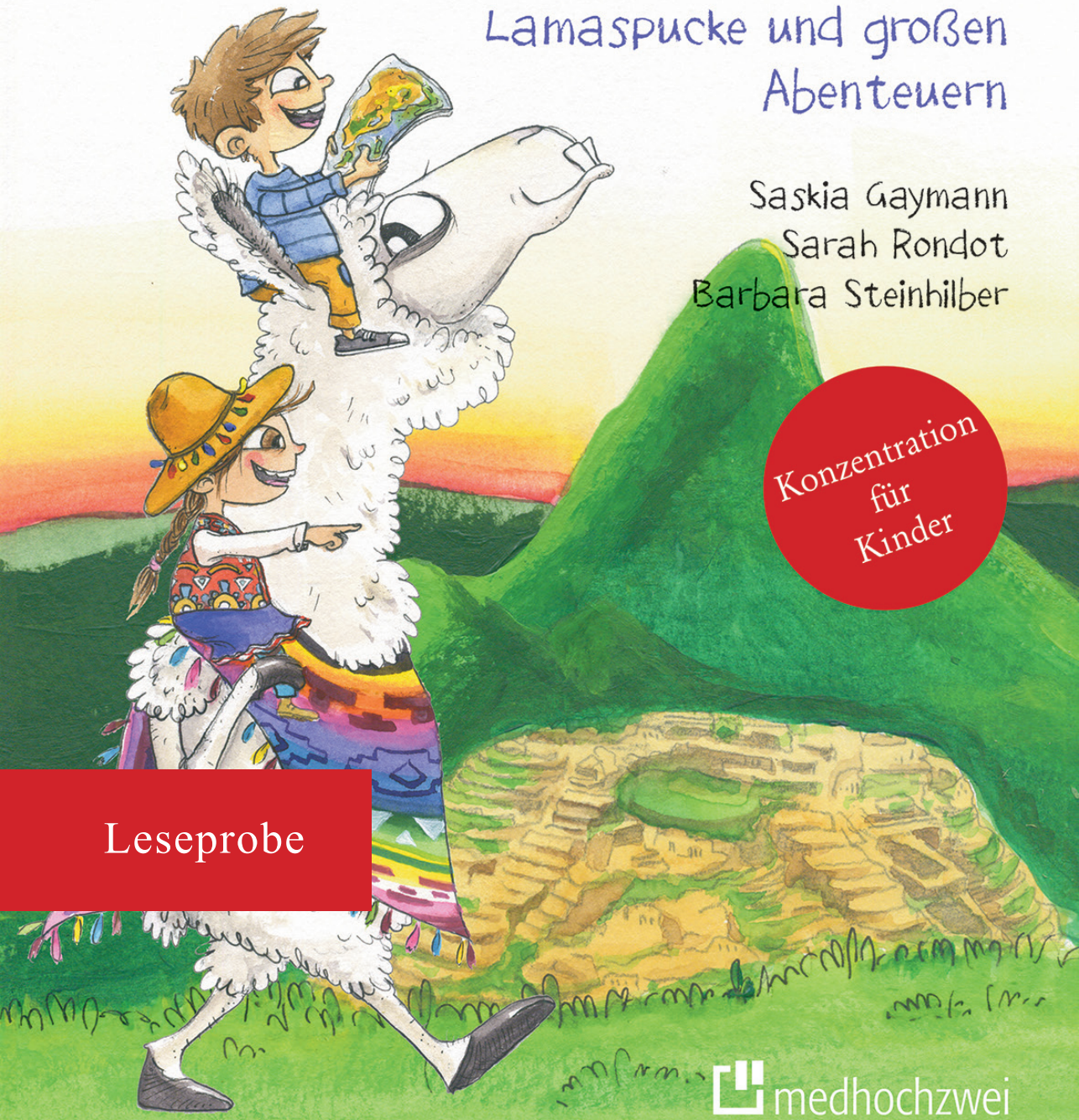
Der Daily Lama

Wie Sam den Spuren der Inka folgte

Von bunten Ponchos, Lamaspucke und großen Abenteuern

Saskia Gaymann
Sarah Rondot
Barbara Steinhilber

Konzentration für Kinder



Leseprobe

medhochzwei

Der Daily Lama

Wie Sam den Spuren der Inka folgte

Von bunten Ponchos, Lamaspucke
und großen Abenteuern

Texte von Sarah Rondot und
Dr. Barbara Steinhilber

Illustrationen von Saskia Gaymann

medhochzwei

Inhalt

Wie falsche Lamas, Meerschweinchen und eine peruanische Großfamilie auf mich warteten 10

