

## **Impressum**

Schutzschild Verlag  
Inh. Fiona Harms  
Friedrich-Engels-Str. 19c  
06526 Sangerhausen  
Deutschland

Kontakt:

E-Mail: [contact@schutzschild-verlag.de](mailto:contact@schutzschild-verlag.de)  
Webseite: [www.schutzschild-verlag.de](http://www.schutzschild-verlag.de)

ISBN: 9783982786520

Text: Fiona Harms

Illustration & Covergestaltung: Fiona Harms in Zusammenarbeit mit KI  
Copyright © 2025 by Fiona Harms  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes  
ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Ein wichtiger Hinweis für die Großen:

Dieses Buch wurde mit viel Liebe und Sorgfalt geschrieben, um Kinder  
spielerisch für das Thema Körperautonomie zu sensibilisieren. Es ist als  
Gesprächsanlass und stärkendes Werkzeug gedacht. Es ersetzt jedoch nicht  
das offene, vertrauensvolle Gespräch in der Familie oder die professionelle  
Beratung im Bedarfsfall.

Herstellung und Verlag: Schutzschild Verlag

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

# **Limi lernt nein zu sagen**

**Eine Mutmach-Geschichte  
über das eigene  
Bauchgefühl und starke  
Grenzen**

## Ein Wort vorweg von Fiona (Limi)

Hallo, du wundervoller kleiner Mensch!

Schön, dass du da bist. Bevor wir gemeinsam in die kuschelige Welt des Flauschwaldes eintauchen, wollte ich dir ein kleines Geheimnis verraten.

Mein Name ist Fiona. Aber meine allerbesten Freunde und die Kinder, die ich am liebsten habe, nennen mich oft Limi.

Weißt du, woher dieser Spitzname kommt? Er ist die Kurzform von Limilujo – ein kleines Zauberwort, das ich aus den Anfangsbuchstaben der Namen meiner eigenen vier Kinder zusammengesetzt habe: Lina, Mike, Luca und Jonas.

Immer wenn jemand "Limi" zu mir sagt, fühlt es sich an, als würde ich eine riesige, warme Umarmung von all meinen Kindern gleichzeitig bekommen. Es ist ein Name voller Liebe. Die kleine, flauschige Limi-Figur in diesem Buch ist also ein Teil von mir. Es ist der Teil, der dich beschützen, dich stark machen und dich immer daran erinnern möchte, wie unglaublich wertvoll und einzigartig du bist.

Wenn wir also jetzt gemeinsam lesen, dann denk daran: Es ist nicht nur eine Geschichte. Es ist ein kleines Gespräch zwischen dir und mir.

Bist du bereit? Lass uns Limis Abenteuer entdecken!

Deine  
Fiona (Limi)

# DIE KUSCHELWELT

Limi lebte im kuscheligen Flauschwald.

    Limi liebte es, zu kuscheln.

Mama-Limi kuschelte, Papa-Limi kraulte  
hinter den Ohren, und mit seinen besten  
Freunden rollte Limi lachend durch das  
    weiche Moos.

Kuscheln fühlte sich an wie warmer  
    Sonnenschein.



# DIE KUSCHELREGEL

Eines Abends, als Papa-Limi Limi ins Bett brachte, kuschelten sie ganz fest.

"Papa?", flüsterte Limi, "warum fühlt sich Kuscheln mit dir und Mama immer so gut an?"

Papa-Limi dachte einen Moment nach.

"Weil wir uns an die Kuschel-Regeln halten", sagte er.

"Die wichtigste Regel ist: Kuscheln ist immer freiwillig.

