die Tür weit offen stand, und als sie das Zimmer betrat, hatte sie ein so komisches Gefühl, dass sie dachte:

„Komisch, ich habe heute solche Angst. Dabei verbringe ich normalerweise so viel Zeit mit Oma!“

Sie rief: „Guten Morgen!“, aber niemand antwortete.

Also ging sie zum Bett und zog die Vorhänge zurück: Oma lag da, hatte die Haube tief ins Gesicht gezogen und sah seltsam aus.

„Oh, Oma, was hast du für große Ohren!“

„Damit ich dich besser hören kann.“

„Oh, Oma, was hast du für große Augen!“

„Damit ich dich besser sehen kann.“

„Oh, Oma, was hast du für große Hände!“

„Damit ich dich besser packen kann.“

„Aber, Oma, was hast du für ein fürchterliches Maul!“

„Damit ich dich besser fressen kann!“ Und sofort sprang der Wolf aus dem Bett und verschluckte das arme Rotkäppchen.

Nachdem sein Appetit gestillt war, ging er zurück ins Bett, schlief ein und begann laut zu schnarchen.

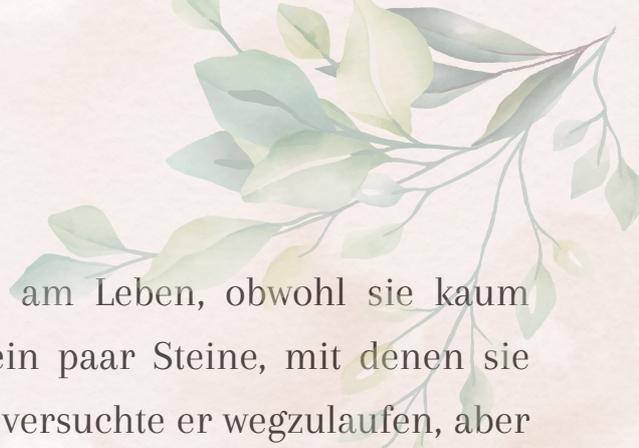
Da kam der Jäger vorbei und dachte: „Wie die Alte schnarcht! Ich muss sie mir ansehen, vielleicht ist sie krank.“

Er betrat das Zimmer, näherte sich dem Bett und sah den Wolf.

„Finde ich dich hier, du alter Sünder“, sagte er, „ich habe dich lange gesucht.“

Er wollte gerade mit dem Gewehr anlegen, als ihm klar wurde, dass der Wolf die Großmutter gefressen hatte und sie noch zu retten war: Er Entschloss sich nicht zu schießen, sondern nahm eine Schere und begann, in den Bauch des schlafenden Wolfes zu schneiden. Nach zwei Schnitten sah er das Rotkäppchen leuchten, und nach zwei weiteren sprang das kleine Mädchen schreiend heraus:

„ich habe mich so erschrocken! es war so dunkel im Bauch des Wolfes!“



Da kam auch die alte Großmutter heraus, noch am Leben, obwohl sie kaum atmen konnte. Und Rotkäppchen lief und holte ein paar Steine, mit denen sie dem Wolf den Bauch füllten; und als er aufwachte, versuchte er wegzulaufen, aber die Steine waren so schwer, dass er sofort zusammenbrach und tot umfiel.

Alle drei waren glücklich: Der Jäger zog dem Wolf das Fell ab; die Großmutter aß das Brot und trank den Wein, den Rotkäppchen mitgebracht hatte, und kam wieder zu sich; Rotkäppchen aber dachte: „Nie wieder wirst du allein im Wald vom Weg ablaufen, wenn deine Mutter es dir verboten hat.“



Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Diese Geschichte ermöglicht es uns, unser Selbstvertrauen zu stärken. Gleichzeitig hilft uns Selbstvertrauen, uns von Schwierigkeiten nicht unterkriegen zu lassen, sondern den Herausforderungen auf unserem Weg bewusst zu begegnen.

Äsop

„Der Fuchs und die Trauben“

Es war einmal ein hungriger Fuchs, der auf der Suche nach Nahrung durch den Wald streifte. Da sah er plötzlich große, schöne Weintrauben an einer Laube hängen. Er beschloss, sie zu seiner Mahlzeit zu machen, doch so sehr er auch versuchte, sie zu erreichen, indem er hochsprang, konnte er sie einfach nicht fangen. Schließlich wandte er sich trostlos ab und sagte sich: „Gut, es waren unreife Trauben.“ So ist es auch bei den Menschen: Manche können ihre Ziele aus Schwäche nicht erreichen und geben den Umständen die Schuld.



Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Die Geschichte lässt sich im Lichte der Wertes Selbstvertrauens neu schreiben. Die Geschichte zeigt vor allem, wie mangelndes Selbstvertrauen uns daran hindern kann, unsere Wünsche zu erfüllen und uns von unseren Mitmenschen und Lieben zu isolieren. Was manchmal als Schwäche erscheint, kann in Wirklichkeit eine Besonderheit sein, die uns nicht daran hindert, die gewünschten Erfahrungen und Beziehungen voll auszuleben. Gleichzeitig glauben wir manchmal, dass Menschen, die anders sind als wir, weniger wert sind, nur weil wir sie nicht verstehen: Inklusiv zu sein bedeutet, die Einzigartigkeit jedes Menschen zu erkennen und wertzuschätzen.

