

Corinna Wieja / Nataša Kaiser

Die Superheldin in dir
Entdecke deine geheimen Kräfte



Corinna Wieja schreibt gern Gute-Laune-Geschichten und findet, dass in uns allen eine Stärke schlummert, die uns zu Superhelden und Superheldinnen macht. Auch in ihrer Freizeit sieht man sie selten ohne Buch. Sie lebt mit ihrer Familie, zwei Katzen und Holzritter Kunibert in der Nähe von Frankfurt am Main. Weitere Informationen und Veröffentlichungen finden Sie im Internet unter www.corinnawieja.de.



Nataša Kaiser ist Illustratorin und Grafik-Designerin. Sie hat als Art-Direktorin und Freelancerin in Werbeagenturen gearbeitet. 2013 absolvierte sie ein Gaststudium an der Academy of Art University in San Francisco mit dem Schwerpunkt Illustration. Sie lebt mit ihrer Familie in Frankfurt am Main.

Cozinna Wieja · Nataša Kaiser

Die Superheldin in dir

Entdecke deine geheimen Kräfte

dtv

Wann hast du dieses Buch bekommen?

dieses buch gehört:

Superheldinnenname



VORSPANN

Wie du dieses Buch benutzt

- Du bist eine Superheldin! Auch wenn du das selbst vielleicht noch nicht weißt. Dieses Buch hilft dir, deine Superheldinnenkräfte, geheimen Stärken und verborgenen Talente zu entdecken. Ein Superheldinnentraining mit vielen praktischen Tipps, Inspirationen, Tests und Eintragplatz – ein ganz persönliches Buch, so einzigartig wie du selbst. Und das Wichtigste: Es gibt keine Vorschriften. Tob dich nach Lust und Laune aus. Du musst nicht Seite für Seite durchgehen. Du kannst das Buch auch durchblättern und nur da Eintragungen machen, wo du möchtest.

Das Oberallerwichtigste ist: Schalte den inneren Kritiker aus und sei frei. Schreib auf, was dir als Erstes in den Sinn kommt. Das ist ein guter Hinweis auf das, was du wirklich fühlst und willst. Du wirst sehen, beim Ausfüllen erfährst du sehr viel über dich und führst dir deine Erfolge vor Augen. Darauf kannst du stolz sein! Male im Buch und gib ihm so deine ganz eigene, persönliche Note. Zusammen mit deinen Eintragungen entsteht so dein ganz persönliches Superheldinnen-Erinnerungs-, Erfolgs- und Träumebuch.

*Entdecke die Superheldin in dir.
Viel Spaß dabei!*

*ES gibt niemanden,
der so ist wie du,
und das ist gut so!*



Du - du - del - di - du

Tipps zum Doodeln und Verzieren

Bilder sagen mehr als Worte, heißt es. Verschönere die Seiten des Buchs mit kleinen Doodles. Du glaubst, du kannst nicht zeichnen? Kein Problem.

Hier findest du einige Doodles zum Nachmalen und hast Platz, um deine Doodle-Künste auszuprobieren. Wichtig: Der Charme eines Doodles ist, dass es eben nicht perfekt sein muss.



Sei BUNT wie ein REGENBOGEN

Spar-
schwein



Cup-
cake



Regen-
bogen



Eis-
becher
XXL



wie beim
Cupcake

ein bisschen
mehr kann nicht
schaden... ☺

Wer?

Was?

Wann?

??

Wo?

FARBE?

Verlieben?

ABNEIGUNGEN?

??

???

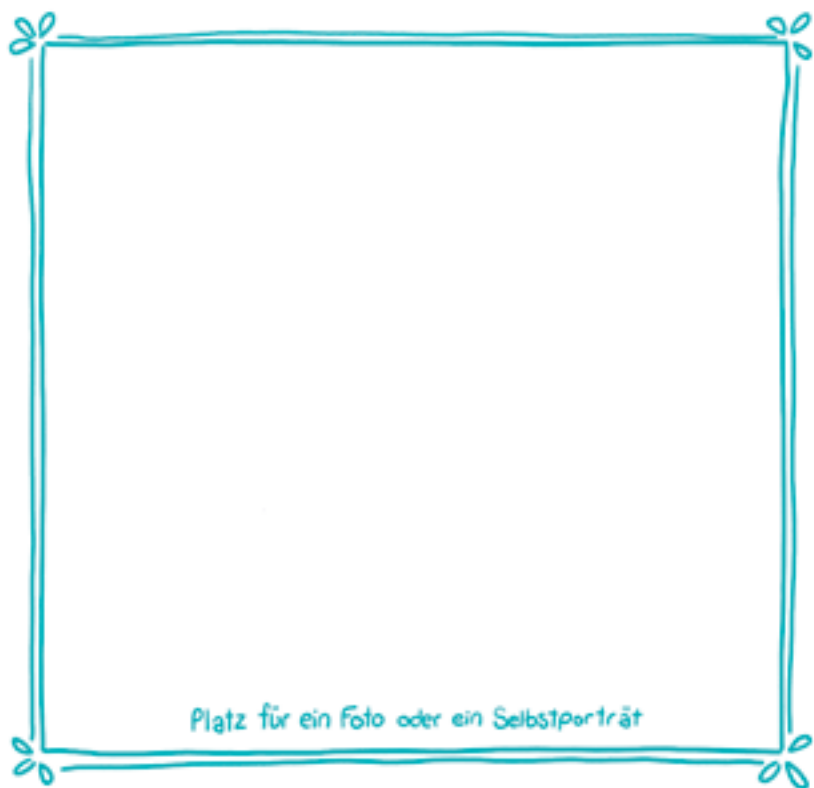
??