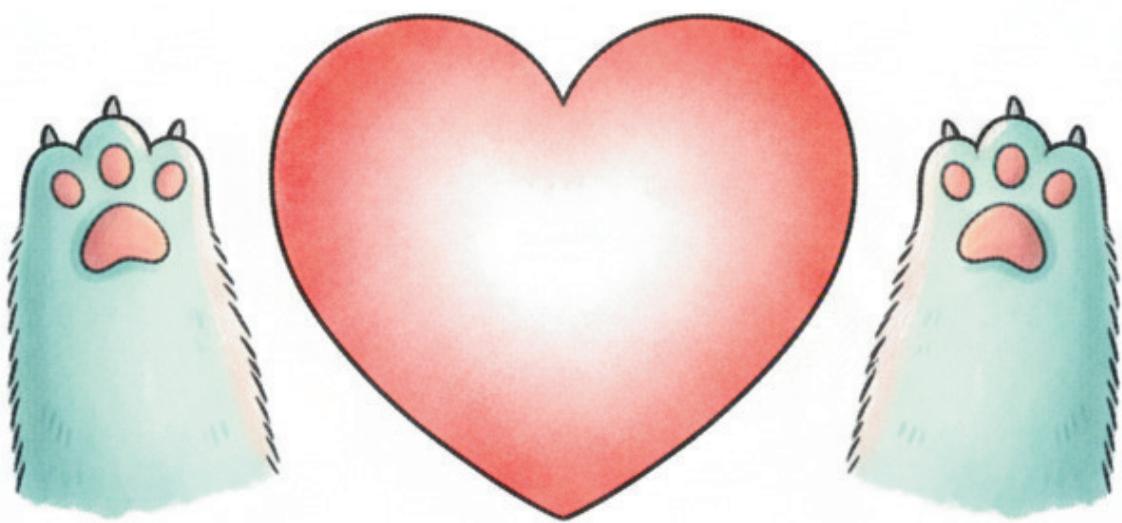


Ich frage dich immer, ob du kuscheln  
magst. Und du darfst jederzeit 'Stopp'  
sagen, wenn es dir zu viel wird.

Dein Körper gehört nur dir, mein Schatz."

"Auch bei dir?", fragte Limi.

"Auch bei mir", sagte Papa-Limi. "Und  
auch bei Mama. Bei jedem."



# DER "ZWICKE-ZWACKE". ONKEL

Eines Tages kam Onkel Borst, ein großes,  
stacheliges Tier, zu Besuch.

Onkel Borst mochte Limi auch.

Aber seine Art zu kuscheln war anders.

Er zwickte und zwackte Limi in den  
Bauch, auch wenn Limi kicherte: "Hör auf,  
das kitzelt zu doll!"



# DAS KOMISCHE BAUCHGEFÜHL

Manchmal, wenn Onkel Borst kam,  
bekam Limi ein ganz komisches Gefühl  
im Bauch.

Es war nicht wie Hunger.  
Es war kalt und kribbelig.  
Limi wollte dann gar nicht mehr kuscheln.



# DAS “SCHLECHTE” GEHEIMNIS

Onkel Borst sagte einmal: "Pst, Limi.  
Unser Zwick-Zwacke-Spiel ist unser  
kleines Geheimnis.

Das erzählen wir niemandem, okay?"  
Das Bauchweh von Limi wurde noch  
größer.

Geheimnisse fühlten sich plötzlich nicht  
mehr schön an.



# DER MUT ZUM REDEN

Limi erinnerte sich, was Mama-Limi  
immer sagte:

"Geheimnisse, die Bauchweh machen,  
sind keine guten Geheimnisse."

Nach dem Besuch von Onkel Borst  
kuselte sich Limi ganz fest an Mama-  
Limi.

Mit zitternder Stimme flüsterte es:  
"Mama, ich mag das Zwick-Zwack-Spiel  
von Onkel Borst nicht."



# DIE WICHTIGSTE REGEL

Mama-Limi drückte Limi ganz fest.  
"Danke, dass du mir das erzählst", sagte sie. "Das Wichtigste, was du wissen musst, ist: Dein Körper gehört nur dir.  
Du entscheidest immer, wer dich kuscheln darf und wie.  
Und du darfst immer laut und deutlich NEIN sagen, wenn sich etwas nicht gut anfühlt."



# DAS STARKE "NEIN!"

Als Onkel Borst das nächste Mal kam und es zwicken wollte, nahm Limi all seinen Mut zusammen.

Es streckte seine kleine Pfote aus und sagte mit lauter, fester Stimme: "NEIN! Ich möchte das nicht."

A colorful illustration of a brown hedgehog and a blue cat in a room. The hedgehog, with its spines raised, is looking towards the right. The cat, with a surprised expression, is looking towards the hedgehog. The word "NEIN" is written in large, bold, blue letters to the right of the hedgehog.

NEIN

# MAMA LIMI GREIFT EIN

Onkel Borst schaute verdutzt.  
Aber Mama-Limi, die alles gehört hatte,  
kam sofort dazu.  
Sie stellte sich schützend vor ihr Limi und  
sah Onkel Borst mit einem sehr ernsten  
Blick an.  
"Limi hat Nein gesagt", sagte sie mit  
ruhiger, aber fester Stimme. "Und das  
bedeutet Nein."