„Der kleine Zinnsoldat“

Es waren einmal fünfundzwanzig kleine Zinnsoldaten, fünfundzwanzig Brüder, denn sie waren aus einem alten Bleilöffel geboren. Die Waffe am Arm, der Blick starr, die Uniform rot und blau schimmernd – wie gut sahen sie alle zusammen aus! Der erste Satz, den sie hörten, als der Deckel der Schachtel mit ihnen geöffnet wurde, war: „Kleine Zinnsoldaten!“, rief ein Kind voller Freude. Es war sein Geburtstagsgeschenk, und er begann, sie alle ordentlich aufgereiht auf den Tisch zu stellen. Alle Zinnsoldaten sahen identisch aus, bis auf einen, dem ein Bein fehlte. Es war der letzte Zinnsoldat, der eingeschmolzen worden war, und es war nicht mehr genug Blei übrig.

Auf dem Tisch lagen viele andere Spielsachen, darunter ein prächtiges Papierschloss. Es war wunderschön, aber es gab noch etwas Schöneres: ein hübsches Mädchen vor der Schlosstür, ebenfalls aus Papier und in einem zarten Tutu. Das Mädchen hatte die Arme ausgestreckt, denn sie war Tänzerin! Und sie hielt ihr Bein so hoch, dass der Anführer dachte, sie hätte keines, genau wie er.

„Das ist das perfekte Mädchen für mich“, dachte er, „aber sie ist zu vornehm. Sie lebt in einem Schloss, während ich mit 24 anderen Soldaten in einer Kiste wohne. Ich muss sie noch kennenlernen.“ Er beschloss, sie gleich am Abend zu besuchen. Der Soldat versteckte sich, damit das Kind ihn nicht wieder zu den anderen Soldaten in die Kiste stecken konnte. Als es Abend wurde, herrschte Stille im Haus. Alle Bewohner schliefen friedlich, bis auf die Spielsachen. Im Halbdunkel begann das Fest: Die Luftballons spielten an den vier Ecken, die Stofftiere drehten Pirouetten und die Zinnsoldaten paradierten zum Klang einer bunten Clownstrommel.

In all dieser Aufregung blieben nur die Papiertänzer und der Zinnsoldat ruhig, der nicht aufhören konnte, sie hoffnungslos verliebt anzuschauen.

Der Anführer der Soldaten war völlig in die Betrachtung der Tänzerin vertieft und übersah einen schwarzen Gnom, der neidisch war, weil auch er in die hübsche Tänzerin verliebt war. Der Gnom rief dem jungen Soldaten etwas zu, doch dieser hörte ihn nicht. Der Gnom starrte ihn wütend an und drohte ihm: „Du ignorierst mich! Aber du wirst mich gleich bemerken ...“ Am nächsten Morgen bemerkte das Kind, dass der Zinnsoldat hinter der Kiste versteckt geblieben war. Es hob ihn auf und stellte ihn auf das Fensterbrett. Augenblicklich stürzte ihn ein unglücklicher Windstoß oder vielleicht der rächende Atem seines Rivalen in die Tiefe. Das Kind rannte auf die Straße, um ihn zu suchen, doch da es ihn nicht finden konnte, kehrte es nach Hause zurück. Ein heftiger Sommerregen setzte ein. Zwei Leute sahen den Zinnsoldat und beschlossen, ihn in ein kleines Papierboot zu setzen, das sie gerade bauten. Dann setzten sie das Boot ins Wasser.

Das zerbrechliche Boot war schnell der Strömung ausgeliefert und verschwand in einem Strudel. Der kleine Soldat verbrachte endlose Augenblicke in der Dunkelheit, bis er schließlich in der Ferne das Licht der Sonne sah. Das Licht wurde immer heller und gab den Blick auf Land und Freiheit frei. „Gott sei Dank bin ich in Sicherheit“, dachte er. Leider war es noch nicht vorbei. Eine riesige Ratte versperrte den Ausgang, doch glücklicherweise konnte sie ihn nicht fangen. Das kleine Papierboot setzte seine Reise über Wiesen und Felder fort, bis es nicht mehr standhalten konnte und kenterte. Der kleine Zinnsoldat stürzte hinab. „Lebe wohl, schöne Tänzerin!“ Ein riesiger Fisch nahm ihn zur Beute und verschluckte ihn im Ganzen. Kurz darauf geriet der Fisch in das Netz eines Fischers, der ihn auf dem Markt verkaufte. Wie es der Zufall wollte, wurde er tatsächlich von der Köchin gekauft, die für die Eltern des Kindes kochte. Sie öffnete den Bauch des Tieres, um ihn zu säubern. Was fand sie? Den verlorenen Soldaten! Sie legte ihn auf den Tisch, neben das Pappschloss.

Die Tänzerin schenkte ihm ein so süßes Lächeln, dass unser kleiner Held erkannte, dass auch sie ihn liebte. Welch ein Glück nach so vielen Abenteuern! Doch der eifersüchtige Gnom, der seiner Rache noch nicht abgeschworen hatte, schlug dem Kind vor, den einbeinigen Soldaten, der seine Sammlung ruinierte, loszuwerden, und überredete ihn, ihn in den Kamin zu werfen. Plötzlich öffnete sich die Tür heftig, ein Luftzug drang in den Raum und schleuderte das Papierschloss in die brennende Glut. Die süße Tänzerin fing Feuer und verbrannte. Am nächsten Tag, beim Hausputz, rührte jemand die Asche um und vereinigte so den Bleisoldaten und die Papiertänzerin für immer. Und inmitten dieser Asche fanden sie ein winziges Bleiherz.





Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Die Geschichte regt uns dazu an, über Werte wie Selbstvertrauen nachzudenken. Manchmal kann übermäßiges Selbstvertrauen dazu führen, dass wir uns unserer Fähigkeiten nicht bewusst sind und glauben, in allem der Beste zu sein, wie es dem Kamel in der Geschichte passiert. Das kann dazu führen, dass wir die Erfolge anderer beneiden, anstatt sie zu genießen. Gleichzeitig reagieren die anderen Tiere darauf, indem sie das Kamel herabwürdigen. Das zeigt, dass wir oft dazu neigen, uns über Dinge lustig zu machen, die wir nicht verstehen oder die uns fremd oder anders erscheinen. Doch so wie das Kamel ein stärkeres Bewusstsein für sich selbst und seine Fähigkeiten entwickeln muss, müssen auch die anderen Tiere lernen, die Vielfalt jedes Einzelnen zu akzeptieren.

