

# Linus schnelle Welt



Let us help e.V.



Die Fantasie begleitet das Leben kleiner Kinder über  
viele Jahre hinweg.

Daher glauben wir, es wäre wunderbar,  
ihnen auch durch Bücher und Geschichten eine Welt voller Wunder zu bieten.

Alle Inhalte auf dieser Seite sind dank Spenden  
verfügbar.

Viel Spaß beim lesen!



**Bankverbindung:**

DE88 8306 5408 0005 3098 91

GENODEF1SLR

Deutsche Skatbank

**Spendenseite:**



**PayPal:**



Let us help e.V. | Weizenkamp 7 | 22081 Hamburg

[www.letushelpev.org](http://www.letushelpev.org)

## **Kapitelübersicht:**

### **1: Lina, das Energiebündel**

- Vorstellung der Hauptfigur Lina, die ständig in Bewegung ist und immer neue Ideen hat.
- Beschreibung von Linas Alltag, in dem sie oft ohne nachzudenken handelt und sich schnell von einer Aktivität zur nächsten bewegt.

### **2: Der Tag der tausend Ideen**

- Lina hat so viele Ideen und Pläne, dass sie kaum weiß, wo sie anfangen soll. - Sie beginnt viele Projekte, findet es aber schwer, sie zu Ende zu bringen.

### **3: Linchen, hörst du mir zu?**

- Linas Lehrer und Eltern bemerken ihre Schwierigkeiten, aufmerksam zu sein und Anweisungen zu folgen.
- Sie ist oft frustriert, weil sie sich missverstanden fühlt.

### **4: Die Entdeckung der Geduld**

- Lina lernt, dass sie ADHS hat, was einige ihrer Verhaltensweisen erklärt.
- Ein Besuch bei einem Therapeuten, der ihr hilft, ihre Energie zu kanalisieren und sich auf eine Sache zu konzentrieren.

## **5: Das magische Armband**

- Lina bekommt ein spezielles Armband, das ihr hilft, sich an Pausen und ruhige Momente zu erinnern.
- Sie lernt, ihre Impulsivität zu kontrollieren und findet Freude daran, Dinge zu Ende zu bringen.

## **6: Linas große Kunstaussstellung**

- Lina organisiert eine Kunstaussstellung in der Schule, bei der sie ihre Projekte von Anfang bis Ende durchführt.
- Sie zeigt, dass sie mit ihrer Hyperaktivität und Impulsivität umgehen kann und wird für ihre Kreativität und Ausdauer gelobt.

## **7: Ein neues Abenteuer jeden Tag**

- Abschluss des Buches mit einer positiven Botschaft über Selbstakzeptanz und kontinuierliches Lernen.
- Ein Ratgeberteil für Eltern und Lehrer, um das Thema ADHS besser zu verstehen und zu unterstützen.

### **Vorteile der Geschichte:**

- **Einfühlsame Behandlung von ADHS:** Die Geschichte bietet eine sensible und positive Darstellung von ADHS, was zu einem besseren Verständnis und mehr Empathie für betroffene Kinder beiträgt.
- **Förderung der Selbstakzeptanz:** Durch Linas Reise lernen junge Leser, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu schätzen, was zur Förderung der Selbstakzeptanz beiträgt.
- **Anregung der Kreativität:** Durch die Darstellung von Linas vielen Ideen und ihrer Kreativität wird die Fantasie der Kinder angeregt.

# Linus schnelle Welt

## 1. Lina, das Energiebündel

In einem bunten Haus am Ende einer fröhlichen Straße lebte ein Mädchen namens Lina. Lina war bekannt für ihre endlose Energie und ihre strahlenden, neugierigen Augen. Sie war immer in Bewegung, sprang von einem Ort zum anderen und hatte eine Vorstellungskraft, die so weit reichte wie der Himmel.

Jeder Morgen begann für Lina wie ein spannendes Abenteuer. Kaum waren ihre Augen offen, sprang sie aus dem Bett und war bereit, die Welt zu entdecken. „Guten Morgen, Sonnenschein!“ rief ihre Mutter, als Lina die Küche betrat. Lina antwortete mit einem fröhlichen Lachen und hüpfte auf ihren Stuhl.

In der Schule war Lina das Mädchen, das nie still saß. Während der Lehrer sprach, trommelte Lina mit ihren Fingern auf den Tisch, wippte mit ihren Füßen oder flüsterte ihren Klassenkameraden Ideen für Spiele zu. „Lina, versuch bitte, ruhig zu sitzen,“ sagte der Lehrer oft, aber für Lina war das gar nicht so einfach.