# LIMIS SUPER-MUT-KEKSE

Ein paar Tage später hatte Mama-Limi eine tolle Idee. "Weißt du was, mein mutiges Limi?", sagte sie. "Heute backen wir etwas ganz Besonderes. Wir backen deine Superkraft!"

Zusammen mischten sie Mut-Mehl und Stärke-Zucker. Limi knetete den Teig ganz fest und dachte dabei an sein starkes "NEIN!". Sie stachen Kekse in Form von kleinen Schirmschilden aus.

Als die fertigen Kekse duftend aus dem Ofen kamen, war Limi unglaublich stolz. Es hatte nicht nur gelernt, Nein zu sagen.

Es hatte gelernt, dass aus einem komischen Bauchgefühl am Ende etwas richtig Gutes und Leckeres entstehen kann, wenn man nur den Mut hat, darüber zu reden.





# DIE SCHAUKEL & DAS ZAUBERWORT

Von diesem Tag an wusste Limi:  
Sein komisches Bauchgefühl war sein  
allerbester Freund.

Und "Nein" war das stärkste und  
wichtigste Zauberwort auf der ganzen  
Welt.



Hey du, mein kleiner Bäckermeister!  
Ich bin's, Limi! Weißt du, was mir nach einem langen Tag  
voller Abenteuer am meisten Kraft gibt? Ein Super-Mut-  
Keks! Und heute verrate ich dir mein geheimes Rezept.  
Diese Kekse sind nicht nur superlecker, sie sind magisch.  
Jeder einzelne Keks ist vollgepackt mit Mut, Stärke und der  
Kraft, ganz laut "NEIN!" zu sagen.  
Bist du bereit, mit mir zu zaubern? Dann wasch dir die  
Pfoten und los geht's!



## **Das brauchst du für deine Zauber-Zutaten:**

- 200g Mut-Mehl (Dinkelmehl Type 630 ist super)
- 100g Stärke-Zucker (Rohrzucker oder normaler Zucker)
- 100g Kraft-Butter (vegane Butter oder Margarine, schön weich)
- 1 Prise Freundschafts-Salz
- 1 Teelöffel Zauber-Vanille (Vanilleextrakt oder Vanillezucker)
- Ein bisschen Magie-Staub (Mehl für die Arbeitsfläche)

## **So zaubern wir die Kekse:**

- **Die Stärke zusammenmischen!**
- Gib die weiche Kraft-Butter und den Stärke-Zucker in eine große Schüssel. Jetzt nimm einen Mixer und rühre alles so lange, bis es hell und cremig ist. Das ist der erste Schritt, um deine Superkraft zu wecken!
- **Die Magie hinzufügen!**
- Gib jetzt das Mut-Mehl, das Freundschafts-Salz und die Zauber-Vanille dazu. Verknete alles mit deinen Händen zu einem glatten Teig. Knete ihn richtig fest! Stell dir vor, du sagst dabei ganz oft "NEIN, NEIN, NEIN!" zu allem, was sich nicht gut anfühlt. Spürst du, wie stark der Teig (und du!) wird?
- **Eine kleine Pause zum Ausruhen.**
- Wickle den Teig in eine Folie und lass ihn für 30 Minuten im Kühlschrank schlafen. Auch Superhelden brauchen mal eine Pause, um wieder stark zu werden.
- **Die Formen deines Mutes!**
- Bestäube deine Arbeitsfläche mit etwas Magie-Staub (Mehl). Rolle den Teig mit einem Nudelholz aus, bis er so dick ist wie dein kleiner Finger. Jetzt kannst du mit Förmchen deine Mut-Kekse aussstechen. Vielleicht runde, wie ein Schutzschild? Oder du versuchst, eine Limi-Form zu schneiden!
- **Ab in die Wärme!**
- Lege deine Kekse auf ein Backblech mit Backpapier. Bitte einen Erwachsenen, den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorzuheizen und die Kekse für ca. 10-12 Minuten in die Wärme zu schieben, bis sie goldbraun sind.

Wenn die Kekse fertig sind, lass sie kurz abkühlen. Und dann... nimm einen Bissen und spüre, wie der Mut und die Stärke in dir wachsen!

Guten Appetit, du Superheld!  
Dein Limi

## **Limis Welt in deinen Farben**

Hallo, du kleiner Künstler! Hier kannst du die Welt von Limi mit deinen Lieblingsfarben zum Leben erwecken. Nimm deine Stifte und male die Szenen so bunt an, wie du dich fühlst!