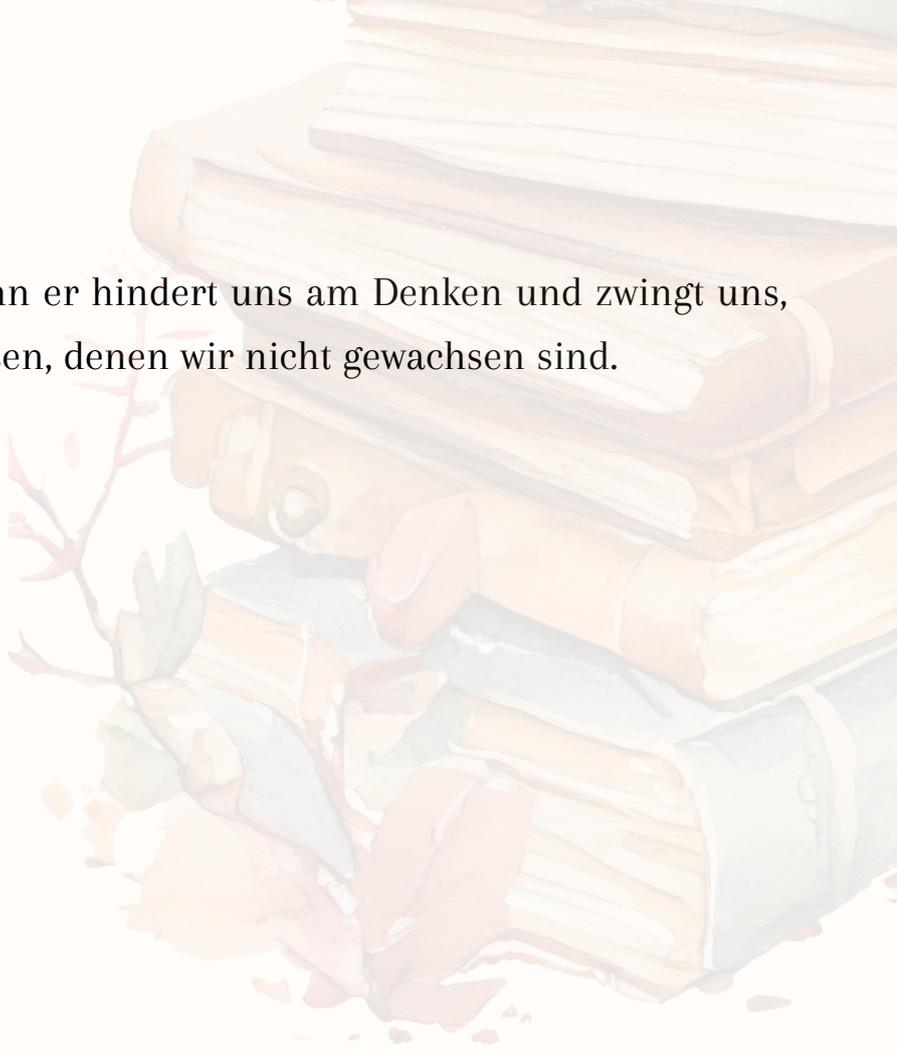
„Der Affe und das Kamel“

Alle Tierarten versammelten sich zu einer Versammlung, um ein sehr ernstes Thema zu diskutieren. Niemand fehlte. Als Erster ergriff der Löwe, der unangefochtene König der Tiere, das Wort. In das respektvolle Schweigen sagte er: „Liebe Untertanen, wir sind heute zusammengekommen, um einen dauerhaften Frieden zwischen uns zu schließen, allen Streit und Neid zu beseitigen, damit wir gemeinsam allen Gefahren begegnen können, die der Mensch der Natur zufügt.“ Es war eine lange Rede die von Applaus begleitet wurde.

Alle waren sich also einig: Nur gemeinsam konnten alle Probleme überwunden werden. Zum Abschluss der Versammlung nahm jedes Tier an dem großen Mittagessen teil, das zu diesem Anlass organisiert worden war. Es gab reichlich zu essen und zu trinken. Als alle satt und zufrieden waren, bat jemand den Affen, der bekanntermaßen fröhlich und lebhaft war, die Zeremonie mit etwas Unterhaltung aufzulockern. Sofort kletterte der Affe auf die Bühne und begann mit Behändigkeit und Freundlichkeit eine urkomische Nummer voller akrobatischer Sprünge, Saltos und Tänze. Die Zuschauer applaudierten hingerissen wie nie zuvor und amüsierten sich über das Können dieses ungewöhnlichen Komikers. Das einzige, das still blieb, war das Kamel, das, neidisch auf den Erfolg des Affen, beschloss, selbst auf der Bühne aufzutreten und die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Dieses lustige Tier begann einen tollpatschigen und unbeholfenen Tanz. Es war weder lebhaft noch lustig.

Inmitten des allgemeinen Pfeifens war er gezwungen, seine Darbietung zu beenden und sich zurückzuziehen und er an die guten Absichten zurückdachte, die während der Versammlung besprochen worden waren: Um alle vereint und Freunde zu bleiben, musste er sicherlich anfangen, einen Teil seines eigenen Neids herunterzuschlucken.