Nach der Schule war Linas Welt ein großer Spielplatz. Sie rannte durch den Garten, kletterte auf Bäume und erfand neue Spiele. Ihre Freunde liebten es, mit ihr zu spielen, denn mit Lina wurde es nie langweilig. Aber manchmal startete Lina ein Spiel und wechselte dann plötzlich zu einem anderen, bevor das erste zu Ende war.

„Lina, kannst du nicht ein bisschen langsamer machen?“ fragte ihre ältere Schwester manchmal. Aber Lina fühlte sich wie ein kleiner Wirbelwind, der nicht langsamer werden konnte.

Eines Tages, als Lina gerade anfing, ein großes Schloss aus Bauklötzen zu bauen, kam ihre Mutter zu ihr. „Lina, ich habe eine Idee,“ sagte sie lächelnd. „Wie wäre es, wenn wir zusammen ein Spiel spielen, bei dem wir uns ganz auf eine Sache konzentrieren?“

Lina sah ihre Mutter neugierig an. „Ein Spiel? Das klingt nach Spaß!“ rief sie. Ihre Mutter lächelte. Sie wusste, dass Lina manchmal Schwierigkeiten hatte, sich zu konzentrieren, aber sie hatte auch eine Idee, wie sie Lina helfen konnte.

## 2. Der Tag der tausend Ideen

An einem hellen Samstagmorgen wachte Lina mit einem Kopf voller Ideen auf. Heute wollte sie alles machen: Malen, ein Baumhaus bauen, ein neues Spiel erfinden und vielleicht sogar einen Kuchen backen. Lina sprang aus dem Bett und rannte in die Küche, wo ihre Mutter gerade frühstückte.

„Mama, Mama, ich habe so viele Ideen! Heute wird ein super Tag!“ rief Lina aufgeregt. Ihre Mutter lächelte und sagte: „Das klingt nach einem tollen Plan, Lina. Aber denk daran, eine Sache nach der anderen zu machen.“

Lina nickte, aber in ihrem Kopf wirbelten die Ideen schon herum wie bunte Blätter im Wind. Sie begann zu malen, aber nach ein paar Strichen dachte sie an das Baumhaus. „Das wird das beste Baumhaus aller Zeiten!“ rief sie und rannte nach draußen.

Draußen suchte Lina nach Holz und Nägeln, aber dann erinnerte sie sich an das Spiel, das sie erfinden wollte. „Das wird ein Spiel, das noch nie jemand gespielt hat!“ sagte sie und ließ die Baumhauspläne liegen.



Als sie gerade anfing, das Spiel zu entwickeln, roch sie den Duft von frischem Kuchen aus der Küche. „Oh, der Kuchen! Ich wollte auch einen backen!“ rief sie und rannte zurück ins Haus.

In der Küche sah ihre Mutter, wie Lina von einer Sache zur nächsten sprang. „Lina, mein Schatz, versuche dich auf eine Sache zu konzentrieren,“ sagte sie sanft.

Aber Lina fühlte sich wie ein Schmetterling, der von Blume zu Blume flatterte. Es war so schwer für sie, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren. Alles schien so aufregend und wichtig!

Am Ende des Tages war Lina müde, aber sie hatte keines ihrer Projekte fertiggestellt. Sie sah auf ihre halbfertigen Malereien, das unvollendete Baumhaus und das Spiel, das noch immer nur eine Idee war.

„Mama, warum ist es so schwer für mich, etwas zu Ende zu bringen?“ fragte Lina traurig.

Ihre Mutter umarmte sie. „Lina, du hast so viel Energie und Kreativität, und das ist etwas ganz Besonderes. Aber manchmal brauchen wir ein wenig Hilfe, um unsere Gedanken zu ordnen und uns zu konzentrieren. Wir finden einen Weg, zusammen.“

Lina lächelte müde. Sie war froh, eine Mutter zu haben, die sie verstand. Sie war gespannt, was sie lernen würde, um ihre vielen Ideen in die Tat umzusetzen.

### 3. Linchen, hörst du mir zu?

Am Montagmorgen in der Schule hatte Lina wieder viele Ideen im Kopf. Sie dachte an die Spiele, die sie spielen könnte, und die Abenteuer, die sie erleben wollte. In der Klasse fiel es ihr schwer, stillzusitzen und dem Lehrer zuzuhören.