### *Ein Moment purer Freude*

Limis Welt ist eine wundervolle Farbenwelt. Limi liebt es, auf seiner Blumenschaukel zu schwingen und einfach nur glücklich zu sein. Welche Farbe hat für dich pures Glück? Male die Sonne, die Blumen und Limis Lächeln in den fröhlichsten Farben an, die du finden kannst!



## *Die Kraft des "NEIN!"*

Das ist der Moment, in dem Limi all seinen Mut zusammennimmt und ganz laut "NEIN!" sagt.

"Nein" ist ein starkes und wichtiges Wort.

Welche Farbe hat für dich Mut?  
Male Limi in den kräftigsten Farben, die du hast, um zu zeigen, wie stark es in diesem Moment ist!



## *Sicher und geborgen*

Nachdem Limi sein Geheimnis erzählt hat, fühlt es sich bei Mama-Limi absolut sicher und geliebt.

Geborgenheit ist ein warmes, weiches Gefühl.

Welche Farben fühlen sich für dich warm und sicher an?

Kuschel dich beim Malen in die schönsten Geborgenheits-Farben.



## *Ein komisches Gefühl*

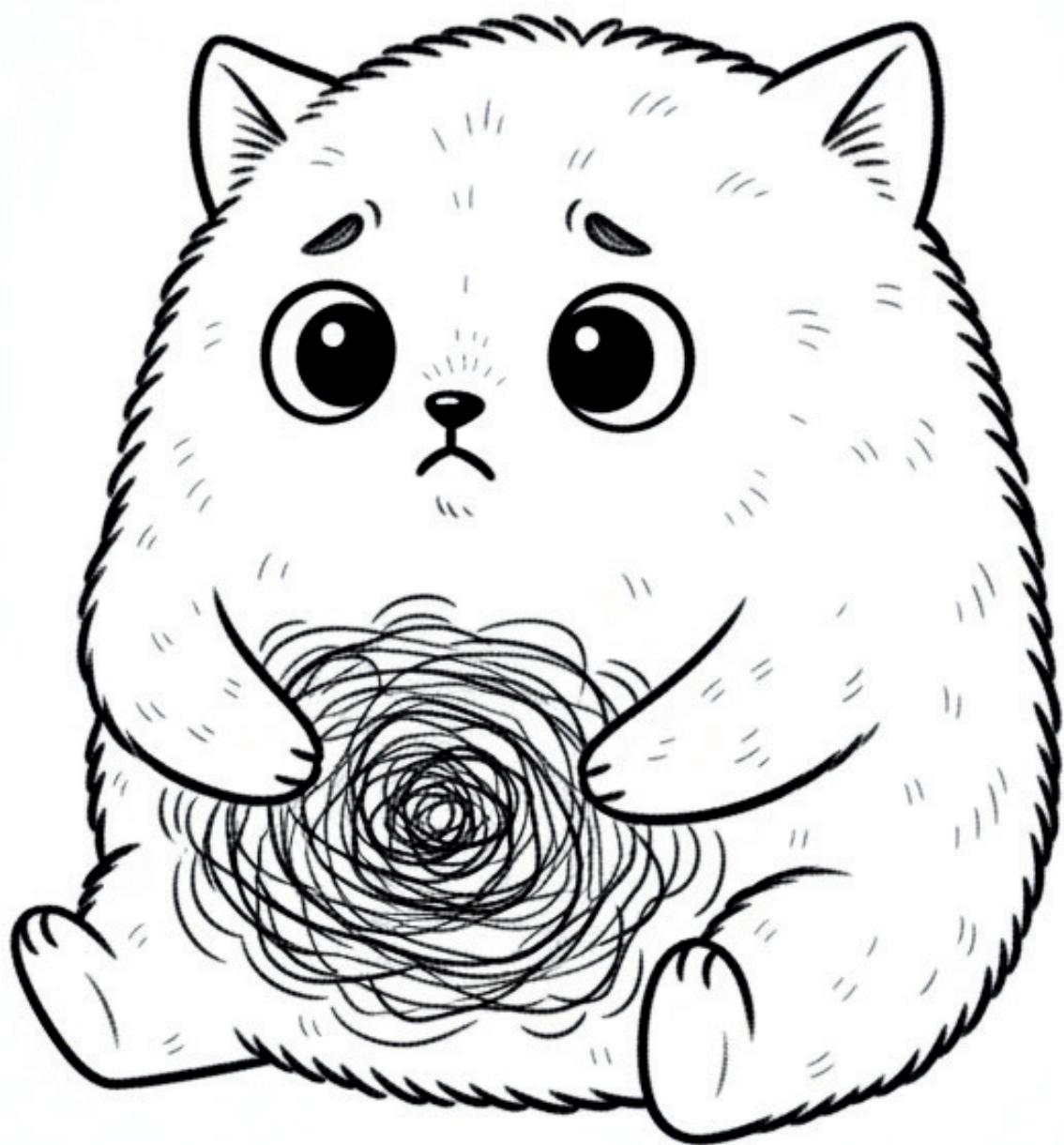
Manchmal hat Limi ein komisches Gefühl  
im Bauch.