Neid ist der schlimmste Fehler, denn er hindert uns am Denken und zwingt uns, uns auf Unternehmungen einzulassen, denen wir nicht gewachsen sind.





Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Diese Geschichte könnte umgeschrieben werden, um Selbstvertrauen hervorzuheben. Man könnte sich darauf konzentrieren, wie die Schildkröte, obwohl sie langsamer ist als der Hase, dank ihrer Entschlossenheit und ihres Selbstvertrauens in ihrem Rennen durchhält und schließlich gewinnt. Die Umschreibung der Geschichte, um Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen in den Mittelpunkt zu rücken, vermittelt den Lesern eine sehr wichtige Botschaft.

Heutzutage ist dies ein sehr relevantes Thema, da Selbstzweifel Menschen oft davon abhalten, ihre Ziele zu verfolgen. Die Angst vor dem Scheitern oder der Vergleich mit anderen kann Zögern und Unsicherheit erzeugen. Indem wir die Geschichte neu schreiben und den Fokus stärker auf Selbstvertrauen legen, können wir zeigen, dass der Glaube an sich selbst entscheidend für den Erfolg ist. In einer Welt, in der Geschwindigkeit, sofortiger Erfolg und die „Der Gewinner bekommt alles“-Mentalität oft hochgehalten werden, würde eine Geschichte wie „Der Hase und die Schildkröte“, die mit dem Fokus auf Resilienz und Selbstvertrauen neu geschrieben wurde, jedem lehren, dass die wertvollsten Eigenschaften manchmal nicht diejenigen sind, die sofort sichtbar oder leicht messbar sind. Die neu geschriebene Geschichte kann Leser dazu inspirieren, Resilienz und Selbstvertrauen zu schätzen, selbst wenn der Weg vor ihnen entmutigend erscheint.

„Der Hase und die Schildkröte“

Es war einmal ein sehr eitler Hase, der den ganzen Tag damit prahlte, wie schnell er laufen konnte.

Die Schildkröte hatte es satt, sich sein ständiges Prahlen anzuhören und forderte ihm zu einem Wettrennen heraus.

„Wie lustig du bist, Schildkröte, das ist wohl ein Witz“, sagte der Hase und lachte laut.

„Wir werden sehen, Hase, heb dir deine Worte für nach dem Rennen auf“, antwortete die Schildkröte.

Am nächsten Tag versammelten sich die Tiere des Waldes, um das Rennen zu sehen. Sie alle wollten sehen, ob die Schildkröte den Hasen tatsächlich schlagen konnte.

Der Bär startete das Rennen mit dem Ruf:

„Auf die Plätze, fertig, los!“

Der Hase sprang sofort nach vorne, rannte und rannte schneller als je zuvor. Dann blickte er zurück und sah, dass die Schildkröte nur wenige Schritte hinter der Startlinie war.

„Langsame und naive Schildkröte“, dachte der Hase. Warum sollte er an einem Rennen teilnehmen, wenn er keine Chance auf den Sieg hat?

Der Hase war überzeugt, das Rennen zu gewinnen und beschloss, mitten auf der Straße unter einem Baum anzuhalten und sich auszuruhen. Der kühle, angenehme Schatten des Baumes war sehr entspannend, so sehr, dass der Hase einschlief.

Währenddessen lief die Schildkröte langsam, aber stetig weiter. Sie war entschlossen, nicht aufzugeben. Bald fand sie den friedlich schlafenden Hasen – die Schildkröte gewann das Rennen!

Als sich die Schildkröte der Ziellinie näherte, begannen alle Tiere im Wald aufgeregt zu schreien. Die Rufe weckten den Hasen auf, der seinen Augen nicht traute: Die Schildkröte überquerte die Ziellinie und der Hase hatte das Rennen verloren.



Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Diese Geschichte könnte umgeschrieben werden, um Selbstvertrauen hervorzuheben. Achten Sie sich darauf, wie der kleine Sohn, obwohl er weniger schlau ist als die anderen beiden Geschwister, dank seiner Entschlossenheit und seines Selbstvertrauens durchhält und am Ende gewinnt. Selbstvertrauen ist ein Wert, der die psychische Gesundheit des jüngsten Sohnes verbessern soll, damit er seine Ziele erreicht. Selbstvertrauen ist der Mut, sich selbst zu kennen, an sich selbst zu glauben und nach seinen Überzeugungen zu handeln. Ein positives Gefühl gegenüber sich selbst und der Welt zu finden, das zu mutigen Handlungen führt, die aus einem Gefühl der Selbstachtung geboren werden.

Märchensammlung der Brüder Grimm

„Die goldene Gans“

Es war einmal ein Mann, der hatte drei Söhne. Der jüngste hieß der Dummling und wurde von allen verachtet und verspottet.

Eines Tages wollte der älteste Sohn in den Wald gehen, um Holz zu fällen. Bevor er losging, gab ihm seine Mutter einen leckeren Kuchen und eine Flasche Wein, damit er weder Hunger noch Durst hatte. Im Wald angekommen, begegnete er einem kleinen alten grauen Mann. Der kleine Mann wünschte ihm einen guten Morgen und sagte zu ihm: „Gib mir ein Stück von deinem Kuchen und lass mich einen Schluck von deinem Wein trinken, denn ich bin sehr hungrig und durstig!“ Doch der kluge Sohn erwiderte: „Wenn ich dir meinen Kuchen und meinen Wein gebe, bleibt mir nichts mehr übrig. Geh also deiner Wege und halte mich nicht auf.“ Also ließ er den kleinen Mann zurück und ging weiter. Als er einen Baum fand, der sich als Brennholz eignete, begann er ihn zu fällen. Lange Zeit blieb ihm jedoch nichts mehr. Schon nach wenigen Schlägen verfehlte seine Axt den Baum und traf seine eigene Hand. So musste er nach Hause zurückkehren, um seine Wunde verbinden zu lassen. Doch in Wirklichkeit war seine Verletzung von dem kleinen grauen Mann verursacht worden.

