

Neues Spiel – neue Regeln



Band 2

Kapitel 1

Neues Spiel, neue Regeln

Dean startet in die Baseballsaison. Er lernt, sich ohne Druck auf neue Herausforderungen einzulassen.

Kapitel 2

Nachrichten gegen Nervosität

Am Tag des ersten Trainings bekommt Dean eine aufmunternde WhatsApp von Mia – sie bringt ihn zum Schmunzeln und hilft ihm, locker zu bleiben.

Kapitel 3

Cheerleading ist auch Sport. Punkt

Beim Abendessen diskutieren Dean und Leyla über Cheerleading. Opa mischt sich auf seine typisch freche Art ein und sorgt für gute Stimmung.

Kapitel 4

Der erste Wurf

Leyla zeigt bei ihrem Cheerleading-Auftritt vollen Einsatz – ohne Fehler! Dean und Mia feiern sie dafür mit Stolz und Humor.

Kapitel 5

Druck drive und ein bisschen Glitzer

Dean und Leyla wenden bewusst Atem- und Erdungsübungen an, um Schule, Sport und Freizeit entspannter unter einen Hut zu bekommen.

Kapitel 6

Applaus für Leyla

Leyla meistert ihren großen Auftritt mit Bravour. Dean und Mia feiern sie und Leyla beweist, dass Mut und Vorbereitung zusammen echte Stärke zeigen.

Kapitel 7

Wenn Stille stark macht

In einem ruhigen Moment spürt Dean, wie wichtig es ist, auch die Stille zu nutzen: für sich selbst, für seine Gedanken und für neue Kraft.

Kapitel 8

Gemeinsam durchziehen

Dean merkt, dass er gewachsen ist – innerlich stärker und klarer. Er lernt, sich selbst mehr zu vertrauen.

Kapitel 9

Pizza, Lachen und echte Stärke

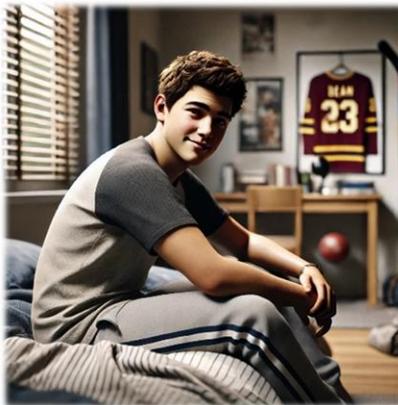
Die Familie feiert ihren Zusammenhalt bei einem fröhlichen Essen beim Italiener. Ein Moment, der zeigt, wie wichtig Humor und Nähe sind.

Ein kleiner Hinweis von mir:

Die Bilder wurden mit Hilfe von KI erstellt.

Dabei kann es passieren, dass Leyla, Mia, Dean oder die anderen Figuren manchmal ein bisschen anders aussehen als gewohnt.

Das tut mir wirklich leid, ich hoffe, ihr könnt das mir verzeihen und habt trotzdem Freude an dem Buch und Bildern!



Vorwort

Dieses Buch ist für dich.

Egal, ob du Sport liebst oder Mathe hasst. Ob du gern aufstehst oder morgens dreimal auf „Snooze“ drückst. Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Kein „Du musst“-Ratgeber. Es ist eine Wegbeschreibung. Eine Einladung, dein eigenes Tempo zu finden. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich weiß, wie es sich anfühlen kann, wenn der Druck zu groß wird. Wenn Schule, Training, Erwartungen und das ganze „Erwachsenwerden“ manchmal zu viel sind. Ich kenne diese Momente – aus dem echten Leben, aus dem Sport, aus vielen Gesprächen mit Jugendlichen.

Dean ist keine perfekte Figur. Und das ist gut so. Er **Stolpert, Zweifelt. Lacht, Fällt** hin und **Steht** wieder auf. Und genau darum geht's: stark zu sein – nicht trotz, sondern wegen deiner Ecken und Kanten.

Dieses Buch soll dir Werkzeuge zeigen, mit denen du dich selbst besser verstehen kannst. Und dir Mut machen, dein eigenes Spiel zu spielen. Mit Fokus. Mit Herz. Und mit Leichtigkeit.