„Lina, bitte hör mir zu,“ sagte der Lehrer mehrmals, aber Linas Gedanken waren wie kleine Vögel, die immer wieder davonflogen.

Als es Zeit für die Mathestunde war, hatte Lina schon drei verschiedene Spiele im Kopf, die sie nach der Schule spielen könnte. „Lina, kannst du mir die Lösung dieser Aufgabe sagen?“ fragte der Lehrer. Lina blickte auf und sah eine Tafel voller Zahlen. Sie hatte keine Ahnung, worum es ging, weil sie nicht zugehört hatte.

„Ich... ich weiß es nicht,“ stammelte Lina. Einige Kinder kicherten, und Lina fühlte sich traurig und verlegen.

Zu Hause erzählte Lina ihrer Mutter, was passiert war. „Ich versuche zuzuhören, Mama, aber es ist so schwer. Meine Gedanken hüpfen überall hin,“ sagte sie und ihre Augen füllten sich mit Tränen.

Ihre Mutter nahm sie in den Arm. „Ich weiß, Linchen. Dein Gehirn arbeitet einfach ein bisschen anders. Aber das ist nichts Schlechtes. Es macht dich zu dem kreativen und lebhaften Mädchen, das du bist.“

Linas Mutter beschloss, dass es Zeit war, mit jemandem zu sprechen, der Lina helfen könnte, ihre Energie und Aufmerksamkeit besser zu steuern. Sie vereinbarte einen Termin bei einem Therapeuten, der Erfahrung mit Kindern wie Lina hatte.

Am Tag des Termins war Lina nervös. „Was ist, wenn der Therapeut mich nicht versteht?“ fragte sie ihre Mutter.

„Keine Sorge,“ beruhigte ihre Mutter sie. „Er ist da, um uns zu helfen und zu verstehen, wie dein wunderbares Gehirn funktioniert.“

Im Therapiezimmer fühlte sich Lina zunächst ein wenig unwohl. Aber der Therapeut war freundlich und hatte ein warmes Lächeln. Er erklärte Lina, dass viele Kinder ähnliche Herausforderungen haben und dass es Wege gibt, damit umzugehen.

Lina hörte zu und fühlte sich ein wenig besser. Vielleicht war sie doch nicht so allein mit ihren flatternden Gedanken.

## 4. Die Entdeckung der Geduld

In den nächsten Wochen besuchte Lina regelmäßig den Therapeuten. Er hieß Herr Braun und hatte ein freundliches Lächeln, das Lina immer ein bisschen sicherer fühlte. Herr Braun erklärte Lina und ihrer Mutter mehr über ADHS. „ADHS bedeutet, dass dein Gehirn sehr schnell arbeitet und du manchmal Mühe hast, dich zu konzentrieren oder stillzusitzen,“ sagte er.

Lina hörte zu und nickte. Es war, als würde jemand endlich verstehen, wie sie sich fühlte. Herr Braun zeigte Lina einige Übungen, die ihr helfen sollten, sich besser zu konzentrieren. Sie lernten Atemübungen und Spiele, die Geduld und Aufmerksamkeit erforderten.

Eines der Spiele war das „Geduldsspiel“. Herr Braun gab Lina ein Puzzle mit vielen kleinen Teilen. „Versuche, das Puzzle zu machen, und denke nur an das Puzzle. Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das okay. Nimm einfach einen tiefen Atemzug und konzentriere dich wieder auf das Puzzle.“

Zuerst fand Lina es schwierig. Ihre Gedanken wollten tanzen und springen. Aber sie erinnerte sich an Herrn Brauns Worte und atmete tief durch. Langsam fügte sie ein Teil nach dem anderen zusammen. Als sie das letzte Teil einsetzte, fühlte sie sich glücklich und stolz. Sie hatte es geschafft, sich zu konzentrieren!

Zu Hause übte Lina weiter. Ihre Mutter half ihr, eine kleine Ecke in ihrem Zimmer einzurichten, die ihre „Geduldszone“ wurde. Dort konnte Lina üben, ruhig zu sitzen und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Sie malte, machte Puzzles und las Bücher.

Mit der Zeit bemerkte Lina, dass es ihr leichter fiel, bei einer Sache zu bleiben. In der Schule konnte sie dem Lehrer besser zuhören und fand sogar Freude daran, Aufgaben zu Ende zu bringen.