Nachdem der erste Sohn verletzt und ohne Holz nach Hause zurückgekehrt war, machte sich der zweite Sohn auf den Weg in den Wald. Auch ihm gab die Mutter einen Kuchen und eine Flasche Wein. Im Wald angekommen, traf er wieder dasselbe graue Männchen, das ihn um ein Stück Kuchen und einen Schluck Wein bat. Doch auch der zweite Sohn lehnte ab und sagte: „Wenn ich dir zu essen und zu trinken gebe, habe ich zu wenig. Geh also deiner Wege und verschwende meine Zeit nicht!“ Also verließ er das Männchen und ging weiter in Richtung Wald. Auch für ihn ließ die Strafe nicht lange auf sich warten. Nach einigen Axthieben auf einen Baum löste sich die Axt und traf ihn am Bein, sodass er nach Hause gehen musste.

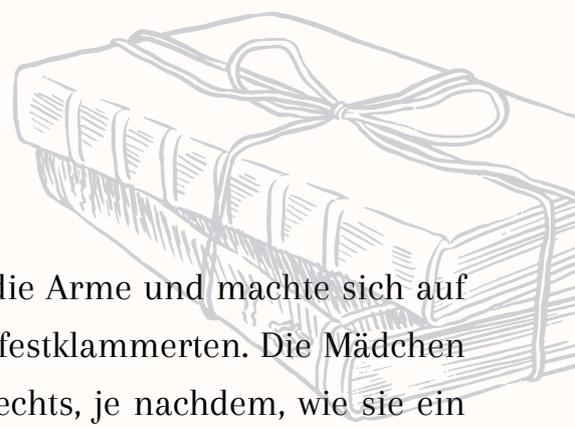
Dann sagt der jüngste Sohn, der Dummling: „Vater, lass mich Holz hacken gehen.“ „Deine Brüder wurden verletzt, als sie gingen“, antwortete der Vater, „mach dir keine Sorgen, du weißt nichts über diese Dinge.“

Doch der Dummling ließ nicht locker und flehte seinen Vater an, bis dieser ihm antwortete: „Geh, du wirst durch den Schaden höchstens klüger werden.“ Seine Mutter gab ihm einen Kuchen, den sie aus Asche und Wasser gebacken hatte, und eine Flasche Bier, die bereits sauer geworden war.

Als er den Wald erreichte, traf er auch den kleinen grauen Mann, der ihn begrüßte und sagte: „Gib mir ein Stück von deinem Kuchen und einen Schluck aus deiner Flasche, ich bin sehr hungrig und durstig!“ Der Dummling antwortete: „Ich habe nur Aschekuchen und saures Bier. Wenn du damit zufrieden bist, dann lass uns hinsetzen und essen.“ Der kleine Mann nahm das Angebot an, aber als sie sich hinsetzten und der Dummling den Aschekuchen herausnahm, war daraus ein toller Eierkuchen geworden und aus dem sauren Bier ein guter Wein.

So setzten sie sich, und nachdem sie gegessen und getrunken hatten, sagte das Männchen: „Weil du ein gutes Herz hast und teilst, was dir gehört, will ich dir Glück schenken. Uns gegenüber steht ein alter Baum, schlag ihn, und in seinen Wurzeln wirst du etwas finden.“ Mit diesen Worten verabschiedete sich das Männchen und ging.

Als der Dummling den Baum fällte, fand er an seinen Wurzeln eine Gans mit Flügeln aus purem Gold. Er nahm die Gans mit und übernachtete in einem Gasthaus. Der Wirt hatte drei Töchter, die von diesem seltsamen Vogel fasziniert waren. Aus Neugier wollten die Töchter der Gans eine ihrer goldenen Federn stehlen. Die Ältere dachte: „Da wird sich schon eine Gelegenheit ergeben, ihr eine Feder auszureißen!“, und als der Dummling herauskam, packte sie den Flügel der Gans, doch ihre Finger blieben daran kleben. Nach einer Weile kam die Zweite, und auch sie wollte der Gans etwas wegnehmen. Doch sobald sie ihre Schwester berührte, klammerte sie sich an sie. Als auch die dritte Schwester kam, schrien die anderen beiden sie an: „Hau ab, um Gottes willen, hau ab!“ Doch die Dritte verstand nicht, warum sie weggehen sollte, und rannte auf die Gans zu. Doch sobald sie ihre mittlere Schwester berührte, blieb auch sie kleben. So verbrachten die drei die Nacht gemeinsam an die Gans geklebt.



Am nächsten Morgen nahm der Dummling seine Gans in die Arme und machte sich auf den Weg, ohne auf die Mädchen zu achten, die sich an ihr festklammerten. Die Mädchen rannten ihm hinterher, eines nach links und eines nach rechts, je nachdem, wie sie ein Tempo finden konnten, ohne zu fallen.

Unterwegs begegneten sie einem Priester, der, als er ihren Weg sah, außer sich geriet: „Schämt ihr euch nicht, dem jungen Mann hinterherzulaufen? Das ist ganz und gar nicht richtig!“ Während er den Satz beendete, packte er die Kleinere an der Hand, um sie mit sich zu ziehen, doch als er sie berührte, blieb er an ihr hängen, und war gezwungen, ihnen hinterherzulaufen.

Nach einer Weile kreuzten sich ihre Wege mit denen des Kirchenvorstehers. Dieser sah, wie der Pfarrer den drei Mädchen hinterherlief. Er war erstaunt und rief: „Wohin gehst du so schnell? Vergiss nicht, dass wir heute eine Taufe haben!“ Er rannte auf ihn zu und zog ihn am Ärmel, doch auch er blieb kleben.