Wie Tamia mir Cusco zeigte und dabei so wild wie ein Puma wurde 17

Wie eine geheimnisvolle Geschichte eine mutige Idee in uns weckte 24

Wie wir auf dem Weg nach Machu Picchu eine haarige Überraschung erlebten 30

Wie ein uralter König uns in seine Gemächer lockte 39

Wie wir eine verwobene Botschaft deuteten 50

Wie wir unter den Sternen ein Rätsel entdeckten 57

Wie ein schwitzendes Lama trotz Regenwald klare Sicht bewahrte 66

Wie wir eine Brücke aus Gras überquerten und ein langhaariges Alpaka uns einen Auftrag erteilte 73

Wie das Mondlicht zwei große Überraschungen enthüllte 80

Wie sogar der Bürgermeister die Inka kennenlernen wollte 87

Das Geheimnis der Konzentration
von Dr. Barbara Steinhilber 95

Sieben weitere Tipps vom Daily Lama
von Dr. Barbara Steinhilber 116

Autorinnen 120

Vorwort

In einem schnelllebigen Alltag mit langen Schultagen und Freizeitstress fällt es Kindern oft sehr schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wie soll man sich denn auch in einem voll bepackten Kinderzimmer mit all den vielen Spielsachen auf so etwas Langweiliges wie Hausaufgaben konzentrieren? Wenn dann auch noch das Handy alle paar Minuten piept und man nachschauen muss, weil man sonst Angst hat, etwas zu verpassen, wird das Lernen schwer.

Nicht nur Kinder haben Konzentrationsschwierigkeiten. „Ich kann mich einfach nicht konzentrieren!“ Welcher Erwachsener hat das nicht schon einmal entnervt gerufen? Wir alle sind auf der Suche nach Methoden und Tipps, die uns helfen, unsere Konzentration zu stärken.

Das war die Idee hinter dem Buch – wir möchten gestressten Eltern eine kleine Hilfe zur Seite stellen, Kindern aber keine weitere „Aufgabe“ aufdrücken, sondern ihnen eine unterhaltsame und spielerische Art anbieten, ihr Konzentrationsvermögen zu verbessern.

Der Daily Lama verrät Sam und den Lesern die nachgewiesenermaßen wirksamsten Strategien, um Konzentration zu erlangen und zu bewahren. Außerdem macht er die Leser mit einer magischen Kraft vertraut, die unsere Konzentration wie von selbst immer wieder füttert und aufrecht hält. Diese Kraft heißt: Motivation. Sie wirkt genau dann, wenn wir neugierig sind und ein Ziel verfolgen, das uns am Herzen liegt.

Vielen Dank an unsere Lektorin Dr. Nadine Feßler. Die Zusammenarbeit mit ihr hat großen Spaß gemacht und gemeinsam sind wir immer auf neue und lustige Einfälle gekommen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Saskia Gaymann,
Sarah Rondot
und *Barbara Steinhilber*

Wie falsche Lamas, Meerschweinchen und eine peruanische Großfamilie auf mich warteten

„Meine sehr geehrten Damen und Herren, in Kürze landen wir in Cusco, Peru.“ Mein Herz klopfte wie wild, während unter mir die atemberaubende Landschaft immer näher kam. Ich schaute aus dem Fenster und sah den Flügel des Flugzeuges, das sich mit dröhnenden Turbinen langsam absenkte. Karge zerklüftete Berge breiteten sich unter mir aus – das mussten die Anden sein! Wow, die sahen ja noch besser aus als auf den Postkarten, die der Daily Lama mir aus Peru geschickt hatte!

