

GÂNDIREA POZITIVĂ ÎN POVEȘTI

**VOLUM BILINGV
ROMÂN-GERMAN**

**GESCHICHTEN ZUM POSITIVEN DENKEN AUF
DEUTSCH UND RUMÄNISCH**



Aquila

Cum să folosești această carte? / Wie soll man dieses Buch verwenden?	3
Exersează și vei reuși! / Wenn du übst, schaffst du es!	4-5
Nu este frumos să bârfim! / Kümmere dich nicht um jeden Klatsch!	6-7
Corpul tău merită alimente sănătoase! / Dein Körper verdient gesunde Ernährung!	8-9
Privește către ținta ta și imaginează-ți ceea ce îți dorești! / Halte das Ziel immer vor Augen und stelle dir vor, was du erreichen möchtest!	10-11
Învață să te aperi! / Bestehe darauf, dass du recht hast!	12-13
Lasă trecutul în urmă, trăiește în prezent! / Lass das Alte los, nimm das Neue an!	14-15
Nu amâna schimbarea, apucă-te acum! / Verschiebe nicht die Durchführung der Änderungen, beginne mit ihnen jetzt!	16-17
Ai curaj să spui ce gândești! / Habe Mut, deine Gedanken zum Ausdruck zu bringen!	18-19
Observă evoluția lumii! / Verfolge die Entwicklung der Welt!	20-21
Tratează-i pe alții cum ai dori să fii tratat! / Behandle andere so, wie sie dich behandeln sollten!	22-23
Folosește aptitudinile tale! / Setze deine Fähigkeiten ein!	24-25
Nu lenevi până târziu! / Du sollst nicht lange faulenzen!	26-27
Ajut cu plăcere și accept ajutorul celorlalți! / Ich helfe gern und nehme Hilfe von anderen an	28-29
Nu las pe nimeni să-mi strice ziua! / Ich lasse mir von anderen den Tag nicht verderben!	30-31
Nu victoria contează, ci să-ți dai toată silința! / Nicht der Sieg ist wichtig, sondern dass du dein Bestes gibst!	32-33
Dragostea nu se măsoară în cadouri scumpe! / Das wahre Geschenk ist nicht handfest greifbar	34-35
Nu te teme să iei inițiativa! / Habe Mut, die Initiative zu ergreifen!	36-37
S-ar putea să aibă toți dreptate! / Es kann sein, dass jeder recht hat!	38-39
Nu te da bătut din prima! / Gib nicht sofort auf!	40-41
Dacă te văd pe tine fericit și eu sunt fericit! / Wenn du glücklich bist, bin ich es auch	42-43
Cu toții greșim! / Wir alle begehen Fehler	44-45
Protejează animalele! / Beschütze die Tiere!	46-47
Învață să te descurci! / Man muss sich nur zu helfen wissen	48-49
Ai grijă de sănătatea ta fizică! / Halte deinen Körper gesund!	50-51
Nu aștepta după alții! Fii primul care ajută! / Warte nicht auf andere! Sei der Erste, der hilft!	52-53
Bucură-te de ceea ce primești! / Freue dich über alles, was du bekommst!	54-55
Acomodează-te cu alții! / Passe dich an!	56-57
Rămâi calm, nu te necăji! / Bleib ruhig, ärgere dich nicht!	58-59
Fii mulțumit de tine însuși! / Sei zufrieden mit dir selbst!	60-61
Scapă de mânie și te vei elibera! / Lass deinen Zorn los!	62-63

Exersează și vei reuși!

Ioana începu clasa I și era nerădătoare să învețe lucruri noi. Încă din vacanță se apucă să scrie pe un caiet primit de la sora ei, dar nu scria frumos.

Însă când începură literele, Ioana își pierdu entuziasmul pentru că avea probleme cu scrierea literei O. Nu îi ieșea la fel de frumos ca și colegei ei, Arabela. A tot repetat, dar degeaba. Era gata să renunțe, dar sora ei o văzu și o întrebă:

— Care e problema, Ioana? zise sora ei mai mare privind literele strâmbe. Am înțeles! Și eu am avut probleme cu litera aceasta. Colega mea o făcea mai bine decât mine.

