

Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Jaron auf den Spuren des Glücks



Jaron auf den Spuren des Glücks

Jaron auf den Spuren des Glücks

Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler

Jaron auf den Spuren des Glücks

Illustrationen von Marcus Wilke



Stefanie Rietzler
Fabian Grolimund
Akademie für Lerncoaching
Albulastrasse 57
8048 Zürich
Schweiz
stefaniemaria.rietzler@gmail.com
fabian.grolimund@gmail.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. In diesem Buch werden unter anderem Achtsamkeits- und Imaginationsübungen vorgestellt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Sonja Fiedler-Tresp, Neu-Ulm
Herstellung: Daniel Berger
Illustrationen (Umschlag und Innenteil): Marcus Wilke, Berlin
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96178-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76178-7)
ISBN 978-3-456-86178-4
<https://doi.org/10.1024/86178-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.



*Für Iléa, Gabriel und Jonathan – wir wünschen euch,
dass das Glück immer wieder zu euch findet.*

– Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler –



Inhaltsverzeichnis

<i>Einige Waldbewohner stellen sich vor</i>	9
<i>Das große Finale</i>	11
<i>Wer nimmt den Fuchs?</i>	30
<i>Dem Glück auf der Spur</i>	42
<i>Volltreffer!</i>	56
<i>Auf dem Pausenhof</i>	65
<i>Eine überraschende Begegnung</i>	71
<i>Und hier wohnst du?!</i>	84
<i>Der wilde Ritt</i>	96
<i>Vergeben und vergessen?</i>	102
<i>Das Abendessen</i>	110
<i>Jaron bringt Frau Luchs zum Staunen</i>	113
<i>Man kann sich nicht alles gefallen lassen!</i>	118
<i>Die Geburtstagsparty</i>	121
<i>Die famose Lehrerin!</i>	132
<i>Wilde Schiffstaufer</i>	142

<i>Jaron weigert sich</i>	145
<i>Hausarrest</i>	153
<i>Mondfest und Lagerfeuer</i>	158
<i>Eis am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen</i>	164
<i>Ein aufregender Montag</i>	169
<i>Achtung! Er kommt!</i>	183
<i>Nachsitzen</i>	191
<i>Das Geschenk</i>	204
<i>Eine geheimnisvolle Melodie</i>	214
<i>Jaron in Gefahr!</i>	220
<i>Wo hat der Blitz eingeschlagen?</i>	239
<i>Die verborgenen Wünsche des Buchhändlers</i>	247
<i>Jarons Plan</i>	254
<i>Alle helfen mit</i>	263
<i>Vinnie und Marvin im Anmarsch!</i>	266
<i>Du erzählst nie von Mama</i>	269

<i>Käsefondue und Bauchschmerzen</i>	277
<i>Jetzt bist du dran!</i>	288
<i>Glück ist ...</i>	299
<i>Die große Überraschung</i>	303
<i>Endlich Herbstferien!</i>	313
<i>Das Glücksjournal</i>	319
<i>Wissenschaftliche Hintergründe für Erwachsene</i>	366
<i>Das PERMA-Modell nach Seligman (2012)</i>	368
<i>Ein Wort zu Mobbing</i>	370
<i>Hintergrund-Literatur</i>	372
<i>Was uns als Autoren glücklich macht ...</i>	376
<i>Der Illustrator</i>	379
<i>Die Autoren</i>	380

Einige Waldbewohner stellen sich vor



Hasenmädchen Lotte, Bärin Frieda und Ente Merle sind die besten Freundinnen. Sie lassen sich nie im Stich und haben schon das eine oder andere brenzlige Abenteuer hinter sich.

Der junge Fuchs Jaron ist der Sohn des Bürgermeisters und lebt in der großen Villa am Dorfplatz. Am liebsten unternimmt er etwas mit seinem besten und einzigen Freund David – aber der ist neuerdings ständig mit zwei Jungs unterwegs, die Jaron nicht leiden können.



David Dachs ist der Star der Fußballmannschaft FC Keiler. In der Pause sitzt er meist mit Jaron unter dem großen Kastanienbaum und genießt das Pausenbrot, das der junge Fuchs ihm immer mitbringt.



Vinnie Wildschwein und Marvin Marder sind nicht nur auf dem Pausenhof gefürchtet, sondern auch auf dem Fußballfeld.

Die strenge Lehrerin Frau Luchs unterrichtet die dritte und vierte Klasse der Waldschule. Sie kratzt gerne mit den Krallen über die Tafel, um für Ruhe zu sorgen.



Herr Fuchs ist Jarons Papa und der Bürgermeister des Dorfs. Er arbeitet viel und hat deswegen selten Zeit für seinen Sohn.

Und wer versteckt sich wohl in dem seltsamen Wagen, der plötzlich neben dem leerstehenden Haus im Dorf auftaucht?



Das große Finale

Es könnte so ein schöner Sonntagmorgen sein. Die Herbstsonne taucht das kleine Dorf inmitten des Waldes in wohliges Licht und überall erwacht das Leben: Familie Ente schwimmt um die Biberburg, Frau Luchs spaziert durch den Wald, auf dem Spielplatz wird gequitscht, gelacht, gebrüllt und geschnattert. Im kleinen Café sitzen die ersten Gäste bereits auf der Terrasse und unterhalten sich bei Tee und Croissants*. Überall genießen Kinder den letzten Tag der Sommerferien in vollen Zügen.

Nur im größten Haus des Dorfes, das mit seinem spitzen Turm, den breiten, verzierten Fenstern und dem Eingangstor mit den eisernen Beschlägen fast an ein kleines Schloss erinnert, wälzt sich ein junger Fuchs im Bett herum und wünscht sich, der Sonntag wäre bereits vorbei.

„Jaron, aufstehen! Das Frühstück ist gleich fertig!“, dringt es durch seine Zimmertür. Der junge Fuchs seufzt und streicht mit der Pfote über das weiße Fell an seinem Bauch. „*Bah, ist mir schlecht. Bestimmt kriege ich keinen Bissen runter!*“, denkt er. Stöhnend schlägt er auf die Bettdecke und quält sich auf die Beine. Denn heute geht es um alles: das große Finale!

* **Croissant:** ein leckeres Gebäck – in der Schweiz nennt man es „Gipfeli“.