Als die fünf der goldenen Gans folgten, begegneten sie zwei Bauern, die mit Mistgabeln auf den Schultern von ihren Feldern kamen. Der Pfarrer rief ihnen zu, sie sollten ihn und den Kirchenvorsteher loslassen. Doch sobald sie ihn berührten, blieben auch sie kleben, und nun waren sie sieben, die dem Dummling und der Gans hinterherrannten.

Schließlich kamen sie alle zusammen in eine Stadt. In dieser Stadt lebte ein König, dessen Tochter so ernst war, dass niemand sie zum Lachen bringen konnte.

Dann bat der Dummling darum, die Prinzessin zur Frau zu nehmen, doch der König mochte den Bräutigam überhaupt nicht und erfand viele Ausreden. Schließlich bat er ihn, ihm einen Mann zu bringen, der einen Keller voll Wein allein trinken könne. Der Dummling dachte an den kleinen grauen Mann und ging in den Wald, um ihn um Hilfe zu bitten. An der Stelle, wo er den Baum gefällt hatte, sah er einen Mann sitzen, der traurig aussah. Er fragte ihn, was ihn bedrücke, weil er so traurig aussah. „Ich habe großen Durst und kann ihn nicht löschen, ich vertrage kein kaltes Wasser. Natürlich habe ich ein Fass Wein getrunken, aber was soll schon ein Tropfen auf dem heißen Stein?“, antwortete der Fremde. „Ich kann dir helfen“, sagte der Dummling zu ihm. „Komm mit, dann wirst du genug Wein zu trinken haben!“ Er führte ihn in den Keller des Königs, und der Fremde stürzte sich auf die großen Fässer. Er trank, trank und trank, und innerhalb eines Tages hatte er den ganzen Keller leer getrunken.

Der Dummling bat erneut um die Hand der Königstochter, doch der König war sehr verärgert, dass ein Schuft, den alle nur den Dummling nannten, ihm seine Tochter wegnahm. Also stellte er neue Bedingungen: Er müsse einen Mann mitbringen, der einen Berg Brot essen könne. Er dachte nicht lange darüber nach und ging sofort in den Wald. Dort, an derselben Stelle, fand er einen Mann mit einem Gürtel um den Bauch sitzen, dessen Gesicht traurig war. Der Mann sagte: „Ich habe einen ganzen Ofen Knäckebrötchen gegessen, aber wie soll man satt werden, wenn man so hungrig ist wie ich? Mein Magen ist leer, und ich muss mir den Bauch abbinden, damit ich nicht verhungere.“ Der Dummling war glücklich und sagte zu ihm: „Komm mit mir, und du wirst deinen Hunger stillen.“ Er brachte ihn an den Hof des Königs, der alles Mehl seines Königreichs gesammelt und einen riesigen Berg Brot backen ließ. Der Mann aus dem Wald stand vor dem Berg und begann zu essen und zu essen und zu essen ... So war der Berg Brot an einem Tag verschwunden!

Der Dummling fragte ein drittes Mal nach der Braut, doch der König suchte erneut nach einem Weg, dem Bräutigam aus dem Weg zu gehen. Diesmal bat er um ein Schiff, das zu Land und zu Wasser fahren konnte: „Sobald du damit segelst, wirst du meine Tochter sofort zur Frau nehmen!“, sagte er zu ihm.

Er ging abermals direkt in den Wald, und dort stand der kleine graue Mann. „Ich habe für dich gegessen und getrunken“, sagte der kleine Mann zu ihm, „jetzt gebe ich dir auch das Schiff. Ich tue das alles, weil du so gut zu mir warst!“ Also gab er ihm das Schiff, das zu Land und zu Wasser fahren konnte. Als der König sah, dass seine Bedingung erfüllt war, konnte er ihm seine Tochter nicht länger verweigern.

So wurde die Hochzeit gefeiert und nach dem Tod des Königs erbte der Dummling das Königreich und lebte viele Jahre glücklich mit seiner Frau.



Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Wir können den entscheidenden Mut, wie Selbstvertrauen, hervorheben. Es ist eine Kindergeschichte, die leicht zu erforschen ist, aber tiefe, individuelle Emotionen hervorrufen kann. Der Grund für das Verlassen des Zuhauses, der unterschiedliche Umgang jedes Einzelnen mit dieser Herausforderung und die Konsequenzen seines Handelns lassen sich beobachten. Eine der Figuren kann als die widerstandsfähigste und selbstbewussteste erforscht werden und was die anderen von ihr lernen können.

In der Neufassung kann die Symbolik des Hauses, der Anstrengung, des Engagements und des Erfolgs erkundet werden.

„Die drei kleinen Schweinchen“

Es waren einmal drei kleine Schweinchen, die beschlossen, aus dem Haus ihrer Mutter auszuziehen und ihre eigenen Häuser zu bauen. Jedes Schweinchen hatte seine eigene Vorstellung davon, welches Haus das Beste für sie wäre.

Das erste kleine Schweinchen, das in Eile war, baute sein Haus aus Stroh. Es ging schnell und einfach, war aber nicht sehr stabil. Das zweite kleine Schweinchen, das etwas mehr Sicherheit wollte, baute sein Haus aus Stöckern. Es dauerte etwas länger, aber es war immer noch nicht sehr stabil. Das dritte kleine Schweinchen, das vorsichtigste der drei, beschloss, sein Haus aus Ziegeln zu bauen. Es war harte Arbeit und dauerte lange, aber es wusste, dass es stabil sein würde.