Dintr-odată, Ioana și-a ridicat capul, curioasă:

— Într-adevăr? întrebă fetița.

— Da! Eram foarte invidioasă pe Denisa, însă mama mi-a spus că, în loc să mă tot plâng, să fac multe exerciții de scriere, iar scrisul meu se va îmbunătăți și va ajunge mai frumos decât al Denisei.

— Și așa a fost? întrebă Ioana curioasă.

— Nu! A fost și mai frumos! a spus râzând sora Ioanei. În clasa a treia am câștigat un concurs de caligrafie. Ioanei îi dispăru supărarea și un zâmbet al speranței i se arătă pe chip:

— Voi exersa și eu la fel de mult și voi câștiga concursul de caligrafie! exclamă ea triumfător.

— Așa să fie! a spus sora ei, bătând palma cu ea.

Ioana a luat caietul și a început să scrie din nou. Supărarea ei a trecut de tot și acum scria literele O încet, cu mare atenție și răbdare și acestea deveneau din ce în ce mai frumoase, cu cât exersa mai mult.



ANFÄNGERSTUFE

Wenn du übst, schaffst du es!

Dalma geht in die erste Klasse. Sie mag ihre Buchstaben nicht. Greta sitzt neben ihr in der Schule. „Sie schreibt das O viel schöner als ich“, denkt Dalma. Sie versucht, das O so rund zu schreiben wie Greta, aber sie schafft das nicht. Dalma ist wütend.

Ihre Schwester kommt und erzählt: „Ich habe das O gehasst. Es ist schwer, es rund zu machen. Meine Mitschülerin Mira hat es immer so schön geschrieben. Ich war neidisch auf sie. Mutter hat gesagt, wenn ich übe, schaffe ich es.“ „Hast du es geschafft?“, fragt Dalma. „Mein O wurde schöner als Miras. Ich habe auch den Schönschreibwettbewerb gewonnen.“ „Ich will auch viel üben und den Wettbewerb gewinnen“, sagt Dalma.

Sie nimmt das Heft und schreibt. Ihr O wird immer schöner.

MITTELSTUFE

Wenn du übst, schaffst du es!

Dalma ging in die erste Klasse. Früher schrieb sie gern, in der letzten Zeit mochte sie aber ihre Buchstaben nicht mehr. Greta, die in der Schule neben ihr saß, schrieb das O viel schöner. Dalma versuchte es schon zwanzigmal, aber umsonst. Das O wurde nicht rund. Wütend schloss sie ihr Heft und legte ihren Kopf auf den Tisch.

„Was ist los, Schwesterchen?“, trat ihre Schwester zu ihr. Als sie die Buchstaben im Heft bemerkte, verstand sie alles. „Auch ich habe das O gehasst. Ich konnte es nie richtig rund schreiben. Es ist so schwer, ein schönes O zu schreiben. Meine Mitschülerin Mira schrieb es perfekt. Ich beneidete sie deshalb. Mutter hat mir aber gesagt, wenn ich viel übe, werde ich auch so schöne Buchstaben schreiben wie Mira.“

„Und? Wurden deine Buchstaben wirklich so schön?“, wollte Dalma wissen.

„Viel schöner sogar! In der dritten Klasse habe ich auch den Schönschreibwettbewerb gewonnen“, antwortete sie.

„Ich will auch viel üben, um den Wettbewerb zu gewinnen“, sagte Dalma entschlossen.

Sie nahm ihr Heft und begann zu schreiben. Sie übte geduldig und aufmerksam, sodass ihr O immer schöner wurde.

Ayan se grăbi să ajungă la poarta școlii unde îl aștepta tatăl său. De cum îl văzu începu să povestească, spunându-i tatălui că a aflat de ce au pierdut meciul de fotbal. Ayan afirmă cu convingere că a fost vina unui singur coleg, Ștefan. Tatăl îl întrebă mirat cum a ajuns la această concluzie.

— A lipsit de la antrenament toată săptămâna. A spus că este bolnav, însă ceilalți l-au văzut în magazin, la cumpărături cu mama lui. Dacă venea regulat la antrenament nu ar fi ratat acel șut și echipa noastră ar fi câștigat, deci, evident, este numai vina lui că am pierdut!