Mama war erst gar nicht begeistert gewesen, dass ich nach Peru fliegen wollte. Ohne den Daily Lama wäre das auch alles nicht passiert! Alles hatte damit angefangen, dass das Lama plötzlich vor unserer Tür stand und sich als Meditationsexperte vorgestellt hatte. Damals fand ich ihn so komisch! Ein riesiges sprechendes Lama mit schiefen Zähnen! Doch wir wurden Freunde und ich habe echt viel von ihm gelernt! Leider hatte er dann schon bald zu seiner nächsten Aufgabe nach Peru aufbrechen müssen. Er hatte Aufträge rund um die Welt! Immer ging es darum, dass er Familien Entspannung beibrachte.

Über Postkarten hatten wir aber regelmäßig Kontakt gehalten. Der Daily Lama hatte mir von einem Mädchen in Peru erzählt, dessen gestressten Eltern er geholfen hatte, ihre fünf Kinder und ihre Arbeit unter einen Hut zu bringen. Das Mädchen hieß Tamia. Den Namen hatte ich davor noch nie gehört! Der Daily Lama hatte

mir ihre Telefonnummer geschickt und inzwischen waren wir nun gute Freunde geworden. Sie hat eine deutsche Tante, deswegen war Tamias Deutsch besser als mein Spanisch, puh, was ein Glück!

Tamia hatte mich eingeladen, in den Sommerferien nach Peru zu kommen. Und ich wollte auch den Daily Lama unbedingt wiedersehen! Doch natürlich war Mama absolut dagegen gewesen, mich allein fliegen zu lassen. Glücklicherweise war zu der Zeit die Tante von Tamia gerade in Deutschland zu Besuch gewesen und hatte angeboten, mich auf dem Flug nach Peru zu begleiten. Da hatte Mama nicht mehr Nein sagen können! Mama war einigermaßen beruhigt gewesen, dass ich nicht alleine verreiste. Und die Tatsache, dass Mama nun endlich ihren langersehnten Wellness-Urlaub machen konnte, hatte bestimmt auch zu ihrer Entscheidung beigetragen! Wellness-Urlaub mit Mama ist bei weitem nicht so cool wie allein nach Peru zu fliegen.

Aber umso näher die Landung rückte, desto nervöser wurde ich. Ich bekam langsam auch ein wenig Schiss. Ich war noch nie so lange weg gewesen von Mama, und Tamias Familie kannte ich nicht! Hoffentlich waren die auch so nett wie sie. Ich machte mir Sorgen, doch da erinnerte ich mich, was der Daily Lama mir für solche stressigen Situationen beigebracht hatte. „Nicht ausflippen, einfach atmen, Sam!“, sagte ich laut zu mir selbst, sodass Tamias Tante, die neben mir saß, verwirrt von ihrer Zeitschrift aufblickte. Verlegen lächelte ich zu ihr herüber, dann schloss ich die Augen. Ich atmete zehnmal tief ein und aus. Dann ließ ich mich vorne überhängen. Gar nicht so einfach in einem Flugzeugsitz. Ich baumelte ein bisschen hin und her und spürte, wie die Angst nachließ. Ich richtete mich wieder auf. Mein Herz klopfte nicht mehr ganz so schnell. Doch dann musste ich wieder mit Unbehagen daran denken, wie weit weg ich von Mama und meinem Zuhause war.

Da tastete ich nach der Lederschnur unter meinem T-Shirt. Mama hatte mir vor dem Abflug ein Amulett geschenkt. „Der Anhänger sah aus wie die Papierdrachen, die wir im Herbst immer auf dem Feld steigen ließen, nur glänzte er bronzefarben. „Dieses Amulett hilft dir in schwierigen Situationen“, hatte Mama mir erklärt. „Es hilft dir dabei, mutig und selbstbewusst zu sein. Wenn du dich auf eine bestimmte Sache konzentrieren willst, dann forme mit deinen Händen eine Raute, genau in Form des Amuletts. Wenn deine Fingerspitzen sich berühren und du dabei tief ein- und ausatmest, wirst du ruhig und fokussiert.“ Ich formte mit den Händen eine Raute, meine Finger berührten sich leicht. Nach wenigen Minuten

hörte ich die Gespräche um mich herum nicht mehr und spürte, dass ich ruhiger und gelassener wurde. Ich versuchte mir zu sagen, dass ich ja nicht allein sein würde in Peru. Jetzt im Flugzeug war Tante Andrea dabei und bald würde ich auch Tamia treffen! Ich war schon richtig gespannt auf sie. Und der Daily Lama würde bestimmt auch gut auf mich aufpassen. Langsam freute ich mich auf das Abenteuer, das vor mir lag. Ich fürchtete mich nur noch ein winziges bisschen.