Eines Tages kam ein großer böser Wolf vorbei. Er war hungrig und hielt die Schweine für eine leichte Beute. Zuerst ging er zum Strohhaus. „Schweinchen, Schweinchen, lass mich rein!“, knurrte der Wolf.

„Nicht an den Haaren auf meinem Kinn!“, antwortete das erste Schwein.

„Dann werde ich schnaufen und pusten und dein Haus umblasen!“, sagte der Wolf. Und das tat er. Das Strohhaus war dem Atem des Wolfes nicht gewachsen, und das erste Schwein rannte zum Stockhaus seines Bruders.

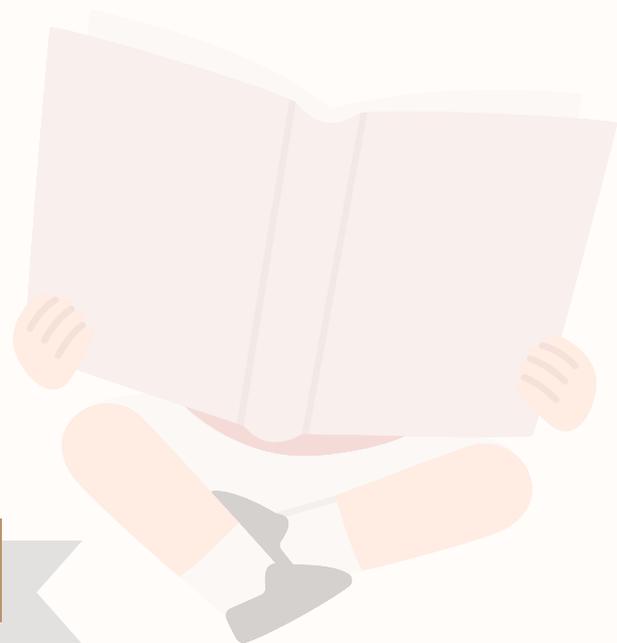
Der Wolf folgte ihm und klopfte an die Tür des Häuschens. „Schweinchen, Schweinchen, lasst mich rein!“ „Nicht bei den Haaren an unseren Kinnbacken!“, antworteten die beiden Schweinchen.

„Dann werde ich schnaufen und pusten und dein Haus umblasen!“ Und wieder einmal blies der Wolf das Haus um und die beiden Schweine rannten zum Backsteinhaus ihres Bruders.

Der Wolf wurde langsam frustriert. Er klopfte an das Backsteinhaus. „Schweinchen, Schweinchen, lasst mich rein!“ „Nicht bei den Haaren an unseren Kinnbacken!“, riefen alle drei Schweinchen.

Der Wolf schnaufte und schnaufte, doch egal, wie stark er blies, das Backsteinhaus stand fest. Der Wolf versuchte es immer wieder, aber es gelang ihm nicht, das Haus umzublasen.

Als der Wolf merkte, dass er geschlagen war, schlich er davon und die drei kleinen Schweinchen lebten glücklich bis an ihr Lebensende in ihrem sicheren Backsteinhaus.





Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

Dies ist eine Kindergeschichte, die das individuelle und kollektive Selbst erforscht und zeigt, wie wir uns überwinden müssen, um glücklich zu sein. Da Resilienz die zu erforschende Fähigkeit ist, könnte es interessant sein, kleine Herausforderungen vorzuschlagen, die auf der Idee der Reflexion basieren: Wie sehe ich mich selbst und wie die anderen mich (oder wie ich glaube, gesehen zu werden). Die Neuinterpretation kann auf Tieren oder Menschen basieren und bietet vielfältige Möglichkeiten für Kreativität.

„Henriquetas Reflexionen“

Es war einmal ein alter Löwe, der sein Leben lang gejagt, gefressen und geschlafen hatte. Doch eines Tages starb er. Zurück blieb nur sein Spiegelbild.

Das Spiegelbild langweilte sich bald. Es wollte nicht das Abbild einer Blume oder einer Ente sein – das war ihm zu eintönig. Also machte es sich auf den Weg.

Nach einer langen Reise entdeckte es ein Haus. Es gehörte Henriqueta, einem kleinen Mädchen, das sich gerade für die Schule fertig machte. Henriqueta mochte die Schule nicht besonders.

Das Spiegelbild des Löwen beobachtete sie neugierig und dachte: Das ist es! Ich möchte das Spiegelbild dieses Mädchens sein! Es wartete an einer Wasserpfütze, und im richtigen Moment sprang es hinein.

Als Henriqueta in die Pfütze schaute, staunte sie: „Heute sehe ich ja richtig wild aus!“ Und tatsächlich – sie fühlte sich stark und mutig.

An diesem Tag hatte sie so viel Spaß in der Schule wie noch nie. Sie meldete sich im Unterricht, spielte ausgelassen in der Pause und genoss ihr Essen mit großem Appetit. Nach dem Mittagessen machte sie ein gemütliches Nickerchen. Sowohl sie als auch das Spiegelbild des Löwen hatten einen großartigen Tag.

Als Henriqueta nach Hause kam, folgte ihr das Spiegelbild. Bald konnte sie sich nicht einmal mehr an ihr altes Spiegelbild erinnern.

Am nächsten Morgen freuten sich Henriqueta und das Spiegelbild darauf, wieder zur Schule zu gehen. In der Pause spielten sie wie wilde Tiere, beim Essen zeigten sie ihre scharfen Zähne.

Doch im Unterricht wurde nur Henriqueta ausgeschimpft, weil sie knurrte und brüllte.