Auzind cele spuse de Ayan, tatăl îl certă spunându-i că acum el bârfește, lucru care este extrem de urât. Ayan încercă să se apere spunând că Ștefan a fost zărit la magazin.

Tatăl i-a mai spus că dacă a fost văzut la magazin nu înseamnă că nu era bolnav. Și bolnavii mănâncă și au nevoie de medicamente care tot de la magazin se cumpără.

Ayan se supără tare când văzu că tata nu îi dă dreptate.

— Au nevoie, da. Însă și așa, a ratat acel șut despre care ți-am povestit.

— Fiule, fotbalul înseamnă muncă de echipă. Toți se străduiesc; victoria nu depinde doar de un singur om, ci de efortul depus de toți. Sunteți dezamăgiți și încercați să găsiți un țap ispășitor. Crezi că este corect? Data trecută, când ai fost bolnav, nici tu nu ai putut să mergi la antrenament timp de două săptămâni. Când ați câștigat meciul nu trebuia să ai parte de glorie, fiindcă nu te-ai antrenat. Nu e așa?

— Ai dreptate, tati! a răspuns Ayan încet. Nu voi mai bârfi niciodată și îi voi cere iertare lui Ștefan!



ANFÄNGERSTUFE

Kümmere dich nicht um jeden Klatsch!

Milan kommt von der Schule. Sein Vater wartet auf ihn. Er erzählt seinem Vater, warum sie das Fußballspiel verloren haben.

„Alle sagen, dass es Jakobs Schuld ist. Er ist die ganze Woche nicht zum Training gekommen, denn er war krank. Aber die anderen haben ihn mit seiner Mutter beim Einkaufen gesehen. Er hat nicht trainiert, deshalb hat er beim Spiel das Tor nicht getroffen.“ „Das ist nur Klatsch“, sagt der Vater.

Milan versteht das nicht. „Du erzählst mir etwas, was du von anderen gehört hast. Vielleicht stimmt das gar nicht“, sagt Milans Vater. „Jakob war krank, aber er musste mit seiner Mutter einkaufen gehen. Fußball ist ein Mannschaftssport. Ihr spielt alle mit, das Ergebnis ist eure gemeinsame Arbeit.“ „Das stimmt. Ich mache so was nie wieder. Ich muss mich auch bei Jakob entschuldigen“, sagt Milan.

MITTELSTUFE

Kümmere dich nicht um jeden Klatsch!

Als Milan von der Schule kam, wartete sein Vater auf ihn. Er beginnt sofort zu erzählen, warum sie beim Fußballspiel nicht gewonnen hatten.

„Alles war Jakobs Schuld! Eine ganze Woche kam er nicht zum Training. Er sagte, dass er krank war, aber die anderen haben ihn mit seiner Mutter beim Einkaufen gesehen. Wenn er mehr trainiert hätte, hätte er ins Tor getroffen. Es ist seine Schuld, dass wir verloren haben.“

„Weißt du, dass du jetzt Klatsch verbreitest?“, fragte sein Vater.

„Wie bitte?“, fragte Milan überrascht.

„Du hast von jemandem etwas gehört, du weißt ja gar nicht, ob das wahr ist oder nicht, aber du erzählst es mir. Das ist Klatsch“, erklärte der Vater.

„Er wurde im Geschäft gesehen!“, schrie Milan.

„Das heißt nicht, dass Jakob gelogen hat. Vielleicht kamen sie gerade vom Arzt oder seine Mutter wollte ihn nicht allein lassen. Fußball ist ein Mannschaftssport, ob ihr gewinnt oder verliert, hängt nicht von einem einzigen Spieler ab. Ihr seid enttäuscht, aber ihr sollt nicht Jakob die Schuld zuschieben.“

„Du hast recht, Vater“, sagte Milan leise. „Das ist wirklich nur Klatsch. Ich werde mich bei Jakob entschuldigen.“

Corpul tău merită alimente sănătoase!

Răzvan stătea printre ceilalți copii în rândul din fața bufetului de la școală. Îi era foame. Seara trecută a convins-o pe mama lui să nu-i împacheteze gustare pentru dimineață, ci mai bine să-i dea voie să cumpere ceva de la bufet. La început mama ezită, deoarece ea prepara gustări delicioase și sănătoase de fiecare dată, însă până la urmă îi dădu voie lui Răzvan să-și ia gustarea de la bufet, cu condiția să mănânce un sandvici.

