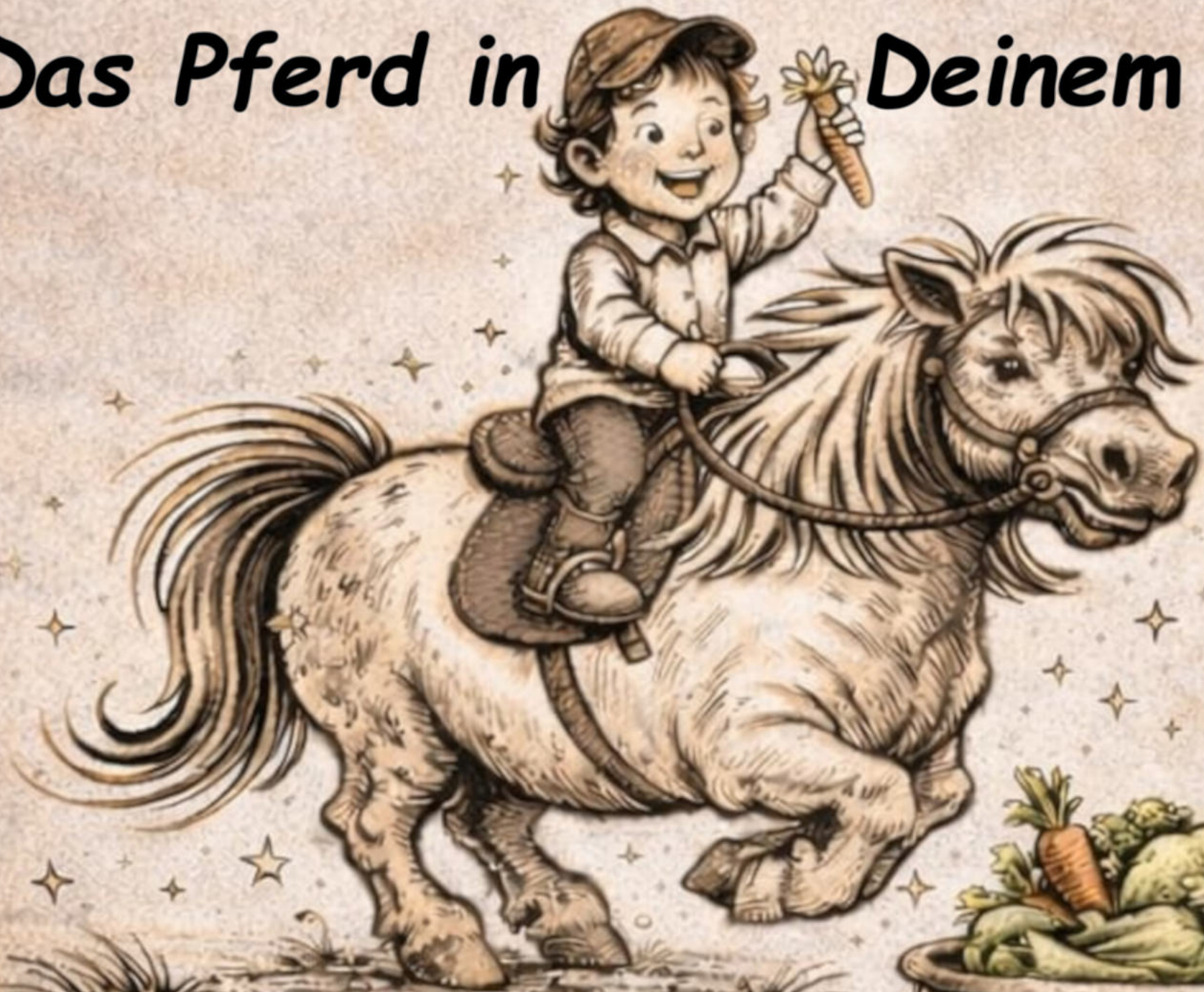


Bubi

Das Pferd in  Deinem Kopf



Über Möglichkeiten, die Dich stark machen!

Gutes
Futter

Hast du Kummer, Sorgen oder Angst? Das ist schwer, aber nicht unlösbar!

Dieses Buch zeigt dir, wie dein Bewusstsein funktioniert und wie du die Macht deiner Glaubenssätze nutzt. Du lernst, schlechte Gedanken in gute umzuprogrammieren und warum positives Denken dich wirklich weiterbringt.

Mach dich und dein Pferd stark!



Entdecke deine Resilienz – die Superkraft, die dich mutig macht und dir hilft, nach jedem Rückschlag wieder sicher in den Sattel zu steigen.

Vernetzung schafft Stärke

Dieses Buch ist Teil des Connectiv-Plus-Projektes,
um Brücken für die Zukunft unserer Kinder zu bauen.

Mehr Infos unter:

www.connectiv-plus.de



IMPRESSUM

Herausgeberin & Konzept: Kathrin Raunick | Projekt CONNECTIV+

Design/Illustration: Eigene Gestaltung | Stand: April 2026

© 2026 Kathrin Raunick. Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9798257630125

Bubi

Das Pferd in Deinem Kopf

Über Möglichkeiten, die Dich stark machen!



März 2026 * Kathi Raunick

Für meine liebe Eva!



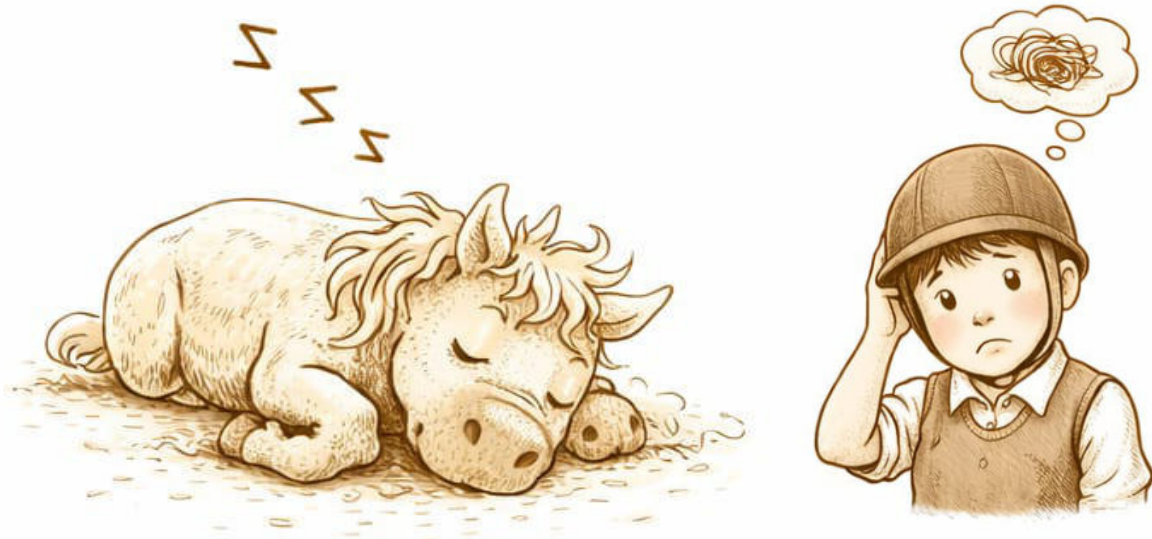
Danke für die Inspiration! Du bist einfach toll!

Stell Dir vor, da ist ein Pferd in Deinem Kopf. Jeder Mensch hat so ein Pferd. Sein Name ist „Unterbewusstsein“. Ui, das ist aber ein langer Name. Nennen wir das Pferd doch einfach „Bubi“.



Bubi ist ein starkes Pferd. Und es gibt sein Bestes, damit es Dir - seinem Zuhause - immer gut geht. „Hm, aber woher weiß Bubi denn überhaupt, was gut für mich ist“ fragst Du Dich jetzt? Nun, Bubi kann es nicht wissen. Aber Bubi lernt - jeden einzelnen Tag, jede einzelne Stunde, jede einzelne Minute. Bubi beobachtet, hört zu, fühlt hin und probiert aus. Und alles, was es dabei erfährt, nimmt es ungefiltert in sich auf. Es frisst quasi alles in sich hinein, was ihm auf Eurem Weg so begegnet. Also alles - wirklich ALLES - was um Euch herum ist, ist Futter für ihn.

Warum erzähle ich Dir das? Das hat einen ganz einfachen Grund. Sicherlich kennst Du das selbst, je nachdem, was oder wie viel Du isst, dementsprechend geht es Dir hinterher. Richtig? Erwinnere Dich mal daran, wie es ist, wenn Du gaaanz viel Süßes genascht hast. Vielleicht etwas zu viel. Wie hast Du Dich gefühlt?



Hattest Du da noch Lust, irgendwas zu tun?

Ich vermute mal, mit Bauchweh wolltest Du bestimmt nichts mehr machen, außer Dich ausruhen und schlafen. Stimmt` s? Siehst Du, genauso geht es Deinem Pferd.

Worauf will ich denn jetzt eigentlich hinaus? Okay, ich versuch es Dir zu erklären. Wie schon gesagt, frisst Bubi quasi alles, was ihm vor die Nase kommt. Wir machen das mal etwas bildlicher. Nehmen wir mal an, verschiedene Futterarten stehen für verschiedene Einflüsse. Was frisst also so ein Pferd? Da wäre zum Beispiel das Heu. Davon frisst ein Pferd wirklich, wirklich viel. Übertragen auf unseren Bubi steht das Heu für all die Umwelteinflüsse, die uns jeden Tag begegnen. Dazu gehört zum Beispiel das Wetter, der Verkehr auf den Straßen, die Luft, die Du atmest, und all solche Sachen, die eben so sind, wie sie sind, ohne, dass Du da etwas dran ändern kannst. Okay? So weit, so gut.



Als nächstes frisst ein Pferd sehr gerne Hafer. Auch davon jede Menge. Für Bubi sind Worte der Hafer. Und damit meine ich ALLE Worte, die zu ihm durchdringen. Angefangen bei Deinen eigenen Gedanken, über Gespräche, gelesene Texte bis hin zu dem, was Dir zum Beispiel der Lehrer im Unterricht so erzählt. Also quasi ALLES, was Du denkst, was Du hörst oder was Du liest, Bubi schlingt das erst mal ganz ungefiltert in sich hinein.



Immer nur Heu und Hafer, davon wird Bubi natürlich nicht satt. Also gibt es noch etwas Mais dazu. Wofür könnte der Mais jetzt stehen? Ich würde sagen, er steht für die Erfahrungen,