Es ist nicht immer leicht zu beschreiben.

Es ist wie eine Kribbel-Wolke, die uns  
warnt.

Wie sieht dein Bauchgefühl aus?

Male die Kribbel-Wolke um Limis Bauch in  
den Farben an, die für dich zu diesem  
seltsamen, aber wichtigen Gefühl passen.



## **Bastle dir deinen eigenen Mut-Ball!**

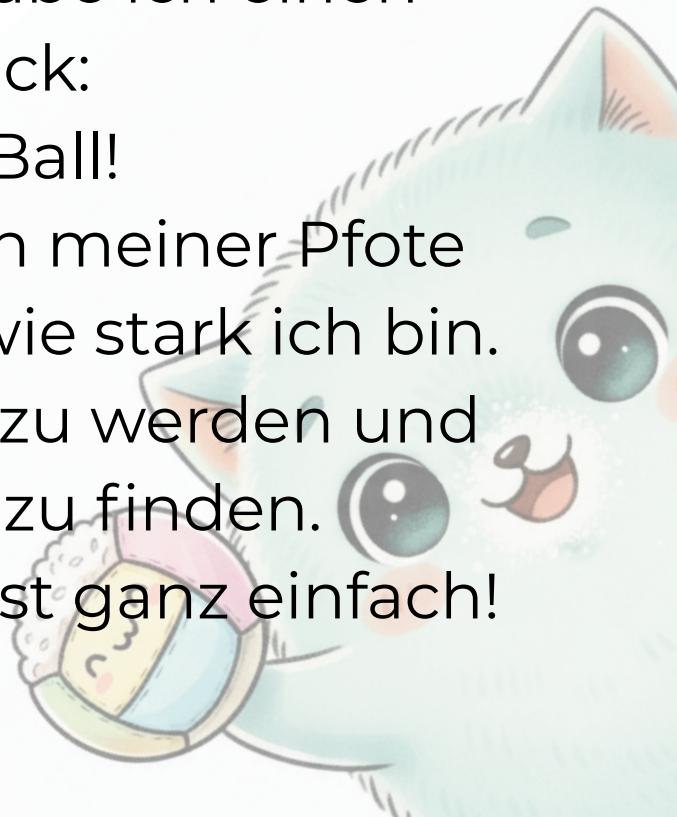
Manchmal, wenn man ein komisches Bauchgefühl hat oder sich unsicher fühlt, ist der ganze Körper voller Kribbeln und Wackelpudding.

Kennst du das?

Für solche Momente habe ich einen geheimen Trick:  
meinen Mut-Ball!

Wenn ich ihn ganz fest in meiner Pfote drücke, spüre ich sofort, wie stark ich bin. Er hilft mir, wieder ruhig zu werden und mein lautes "NEIN!" zu finden.

Willst du auch einen? Es ist ganz einfach!



## **Das brauchst du:**

- Einen Luftballon (in deiner Lieblings-Superhelden-Farbe!)
- Reis, Sand oder Mehl (frag am besten einen Erwachsenen)
- Eine leere Plastikflasche und einen Trichter
- Einen wasserfesten Stift

So wird der Zauber gemacht:

- Fülle mit dem Trichter den Reis (oder Sand/Mehl) in die leere Plastikflasche. Ungefähr bis zur Hälfte.
- Puste den Luftballon ein ganz kleines bisschen auf und drehe den Hals zu, damit die Luft nicht entkommt.
- Stülpe die Öffnung des Luftballons vorsichtig über den Flaschenhals.
- Drehe jetzt die Flasche um und lasse den Reis langsam in den Ballon rieseln. Schüttle ein bisschen, damit alles reinpasst.
- Ziehe den Luftballon vorsichtig von der Flasche und lasse die restliche Luft ganz langsam entweichen.
- Mache einen festen Knoten in den Ballon. Fertig ist die Kugel!
- Jetzt kommt der lustigste Teil: Male mit dem Stift ein mutiges Gesicht auf deinen Ball. Vielleicht ein lächelndes Limi-Gesicht?