Auf dem Heimweg fühlte sich Henriqueta plötzlich müde. Sie hatte keine Lust mehr zu spielen. Sie sah ihr Spiegelbild an und sagte: „Du bist gar nicht wie ich. Du bist ein Löwe, und ich bin kein Löwe.“

Sie begann, ihr altes Spiegelbild zu suchen. Schließlich schaute sie unter ihr Bett – genau dort, wo sie sich verstecken würde, wenn ein echter Löwe sie jagen würde. Unter dem Bett fand sie eine Kiste, und darin lag ein kleiner Spiegel.

Als sie hineinschaute, rief sie erleichtert: „Da bin ich ja!“

Von da an hatte Henriqueta zwei Spiegelbilder – das ihres alten Ichs und das des Löwen. Sie lernten, miteinander zu leben. Und ab und zu (oder vielleicht sogar ziemlich oft) hatte Henriqueta die beste Zeit ihres Lebens.





Arbeit am Wert: Selbstvertrauen

In dieser Geschichte beginnt der kleine Zauberlehrling mit großem Selbstvertrauen, als er die Zaubersprüche, die er im Unterricht gelernt hat, in die Praxis umsetzen möchte. Doch im Laufe der Geschichte verliert er dieses Selbstvertrauen, da nichts so läuft, wie er es erwartet hat. Wenn wir diese Geschichte neu schreiben würden, könnten wir den Wert des Selbstvertrauens betonen: Wenn der kleine Zauberlehrling mehr Selbstvertrauen hat, kann er das Problem vielleicht lösen.

„Der Zauberlehrling

Das Gedicht „Der Zauberlehrling“ stammt aus der Feder von Johann Wolfgang von Goethe.

Hat der alte Hexenmeister
sich doch einmal wegbegeben!
Und nun sollen seine Geister
auch nach meinem Willen leben.

Seine Wort' und Werke
Merkt ich und den Brauch,
und mit Geistesstärke
tu ich Wunder auch.

Walle! Walle!
Manche Strecke,
dass, zum Zwecke,
Wasser fliesse
und mit reichem, vollem Schwall
zu dem Bade sich ergiesse.

Und nun komm, du alter Besen!
Nimm die schlechten Lumpenhüllen;
Bist schon lange Knecht gewesen;
Nun erfülle meinen Willen!

Auf zwei Beinen stehe,
Oben sei ein Kopf,
Eile nun und gehe
mit dem Wassertopf!

Walle! Walle!

Manche Strecke,
dass, zum Zwecke,
Wasser fliesse
und mit reichem, vollem Schwall
zu dem Bade sich ergiesse.
Seht, er läuft zum Ufer nieder;
Wahrlich! ist schon an dem Flusse,
und mit Blitzesschnelle wieder
ist er hier mit raschem Gusse.
Schon zum zweiten Male!
Wie das Becken schwillt!
Wie sich jede Schale
voll mit Wasser füllt!
Stehe! Stehe!
Denn wir haben
deiner Gaben
vollgemessen! -
Ach, ich merk es! Wehe! wehe!
hab ich doch das Wort vergessen!
Ach, das Wort, worauf am Ende
er das wird, was er gewesen.
Ach, er läuft und bringt behende!
Wärst du doch der alte Besen!
Immer neue Güsse
bringt er schnell herein,
Ach! und hundert Flüsse
stürzen auf mich ein.
Nein, nicht länger
kann ich's lassen;
Will ihn fassen.

Das ist Tücke!
Ach! nun wird mir immer bänger!
Welche Miene! welche Blicke!
O du Ausgeburt der Hölle!
Soll das ganze Haus ersaufen?
Seh ich über jede Schwelle
doch schon Wasserströme laufen.
Ein verruchter Besen,
der nicht hören will!
Stock, der du gewesen,
steh doch wieder still!
Willst's am Ende
gar nicht lassen?
Will dich fassen,
will dich halten
und das alte Holz behende
mit dem scharfen Beile spalten.
Seht, da kommt er schleppend wieder!
Wie ich mich nur auf dich werfe,
gleich, o Kobold, liegst du nieder;
Krachend trifft die glatte Schärfe.
Wahrlich! brav getroffen!
Seht, er ist entzwei!
Und nun kann ich hoffen,
und ich atme frei!
Wehe! Wehe!
Beide Teile
stehn in Eile
schon als Knechte
völlig fertig in die Höhe!

Helft mir, ach! ihr hohen Mächte!
Und sie laufen! Nass und nässer
wird's im Saal und auf den Stufen.
Welch entsetzliches Gewässer!
Herr und Meister! hör mich rufen! -
Ach, da kommt der Meister!
Herr, die Not ist gross!
Die ich rief, die Geister,
werd ich nun nicht los.
»In die Ecke,
Besen! Besen!
Seid's gewesen.
Denn als Geister
ruft euch nur, zu seinem Zwecke,
erst hervor der alte Meister.«





Kostenlose Lizenz

Das hier im Rahmen des Erasmus+-Projekts „Stories for empowerment 2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380“ entwickelte Produkt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission entwickelt und spiegelt ausschließlich die Meinung des Autors wider. Die Europäische Kommission ist nicht für den Inhalt der Dokumente verantwortlich.

Die Veröffentlichung erhält die Creative Commons Lizenz CC BY-NC SA.



Diese Lizenz erlaubt Ihnen, das Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und weiterzuentwickeln, jedoch nur für nicht-kommerzielle Zwecke. Bei der Verwendung des Werkes sowie von Auszügen daraus muss

1. Die Quelle muss angegeben werden, ein Link zur Lizenz muss angegeben werden und mögliche Änderungen müssen erwähnt werden. Die Urheberrechte verbleiben bei den Autoren der Dokumente.
2. Das Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke genutzt werden.
3. Wenn Sie das Werk neu komponieren, konvertieren oder darauf aufbauen, müssen Ihre Beiträge unter derselben Lizenz wie das Original veröffentlicht werden.

Haftungsausschluss

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.