1. Akt

Aller Anfang ist der Faktencheck:

Leg dich zuerst unters Superheldinnenmikroskop und nimm dich selbst unter die Lupe. Wer bist du? Wie siehst du aus? Was magst du? Und was nicht?

Das Hier und Jetzt



Platz für ein Foto oder ein Selbstporträt

DATUM:



Größe:

Haarfarbe:

Geburtsdatum und
Sternzeichen:

Ich kam zur Welt in:

Lieblingswort:

Lieblingessen:

Augenfarbe:

Schuhgröße:

Spitzname:

Liebings-Outfit:

Liebingsjahreszeit:

WÜRG! Das schmeckt mir

GAR NICHT!

ICH MAG:



ICH MAG NICHT:



Ausgefüllt am

wo

GEHEIME STÄRKEN UND VERBORGENE TALENTE

Test: Wo liegen deine Stärken? Finde deine geheime Superkraft.

Welches Fach magst du am liebsten?

- Musik/Kunst
- Deutsch/Sprachen
- Mathe/Physik/Chemie/Bio
- Sport
- die Pausen

Was machst du am liebsten?

- Musik/malen
- Schreiben/lesen
- Sport
- Experimentieren/Natur
- Chillen

Welche Charaktereigenschaft trifft am ehesten auf dich zu?

- sorgfältig
- einfühlsam
- ausdauernd
- kontaktfreudig
- fantasievoll

Welcher Beruf wäre am ehesten etwas für dich?

- Reisebloggerin/Autorin
- Ärztin/Apothekerin
- Schauspielerin/YouTuberin
- Personal Trainer/Profisportlerin
- Handwerkerin/Köchin

Was machst du gern in deiner Freizeit?

- Was Künstlerisches
- Was mit Worten
- Was mit Tieren
- Was im Freien
- Was Handwerkliches, Backen oder DIY

Mehr

Deine Superheldinnenkraft ist dein Wissensdurst. Blitzschnelles Denken, Gewissenhaftigkeit und Verschwiegenheit sind deine Spezialgebiete. Damit sicherst du dir das Vertrauen anderer.

Mehr

Deine Superheldinnenkraft ist deine Fantasie. Du bist flexibel, offen und hast Improvisationstalent. Mit deiner positiven Energie und deiner Kreativität ziehst du alle in deinen Bann.

Mehr

Deine Superheldinnenkraft ist die Redekunst. Deine Einfühlsamkeit macht es dir leicht, dich in andere hineinzusetzen. Du kannst mit Worten zaubern und trösten und du steckst voller Humor. Damit begeisterst du andere.

Mehr

Deine Superheldinnenkraft ist deine Sportlichkeit. Du beeindruckst mit deinem Gemeinschaftsgefühl und deiner Disziplin.

Mehr

Deine Superheldinnenkraft ist deine Gelassenheit. Dich bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Du bist eine Macherin, die lieber anpackt, als lange redet. Mit deiner Hilfsbereitschaft bist du für andere der Fels in der Brandung, wenn es trubelig wird.

Bunt gemischt

Deine Superheldinnenkraft ist deine Vielseitigkeit. Du bist eine echte Allrounderin und überzeugst durch deine Anpassungsfähigkeit und Offenheit.

Ausgefüllt am

wo

Finde deine verborgenen



Was macht dir besonders viel Spaß?

Wovon träumst du?

Was bezeichnen andere als deine Stärke, was finden sie an dir gut?

Dein Motto:

Wenn du dir deinen Namen selbst aussuchen dürftest, wie würdest du heißen?

Eine Sache, die niemand über dich weiß.

Was antwortest du, wenn dich jemand nach deinem besonderen Talent fragt?