Ich wünsche dir, dass du darin etwas findest, das dir weiterhilft – vielleicht nur einen Satz, vielleicht eine ganze neue Sicht.

Und wenn du beim Lesen manchmal denkst: „Genau das fühlt sich gerade nach mir an.“

Kapitel 1

Neues Spiel, neue Regeln

Die Eishockeytasche stand noch ungeöffnet in der Ecke.

Daneben: eine neue, glänzende Baseballtasche – mit frischen Handschuhen, Schläger, Spikes. Und diesem Geruch nach Anfang. Neuanfang.

Dean saß auf seinem Bett, starrte auf den Trainingsplan, und spürte, wie sich der Druck langsam in seinen Nacken schob. Schleichend. Schwer.

Auswahlteam.
Erstes Training.
Morgen.

„Du hast es verdient“, hatte sein Coach gesagt.
„Du gehörst zu den Besten.“

Aber Dean fühlte sich nicht wie einer der Besten. Sein Bauch zog sich zusammen. Nicht Aufregung. Nicht Freude. Eher wie das Flimmern vor einem Sommergewitter – unruhig, geladen, ein bisschen beängstigend.

Am späten Nachmittag stand Opa plötzlich in der Tür.

„Komm“, sagte er ruhig. „Ich kenn da 'ne Ecke, wo keiner was will. Wo man nur schlagen, atmen und denken kann.“

Dean wollte erst absagen. Training war morgen. Lernen war heute.

Doch dann sah er sich selbst im Spiegel: diese Falten auf der Stirn, die nicht zu einem Zwölfjährigen passen. Er nickte.

Der Golfplatz war still. Keine Ansagen. Keine Erwartungen. Nur Schläger, Bälle, Gras. Und Luft.

Opa sprach wenig. Nur das Nötigste. Sie schlugen einfach. Dean traf mal gut, mal gar nicht. Und irgendwann fragte er, fast gegen den Wind gemurmelt: „Was machst du, wenn du nervös bist?“

Opa lächelte. „Ich schlag trotzdem. Und dann atme ich doppelt so lang aus, wie ich eingeatmet hab.“

Dean probierte es. Vier Sekunden ein. Acht Sekunden aus. Am Anfang komisch. Dann – leichter.

Als sie heimkamen, war der Himmel nicht mehr so grau in Deans Kopf.

Abends, als Dean auf seinem Bett lag, ploppte eine Nachricht auf: Mia.

„Du bist nicht der Sport, den du machst.
Du bist DU.
Und du darfst beides sein: ehrgeizig und ruhig.
Morgen Training – heute nur Atmen. Deal?“

Dean grinste.
Mia verstand es einfach.

Aus dem Wohnzimmer hörte er Leyla laut lachen.
Sie hatte heute ihre erste echte Cheerleading-
Choreografie trainiert.

„Ich habe meinen Container neu sortiert!“, rief sie
durchs Haus.

„Der Druck kommt jetzt ganz unten rein. Und
obendrauf: Glitzer!“

Dean lachte leise. Leyla war einfach die Coolste.

In der Küche saß Mama. Der Blick müde, die
Schultern schwer.
Zwei Kinder, zwei Sportarten, zwei Stundenpläne
– null Minuten für sich selbst.

Dann stand Oma plötzlich da – Einkaufstaschen
in der Hand, Augen voller Energie.

„Ich übernehme Dienstag und Donnerstag. Und
Sonntag gehört uns allen. Familienruhe. Klar?“

Mama atmete aus.
Dean auch.

Manchmal war Familie chaotisch.
Manchmal anstrengend.
Aber immer – immer – war sie das Netz, das
hielt, wenn sonst alles schwankte.

Dean griff nach seinem neuen
Baseballhandschuh.
Der fühlte sich fremd an.
Noch.

Morgen. Neues Feld. Neues Spiel.
Und vielleicht auch ein neuer Dean.
Einer, der nicht alles wissen musste.
Nur eins: Er war nicht allein.