Nach der Landung ging es durch die Sicherheitskontrolle. Ich dachte zuerst, ich hatte nicht richtig gesehen, da stand der Daily Lama und kontrollierte die Passagiere! Seit wann arbeitete er denn am Flughafen? Aufgeregt rannte ich an der Schlange vorbei und fiel dem wuscheligen Lama in die Arme. Doch halt, es fühlte sich viel zu flauschig an! Der Daily Lama hatte doch eigentlich etwas borstiges Fell? Ich schaute nach oben, um nach den schiefen Zähnen zu suchen, doch ich sah nur eine strenge Miene: „Bitte lassen Sie mich los, ich kenne Sie nicht“, sagte es bestimmt. Das hatte ich gerade so noch mit meinem Schulspanisch verstanden. Es war also nicht der Daily Lama, sondern *irgendein* Lama! Etwas bedröppelt ließ ich mich durchsuchen. Das wäre auch zu schön gewesen, den Daily Lama direkt am Flughafen zu treffen. In den letzten zwei

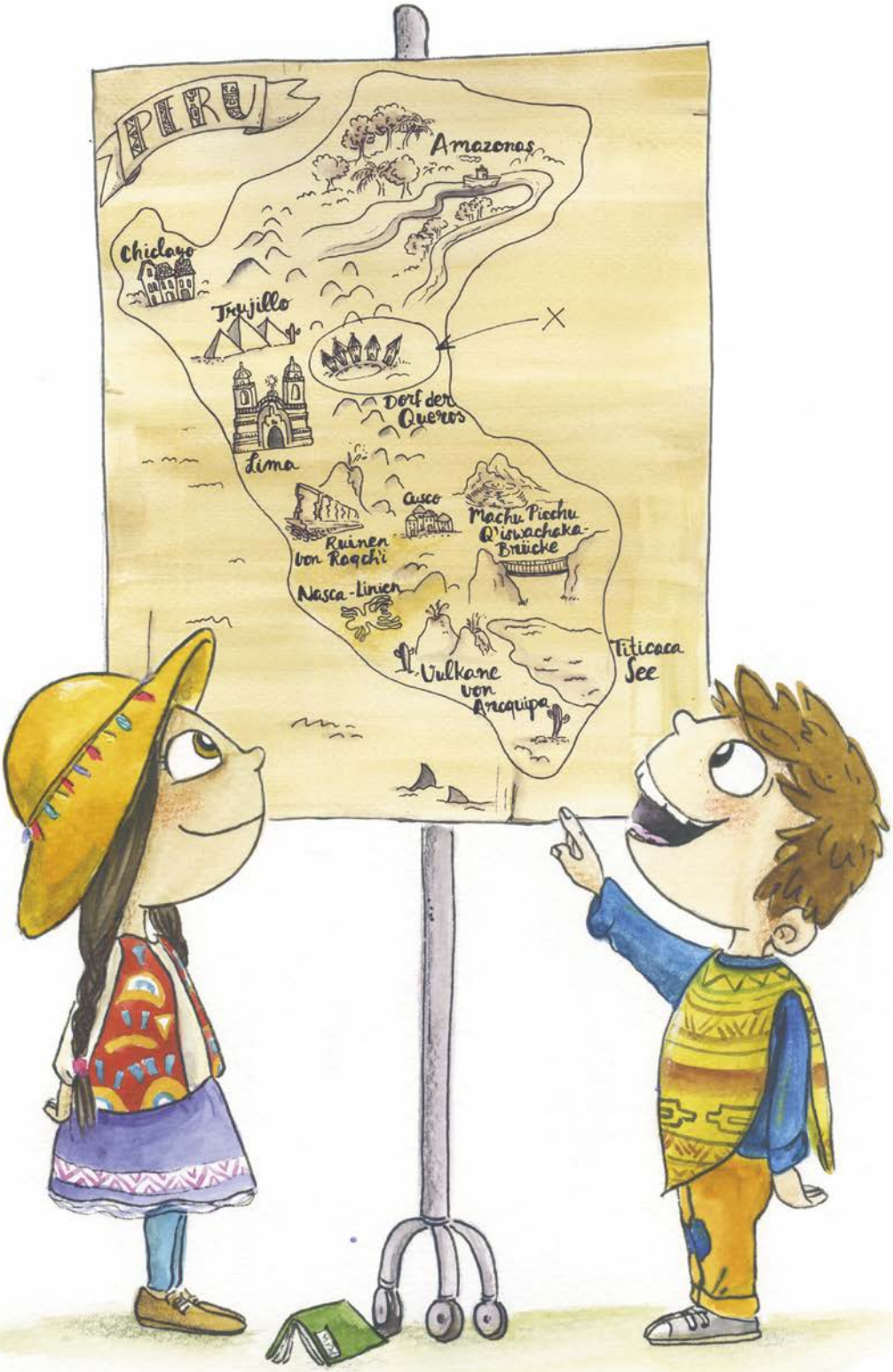
Das Geheimnis der Konzentration

von Dr. Barbara Steinhilber

Neues mit Bekanntem verknüpfen

Unser Gehirn möchte Neues mit Bekanntem verbinden. Beim Lernen verknüpfen wir Inhalte auch, denn sonst hätten wir nur eine Aneinanderreihung von Einzelheiten im Kopf. Das würde uns sehr verwirren. Das Gehirn ist ein großes Netzwerk, in dem alles miteinander verbunden ist. Wenn wir also schon ein wenig über ein neues Thema wissen, findet das Gehirn schnell Anknüpfungspunkte zu bereits Bekanntem. So steigt unser Interesse an einem neuen Thema, je mehr wir darüber bereits wissen. Auch was wir schon erlebt haben und was uns etwas bedeutet, spielt eine Rolle. Was wir verknüpft haben, können wir uns merken, so entstehen Zusammenhänge.

