

Der Löwe und die Schildkröte in deinem Körper

Eine Geschichte über Mut, Ruhe
und dein Nervensystem

Albert J. Dudziak

© 2026 Albert Jan Dudziak

Illustration:

Claudia Haslauer (mit Unterstützung von Manus Pro)

Grafische Gestaltung und visuelles Konzept:

CGHMHMGHS – The Agency

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Albert Jan Dudziak

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Grobebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

ISBN Softcover: 978-3-99192-576-7

ISBN E-Book: 978-3-99192-566-8

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*

„In dir lebt alles was du brauchst.“



Heute war ein aufregender Tag für Lina.

In der Schule musste sie
vor der ganzen Klasse ein Referat halten.

Plötzlich klopfte ihr Herz ganz schnell.
Ihr Bauch fühlte sich an wie ein verknotetes Seil.

„Warum macht mein Körper das?“ fragte sich Lina.



**Nach der Schule setzte sich Lina unter
den alten Apfelbaum im Garten.**

Der Wind bewegte die Blätter.

Da hörte sie plötzlich eine ruhige Stimme.

„Du denkst über wichtige Dinge nach.“

Lina schaute nach oben.

Auf einem Ast saß eine große, freundliche Eule.



**„Weißt du, warum mein Herz manchmal
so schnell schlägt?“** fragte Lina.

Die Eule nickte langsam.

„Ja“, sagte sie.

**„Denn in deinem Körper leben
zwei besondere Helfer.“**

Lina staunte.

„Wirklich?“