„Lina, du machst große Fortschritte,“ sagte Herr Braun bei einem ihrer Treffen. Lina strahlte. Sie fühlte sich, als hätte sie eine Superkraft entdeckt - die Kraft der Geduld.

## 5. Das magische Armband

Ein sonniger Tag kam, an dem Herr Braun Lina ein besonderes Geschenk machte. Es war ein kleines, glitzerndes Armband. „Das ist ein magisches Armband,“ erklärte er mit einem Zwinkern. „Jedes Mal, wenn du dich zu schnell und zu impulsiv fühlst, kannst du es berühren und dich erinnern, tief durchzuatmen und einen Moment zu pausieren.“

Lina betrachtete das Armband mit großen Augen. Es war hübsch, mit kleinen funkelnden Steinen, die im Licht tanzten. „Ist es wirklich magisch?“ fragte sie neugierig.

„Es ist so magisch, wie du es sein lässt,“ antwortete Herr Braun lächelnd. „Es soll dir helfen, dich an das zu erinnern, was wir geübt haben.“

Lina trug das Armband jeden Tag. In der Schule, wenn sie spürte, wie ihre Gedanken zu rasen begannen, berührte sie das Armband, atmete tief durch und fand ihre Ruhe wieder. Ihre Mitschüler bemerkten bald, dass Lina ruhiger und konzentrierter wurde.



Eines Tages, als ein neues Mädchen in die Klasse kam, war Lina die erste, die freundlich lächelte und sie einlud, mit ihr zu spielen. Sie erinnerte sich daran, wie wichtig es war, aufmerksam und geduldig mit anderen zu sein.

Zuhause half das Armband Lina auch. Wenn sie mit ihrer Mutter oder Schwester sprach, und sie merkte, dass sie ungeduldig wurde, berührte sie das Armband und erinnerte sich, langsam zu sprechen und zuzuhören.

Selbst beim Spielen mit ihren Freunden fand Lina, dass sie nun besser warten und abwechselnd spielen konnte, ohne immer gleich an der Reihe sein zu wollen. „Lina, du bist so viel ruhiger geworden,“ sagten ihre Freunde. Lina lächelte und zeigte auf ihr Armband. „Es ist mein magisches Armband. Es hilft mir, mich zu erinnern, ruhig zu sein.“

Eines Tages, als sie in ihrem Zimmer saß und ein Buch las, kam ihre Mutter herein. „Lina, ich bin so stolz auf dich,“ sagte sie. „Du hast gelernt, deine Impulse zu steuern und ruhiger zu sein. Das ist eine große Leistung.“

Lina sah auf ihr magisches Armband und fühlte sich glücklich und zufrieden. Sie hatte etwas Wichtiges gelernt: Manchmal ist es die kleine Pause, der tiefe Atemzug, der den größten Unterschied macht.

## 6. Linas große Kunstausstellung

In den folgenden Wochen arbeitete Lina hart daran, ihre neuen Fähigkeiten zu nutzen. Sie war so stolz auf ihre Fortschritte, dass sie beschloss, etwas Besonderes zu machen. „Ich werde eine Kunstausstellung in der Schule organisieren!“ erklärte sie ihrer Mutter und Herrn Braun.

Lina begann, ihre Ideen zu sammeln. Sie wollte Zeichnungen, Malereien und sogar kleine Skulpturen ausstellen, die sie im Laufe der Zeit geschaffen hatte. Jedes Kunstwerk war ein Zeichen ihrer Kreativität und ihrer neuen Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Ihre Mutter und Herr Braun halfen ihr, die Ausstellung zu planen. Lina nutzte ihr magisches Armband, um sich daran zu erinnern, Schritt für Schritt vorzugehen. Sie organisierte ihre Kunstwerke, erstellte Einladungen und plante sogar, wie sie die Kunstwerke in der Schulaula präsentieren würde.

Am Tag der Ausstellung waren Linas Mitschüler, Lehrer und Eltern beeindruckt von der Vielfalt und Qualität ihrer Werke. Lina führte sie herum, erklärte jedes Kunstwerk und teilte ihre Gedanken und Gefühle, die sie beim Erschaffen hatte.

„Ich wusste gar nicht, dass du so talentiert bist, Lina,“ sagte eine ihrer Lehrerinnen. Lina strahlte vor Glück. „Ich habe gelernt, meine Energie zu nutzen und mich auf meine Kunst zu konzentrieren. Das hat mir geholfen, all diese Werke zu schaffen.“

Die Ausstellung war ein großer Erfolg. Linas Freunde und Familie waren stolz auf sie, und sie fühlte sich sehr glücklich. Sie hatte nicht nur ihre Kunstwerke gezeigt, sondern auch ihre Fähigkeit, ihre Hyperaktivität und Impulsivität zu managen.

Als die Ausstellung zu Ende war, sagte Herr Braun zu ihr: „Lina, du hast heute nicht nur deine Kunst ausgestellt, sondern auch die schöne Veränderung in dir selbst. Du hast gelernt, deine Superkräfte zu nutzen, und das ist wirklich beeindruckend.“

Lina sah auf ihr magisches Armband und wusste, dass sie noch viele Herausforderungen meistern würde. Aber jetzt hatte sie das Vertrauen und die Werkzeuge, um diese Herausforderungen anzunehmen.

„Danke, Herr Braun. Und danke, magisches Armband,“ flüsterte sie lächelnd.

## 7. Ein neues Abenteuer jeden Tag

Nach der Kunstausstellung fühlte sich Lina wie eine echte Künstlerin. Sie hatte gelernt, dass sie mit Geduld und Konzentration fast alles erreichen konnte. „Jeder Tag ist ein neues Abenteuer,“ sagte sie lächelnd zu ihrer Mutter.

Lina bemerkte, dass sie nicht mehr so oft von einer Sache zur nächsten sprang. Sie konnte sich besser auf ihre Aufgaben in der Schule konzentrieren und hatte sogar Spaß daran, neue Dinge zu lernen.

Ihre Freunde und Lehrer sahen die Veränderungen in Lina und waren beeindruckt. „Du bist so viel ruhiger und aufmerksamer geworden, Lina,“ sagte ihre beste Freundin. Lina erzählte ihr von Herrn Braun, dem magischen Armband und wie sie gelernt hatte, ihre Gedanken und Energie zu steuern.

Auch zu Hause half Lina mehr. Sie konnte ihrer Mutter in der Küche helfen, ohne abgelenkt zu werden, und sie genoss es, ruhige Momente mit ihrer Familie zu verbringen. Sie las Geschichten mit ihrer Schwester und spielte Brettspiele, ohne ungeduldig zu werden.

Eines Abends, als Lina in ihrem Bett lag und an all die Veränderungen dachte, fühlte sie sich glücklich und zufrieden. Sie wusste, dass sie immer noch Tage haben würde, an denen es schwierig sein würde, ruhig zu bleiben. Aber jetzt hatte sie die Werkzeuge und das Wissen, wie sie damit umgehen konnte.

Lina schaute aus dem Fenster in den sternenklaren Himmel und dachte: „Ich bin bereit für all die Abenteuer, die noch kommen werden. Jeder Tag ist eine Chance, etwas Neues zu lernen und zu wachsen.“

# Danksagung:

Wir möchten unseren tiefsten Dank und unsere Anerkennung aussprechen. Ein besonderer Dank gilt unseren Frauen, Ulrike und Tanja, für ihre unerschütterliche Unterstützung und Inspiration. Ebenso möchten wir unseren Kindern, Sven, Thorin und Mia, für ihre Freude und Kreativität danken, die uns stets motivieren. Ihr alle seid der Grundstein unseres Schaffens und ein lebendiges Beispiel für die Werte, die wir mit KleeneWelten.de teilen möchten. Wir sind auch unseren Freunden und Wegbegleitern zutiefst dankbar, deren Beistand und Ermutigung uns auf unserer Reise stets begleitet haben. Ihr alle habt maßgeblich zu dem beigetragen, was diese Plattform heute ist – eine Quelle der Kreativität und des Lernens. Danke für eure Liebe, eure Geduld und eure unermüdliche Unterstützung.



**Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons-  
Lizenz CC0 1.0 Universal.**

Sie dürfen dieses Werk unter folgenden Bedingungen  
nutzen:

Sie dürfen das Werk vervielfältigen, verbreiten, öffentlich  
zugänglich machen, bearbeiten, remixen, adaptieren und  
kommerziell nutzen.

Sie dürfen dem Werk keine urheberrechtlichen oder  
verwandten Schutzrechte hinzufügen.

Let us help e.V. ist der Verleger dieses Werkes.