Stell dir vor, Sam, du würdest alle Länder dieser Erde aufsagen können, hättest aber keine Ahnung davon, dass die Erde eine Kugel ist und einen Nord- und einen Südpol hat, dass der Äquator in der Mitte ist, dass es Ozeane und Kontinente gibt, dann könntest du dir nichts unter all dem Wissen vorstellen. Da du in der Schule vom Kontinent Südamerika gehört hast, hattest du eine ungefähre Vorstellung davon, wo Peru liegt. So konntest du im Atlas das Land finden. Danach hast du noch mehr über Peru erfahren. Auf Google Earth konntest du dir das Land von oben anschauen, die Nachbarländer, die Flüsse und Gebirge sehen. Das große Gebirge, die Anden, hast du auf dem Flug sofort wiedererkannt! Lernen ist so ähnlich, wie wenn man Puzzlestücke zusammenlegt. Man sieht mit jedem neuem Puzzlestück mehr vom großen Ganzen.


PERU
Amazonas
Chiclayo
Trujillo
Dorf der Queros
Lima
Cusco
Machu Picchu
Q'iswachaka-Brücke
Ruinen von Raqchi
Nasca-Linien
Vulkane von Arequipa
Titicaca See

Autorinnen

Foto: privat

Saskia Gaymann

... ist 1979 in Freiburg geboren und in den neunziger Jahren in Rom aufgewachsen. Als Tochter des Cartoonisten und Zeichners Peter Gaymann traute sie sich nach dem Abitur nicht gleich, ihrer künstlerischen Begabung und Zeichenlust nachzugehen und damit in die Fußstapfen ihres berühmten Vaters zu treten. So arbeitete sie zunächst in unterschiedlichen Positionen für Kölner Fernsehproduktionen.

2008 wurde sie Mutter, hing ihren Job an den Nagel und wurde im Atelier ihres Vaters Assistentin. Die Lust, in dieser kreativen Atmosphäre selbst wieder zum Zeichenstift zu greifen, um eigene Figuren und Geschichten zu entwickeln, ließ nicht lange auf sich warten. Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem ganz breiten Grinsen im Gesicht; ihre kleinen und großen Helden werden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise durchs Leben geschickt.

Inzwischen lebt Saskia Gaymann mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Köln und arbeitet als Illustratorin und Cartoonistin. Sie hat zwölf Bücher veröffentlicht, z. B. „Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst“ (medhochzwei Verlag, 2018) und „Mein lustiges Reisetagebuch“ (arsEdition, 2018).

www.instagram.com/saskia_gaymann

Foto: S.K.U.B. Fotostudio

Sarah Rondot

... berichtet seit ihrem 16. Lebensjahr für die Internetseite dilsberg.de und war als freie Mitarbeiterin für die Rhein-Neckar-Zeitung tätig. Nach einem dreimonatigen Praktikum bei der Rhein-Neckar-Zeitung sowie einem Auslandsaufenthalt in Chile machte sie ein Praktikum im Pressebereich des Jungen Theaters Heidelberg. Seit Herbst 2018 studiert Sarah Rondot Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und arbeitet als freie Mitarbeiterin für das Webportal fudder.de, das zur Badischen Zeitung gehört.

Foto: Julian Beekmann

Dr. Barbara Steinhilber

... ist 1953 geboren, Mutter von zwei Töchtern. Studium der Biologie und Philosophie, Promotion in Biologie. Mitbegründerin und langjährige Mitarbeiterin des Forschungsinstitutes IFEU. Seit 1998 mit tiefenpsychologischer Körperpsychotherapie, Paartherapie und körperzentrierten Heilverfahren in eigener Praxis tätig. Leitung von Seminaren zu Entspannung, Atemtherapie und Burnout-Vorsorge. Trainings in Teamleitung und Personalentwicklung. Seit 2006 Kursleitung für Studierende der Humanmedizin am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, 2015 Einbindung der Kurse zu Entspannung und Psychoedukation in ein interdisziplinäres Forschungsprojekt. **www.praxis-steinhilber.de**

Konzentrationsmeister mit dem Daily Lama werden!

Im Land der Inka, Legenden und Schätze wartet ein aufregendes Abenteuer auf Sam und seinen Freund, den Daily Lama. Fieberhaft versuchen sie mit dem peruanischen Mädchen Tamia, dem Rätsel um den verlorenen Sonnenstein der Inka auf die Spur zu kommen. Vom Machu Picchu reisen sie zu dunklen Ruinen, erloschenen Vulkanen und erkunden den wilden Amazonas. Dabei müssen sie gemeinsam viele Hindernisse überwinden und Rätsel lösen – jedes einzelne verlangt von ihnen hohe Konzentration und Beharrlichkeit. Sie erfahren, wie sie Kräfte sammeln, dass es auch mal hilft, über ein Problem zu schlafen, dass man gemeinsam stärker ist und dass in Peru Meerschweinchen eine Delikatesse sind!

Der Daily Lama steht Sam und den Lesern mit Rat und Tat zur Seite und verrät die wirksamsten Strategien, um Konzentration zu erlangen und zu bewahren.

Im Anhang findet man zu jeder Geschichte wertvolle Informationen und Übungen zum Thema Konzentration, kindgerecht aufbereitet von Dr. Barbara Steinhilber. Sieben Tipps zum konzentrierten Lernen runden das Ganze ab.

Der zweite Band rund um Sam und den Daily Lama ist wieder mit viel Humor und Liebe zum Detail illustriert von Saskia Gaymann.

Saskia Gaymann ist Illustratorin und lebt mit ihrer Familie in Köln. Sie schreibt und malt für ihre eigenen (manchmal gestressten) Kinder, wenn sie Aufmunterung von einem Lama brauchen.

Sarah Rondot studiert in Freiburg und schreibt dort für das Webportal fudder.de, das zur Badischen Zeitung gehört.

Dr. Barbara Steinhilber arbeitet als Körperpsychotherapeutin in eigener Praxis und ist seit 2006 Lehrbeauftragte des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg.

5 – 12 Jahre

ISBN 978-3-86216-603-9

9 783862 166039

€ 24,99 (D)