Răzvan plănuia să-și ia un sandvici cu salam, deoarece acesta era preferatul lui, dar cum se apropia tot mai mult de vitrina bufetului devenea tot mai nehotărât. Vedea multe feluri de ciocolată și chipsuri. Până când să ajungă la doamna vânzătoare a și uitat de planul lui și de-abia așteptă să simtă gustul de ciocolată în gură. Băiatul ceru o tabletă de ciocolată cu căpșuni și o pungă de chipsuri.

Deschise pe loc punga de chipsuri și, în câteva minute, punga goală era deja în coșul de gunoi. Băiatul nu făcu pauză și desfăcu și tableta de ciocolată.

Era așa de gustoasă cum își imagină. A mâncat destul de mult din ea, iar ora următoare simți o durere în jurul stomacului.

„Poate că nu a fost cea mai bună idee. Trebuia totuși să mănânc un sandvici”, se gândea în timp ce burtica îl durea din ce în ce mai tare.

Doamna învățătoare îl văzu pe băiat că e palid și îl rugă pe domnul de gardă să-l scoată la aer curat. Răzvan stătu în curte o jumătate de oră și deja se simțea mai bine.

Regretă foarte mult că nu și-a luat un sandvici și se rușină de lăcomia lui. A promis că nu va mai fi lacom și că va mânca doar mâncare sănătoasă. Desigur, mănca ciocolată și după aceea, însă nu în loc de mâncare, ci după mâncare, dar nu mânca o tabletă întregă deodată, ci numai o bucățică sau două pe zi.



ANFÄNGERSTUFE

Dein Körper verdient gesunde Ernährung!

Keve wartet vor dem Imbiss der Schule. Er hat Hunger.

Heute hat er kein Pausenbrot mitgebracht, denn er möchte etwas beim Imbiss essen. Mutter wollte es zuerst nicht erlauben. Er musste ihr versprechen, dass er ein belegtes Brot kauft. Jetzt sieht er aber Schokolade und Chips auf dem Regal. Keve will sich zuerst eine Wurstsemmel kaufen. „Ich möchte eine Tafel Schokolade und eine Tüte Chips“, sagt er dann zu der Verkäuferin.

Schnell isst er die Chips und fast die ganze Tafel Schokolade. Im Unterricht fühlt er sich schlecht. Die Lehrerin schickt ihn in den Hof. Die frische Luft hilft ihm, nach einer halben Stunde geht es ihm besser. Es tut ihm leid, dass er keine Wurstsemmel gekauft hat. Er beschließt, sich gesund zu ernähren.

Ab und zu isst er noch Schokolade, aber immer nur ein kleines Stück nach dem Essen.

MITTELSTUFE

Dein Körper verdient gesunde Ernährung!

Keve stand vor der Imbissbude der Schule und war hungrig. Am vorigen Abend überzeugte er seine Mutter, ihm zu erlauben, das Pausenbrot in der Imbissbude zu kaufen, so wie die anderen das tun. Mutter zögerte zwar zuerst, aber schließlich ließ sie sich überreden, mit der Bedingung, dass Keve ein belegtes Brot kauft.

Keve hatte vor, eine Wurstsemmel zu kaufen. Doch als er die Schokolade und die Chips im Schaufenster sah, war er ganz verunsichert.

„Eine Tafel Schokolade und eine Tüte Chips, bitte!“, sprudelte er heraus.

„Hast du keinen Hunger?“, fragte die Verkäuferin.

„Nein“, antwortete Keve und hielt seine Anschaffungen wie kostbare Schätze in der Hand. Er aß die Chips und den größten Teil der Schokolade rasch auf.

Im Unterricht fühlte er sich unwohl, es wurde ihm übel und schwindlig. Da er so blass aussah, schickte ihn die Lehrerin an die frische Luft. Nach einer halben Stunde ging es ihm wieder gut, aber er schämte sich für seine Essgier.

Keve beschloss, von nun an auf die gesunde Ernährung zu achten. Später aß er auch Schokolade, aber nur ein Stückchen nach dem Essen.