

1. EINLEITUNG

Blühwürmchens „Geburt“

Wie alles angefangen hat: Lina erzählt

Hallo, ich bin die Lina. Als meine Mama – die Barbara – das Blühwürmchen erfunden hat, war ich neun Jahre alt. Jetzt bin ich zehn. Ich liebe tanzen und singen und habe zwei Kaninchen.

Angefangen hat die Sache mit dem Blühwürmchen Ende März 2020 – genauer gesagt im ersten Corona-Lockdown. Weil wir im Homeschooling viele Spaziergänge gemacht haben, hat Mama mir einiges über ihre Arbeit erzählt und mich dabei auch immer wieder um meine Meinung gefragt.

Bei einem Spaziergang im Frühling ist uns dann die Idee vom Blühwürmchen gekommen. Was das Blühwürmchen ist? Wir haben uns das so gedacht: Die Aufgabe des Blühwürmchens ist es, andere Leute glücklich zu machen und positive Energie zu verbreiten.

Natürlich kennst du ein Glühwürmchen – weil Mama aber mit dem Aufblühen zu tun hat, hat sie einfach aus dem G ein B gemacht. Und schon war das Blühwürmchen auf der Welt.



Ich stellte mir vor, wie so ein Blühwürmchen ausschauen könnte und habe sofort eine Zeichnung gemacht. Und nachdem Mama einen Zeichner kennt – nämlich den Gerald Mayerhofer – hat der es dann so für uns gemalt.



Ich war sofort begeistert und meine Mama auch.

Uns sind dann ganz viele Sachen eingefallen, die wir mit dem Blühwürmchen machen könnten: Bücher, Kuscheltiere, T-Shirts, sogar Videos auf YouTube – dafür haben wir uns gleich eine richtige Klappmaulpuppe nähen lassen. Jetzt merken wir, dass es schon auch viel Arbeit ist.





*Aber meine Mama und ich sind ein tolles Team.
Und es macht wirklich viel Spaß.*

*Ich wünsche allen Kindern und Erwachsenen, dass
euch dieses Buch Freude macht und dass es euch auch
gemeinsam zum Aufblühen bringt.*

*Viel Spaß!
Eure Lina*



2. IN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE REDEN WIR VON

PERMA



Was hinter diesem Wort steckt und warum es wichtig für dieses Buch ist: Barbara erzählt.

Was „PERMA“ bedeutet? Dieses Wort ist ein Akronym. Jetzt fragst du dich sicher: Akro... was? Ist ja wirklich ein komisches Wort. Akronym bedeutet, dass jeder Anfangsbuchstabe für ein eigenes Wort steht. Hinter PERMA verstecken sich also fünf andere Wörter. Und nachdem es ein Psychologe in Amerika war, der PERMA erfunden hat, sind da englische Wörter versteckt. Ich übersetze sie dir auch gleich:

Positive emotions	=	Positive Emotionen/Gefühle
Engagement	=	Engagement/Stärken einsetzen
Relationships	=	Beziehungen pflegen
Meaning	=	Sinn erleben
Accomplishment	=	Ziele erreichen

Wir „blühen auf“, empfinden Wohlbefinden und sind glücklich, wenn wir diese fünf Bereiche im Leben aktiv pflegen und genießen. Schauen wir sie uns jetzt genauer an. Wir beginnen mit dem P.