Fertig ist dein persönlicher Mut-Ball!

Nimm ihn in die Hand, wenn du dich mal  
unsicher oder wütend fühlst.

Drücke ihn ganz fest und erinnere dich:

    Du bist stark.

    Du bist mutig.

Und du hast immer die Kraft, Nein zu  
    sagen.



## **WOW!**

Du hast es geschafft!

Du hast Limi auf seiner ganzen, aufregenden Reise  
begleitet.

Du hast gelernt, auf dein komisches Bauchgefühl zu  
hören.

Du hast entdeckt, wie unglaublich stark das kleine  
Wörtchen "Nein" sein kann.

Und du hast verstanden, dass dein Körper nur dir  
gehört.

Du bist jetzt nicht mehr nur ein Leser. Du bist ein  
Experte. Ein wahrer Held des Flauschwaldes.

Und für so viel Mut und so viel Stärke gibt es natürlich  
eine ganz besondere Belohnung.

Bist du bereit?

Blättere um und nimm deine offizielle Urkunde  
entgegen. Du hast sie dir so sehr verdient...



# SUPERHELDEN

*Diplom*

Hiermit wird

---

feierlich zum Mitglied im Club der  
mutigen Nein-Sager ernannt!

Du weißt:

Dein Körper gehört nur dir.  
Dein Bauchgefühl hat immer recht.  
Dein "NEIN!" ist ein Super-  
Zauberwort.  
Sei stolz auf dich!

---

Elternteil/Erzieher\*in

---

Unterschrift LIMI

# **Ein letztes Geheimnis**

## **von Limi für Dich**

Hey du, mein mutiger Freund,  
unsere kleine Reise durch den Flauschwald ist  
jetzt zu Ende.

Das Buch ist gleich ausgelesen.  
Aber bevor du es zuklappst, wollte ich dir noch ein  
allerletztes, ganz wichtiges Geheimnis verraten. Es  
ist das beste von allen.

Weiβt du, als ich gelernt habe, "Nein" zu sagen  
und auf mein komisches Bauchgefühl zu hören, ist  
etwas Magisches passiert.

Ich dachte erst, die anderen Tiere wären vielleicht  
sauer auf mich oder würden mich nicht mehr  
mögen. Ich hatte ein bisschen Angst.

Aber das Gegenteil ist passiert.

Meine echten Freunde, die, die mich wirklich lieb haben, fanden mein starkes "Nein" super! Sie haben gesagt: "Wow, Limi, das ist toll, dass du so gut auf dich aufpasst." Unser gemeinsames Kitzeln und Raufen macht jetzt sogar noch mehr Spaß, weil jeder weiß, dass wir jederzeit "Stopp" sagen dürfen und der andere dann sofort aufhört.

Und Mama und Papa Limi? Sie sind so stolz auf mich. Sie sagen, mein Bauchgefühl ist mein ganz persönlicher Superhelden-Radar, und sie sind froh, dass ich so gut auf ihn höre.

Das größte Wunder aber ist: Ich fühle mich anders. Ich laufe jetzt viel aufrechter durch den Wald. Ich fühle mich größer. Stärker. Sicherer. Weil ich weiß, dass ich der Chef über meinen eigenen, flauschigen Körper bin.

Und genau das ist das Geheimnis, das ich dir  
verraten wollte:

Diese Stärke, dieses gute Gefühl, dieses  
Superhelden-Radar – das steckt auch in dir.  
Du hast es schon immer in dir gehabt. Vielleicht  
war es nur ein bisschen versteckt oder hat leise  
geschlafen. Aber jetzt, wo du Limis Geschichte  
kennst, ist es wach.

Nimm dieses Gefühl mit. Nimm es mit in den  
Kindergarten, auf den Spielplatz, in die Schule.  
Nimm es mit zu Oma und Opa und zu all deinen  
Freunden.

Du bist der Chef über deinen Körper.  
Dein Bauchgefühl ist dein bester Freund.  
Und dein "Nein" ist ein Zauberwort.

Vergiss das niemals. Du bist stark. Du bist wertvoll.  
Und du bist genau richtig, so wie du bist.  
Ich freue mich schon auf unser nächstes  
Abenteuer!

Dein Freund,  
Limi

Den Limi-Song zum  
mitsingen und  
mitmachen gibt es hier:

