

# GLÜHWÜRMCHEN- MAGIE

LESEPROBE

Ein Mindset- und Resilienztraining für Kinder

Die Materialien passend zum Buch findest du auf:  
**www.free-spirit-kids.world** Dort gibt es auch das kostenlose  
Stärkungspaket für Kinder.

# LESEPROBE

## Impressum

Test und Idee © Sabrina Bechler 2023

Illustrationen: Sabine Marie Körfgen  
Lektorat: Nadine Neumayer  
Druck: wir-machen-druck.de

1. Auflage 2023  
ISBN: 978-3-907421-06-2

Bibliografische Information der Schweizer Nationalbibliothek: Die Schweizer Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der Schweizer Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über [nb.admin.ch](http://nb.admin.ch) abrufbar.

Sabrina Bechler

# GLÜHWÜRMCHEN - MAGIE



Ein Mindset- und Resilienztraining für Kinder

The image features a dark blue background filled with numerous small, bright yellow and white stars of varying sizes and brightness. A prominent yellow dashed line curves across the scene, starting from the bottom left and moving towards the top right. The text 'LESSEPROBE' is printed in a black, monospace-style font, oriented vertically and centered horizontally across the middle of the image. The overall aesthetic is that of a celestial or astronomical theme.

LESSEPROBE

FÜR MARLENE  
DU BIST WUNDERVOLL!

LESEPROBE

LESEPROBE



# KAPITELVERZEICHNIS

Die Insekten vom Sonnental	8-9
<b>Vorwort</b> – Warum es gut ist, deine Leuchtkraft zu stärken	10
Lumina will leuchten!	12
<b>Zauberformel 1:</b> Ich Sorge für mein eigenes Glück	16
<b>Zauberformel 2:</b> Ich bin einzigartig und wichtig	24
<b>Zauberformel 3:</b> Ich kann mich weiterentwickeln	32
<b>Zauberformel 4:</b> Ich bleibe gelassen	40
<b>Zauberformel 5:</b> Ich gehe gut mit meinen Gefühlen um	46
<b>Zauberformel 6:</b> Ich achte auf mich	52
Lumina leuchtet wieder	59

# DIE INSEKTEN VOM SONNENTAL

ALFIE

BELLA

SAMMY

FREDDA





ΕΥΛΕ

LUMINA

PAPA

MAMA

ΕΛΙΟ

GOLO

LESERROBBE

## VORWORT — WARUM ES GUT IST, DEINE LEUCHTKRAFT ZU STÄRKEN

Hallo du! Ich möchte dir in diesem Buch von dem kleinen Glühwürmchen Lumina erzählen. Du hast bestimmt schon mal gehört, dass Glühwürmchen in der Nacht leuchten können. Und wenn sie leuchten, können sie im Dunklen gut gesehen werden. Sie verstecken sich nicht, sondern zeigen stolz ihr Licht. Wir Menschen freuen uns besonders, wenn wir im Sommer diese kleinen Leuchtpunkte in der Luft schwirren sehen.

Menschen können nicht mit ihrem Po leuchten. Aber weißt du was, sie können von innen leuchten! Vielleicht hat schon mal jemand zu dir gesagt, dass du schön strahlst. Dabei sieht das ganze Gesicht sehr glücklich aus. Der Mund lächelt oder lacht, die Augen sind weit offen und schauen fröhlich. Der Körper ist gerade aufgerichtet und die Schultern nach hinten. Das ist eine Körperhaltung, bei der du groß wirkst. Probiere doch mal mit lieben Menschen in deinem Umfeld ein bisschen aus, wie Strahlen bei Menschen aussehen kann. Und überleg mal, in welchen Situationen du dich danach fühlst, zu strahlen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe, sage ich dir jetzt. Viele Erwachsene strahlen leider nicht mehr. Sie haben irgendwie verlernt, die Magie des Lebens zu er-

kennen. Und leider gibt es auch Kinder, die nur wenig strahlen. Vielleicht, weil sie Sorgen haben. Es gibt viele Gründe, warum sich jemand nicht gut fühlt.

Dieses Buch verrät dir also alles über Glühwürmchen-Magie, damit du dein eigenes Strahlen stärken kannst. Jedes Kapitel enthält eine Zauberformel. Du kannst lesen, wie Lumina davon erfährt und wie sie diese Formeln in ihr Leben bringt. Am besten machst du gleich die Aufgaben mit, und zwar zusammen mit anderen. Das können zum Beispiel deine Eltern sein, deine Lehrerinnen oder Lehrer, oder andere Erwachsene, die auch gerne von der Glühwürmchen-Magie erfahren wollen. Denn gemeinsam geht's oft leichter. Ihr könnt zum Beispiel vereinbaren, jeden Sonntagabend mit der Familie oder jeden Montagmorgen mit der Klasse ein Kapitel zu lesen.

Viel Spaß beim Lesen und **Leuchten**,  
deine Sabrina



## LUMINA WILL LEUCHTEN!

Lumina war ein kleines Glühwürmchen. Sie lebte mit ihren Eltern und ihrem kleinen Bruder Elio in der Nähe des schönen großen Feldes am Waldrand. Die Familie hatte es sich in einem Gebüsch gemütlich gemacht. Und eigentlich fing Luminas Leben richtig gut an. Ihre liebevollen Eltern kümmerten sich immer sehr gut um sie. Es gab ausreichend zu Essen. Die Buschwohnung war toll. Lumina hatte genug Zeit zu spielen und um die Welt zu erkunden. Aber irgendwann wurde das Leben

ein bisschen schwieriger. Dann war Lumina manchmal sehr verzweifelt. Und ihr gelang vieles irgendwie nicht mehr so gut.

**DER FIESE  
GRASHÜPFER GOLO  
IST SCHULD.**

**DAS LEBEN MACHT  
OFT KEINEN  
SPASS MEHR.**

**ICH BIN NICHT  
GUT GENUG.**

**ICH KANN  
DAS NICHT.**

**LESEPROBE**



Dazu kamen sehr unschöne Gefühle. Sie war oft wütend, traurig oder auch mal ängstlich.

„Jetzt reicht’s“, sagte Papa eines Tages zu Lumina. „Du lässt die Flügel hängen und dein Po leuchtet kaum noch. Jetzt müssen wir uns Hilfe holen!“ Er brachte Lumina eines Abends zur schlauen Eule. „Huch, ein ganz trauriges Glühwürmchen. Was ist denn da los?“, sagte die Eule. Lumina und ihr Papa erzählten ein bisschen, was los war. „Ich verstehe. Da kann ich dir helfen, liebe Lumina. Ich kann dir beibringen, wie du deine Leuchtkraft stärkst. Dann wirst du dich besser fühlen. Wie eine Gewinnerin deines eigenen Lebens. Du strahlst dann sozusagen vor Freude“, sagte die Eule. „Wirklich?“, fragte Lumina, die es kaum glauben konnte. „Wirklich“, sagte die Eule. „Komm in den nächsten sechs Wochen jeden Sonntag zu mir und wir zaubern ein bisschen.“

Lumina und ihr Papa flogen gut gelaunt nach Hause und erzählten Mama und Elio die schönen Neuigkeiten.





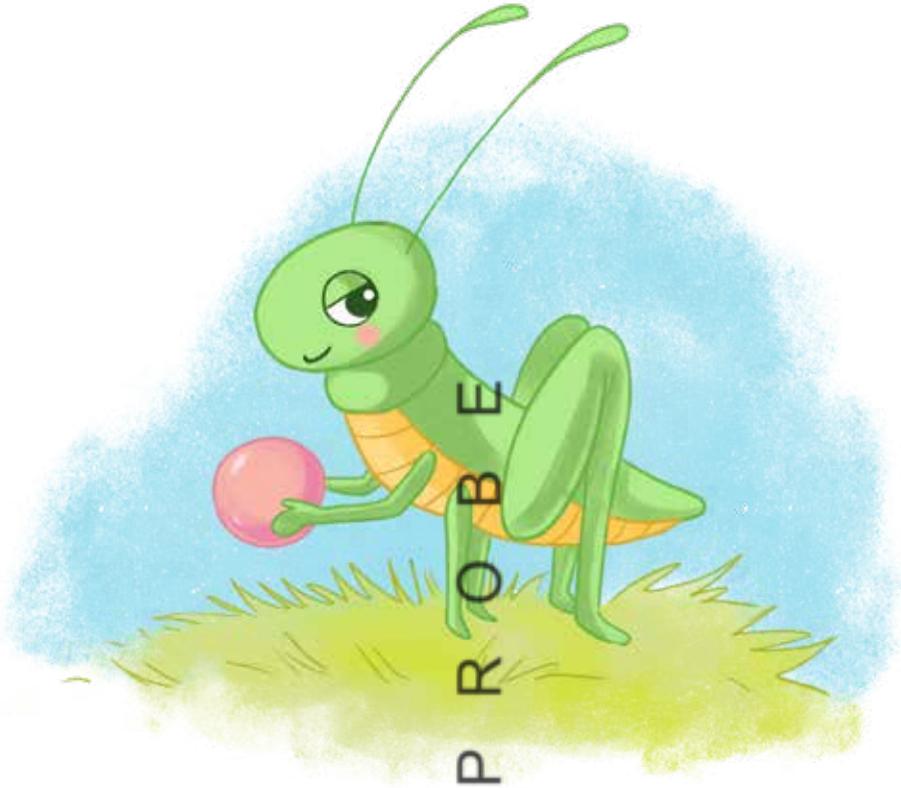
LESERPROBE

# ZAUBERFORMEL 1:

## ICH SORGE FÜR MEIN EIGENES GLÜCK

Schon am nächsten Sonntag kam Lumina bei der schlauen Eule an. Sie war nun richtig aufgeregt. Würde die Eule ihr wirklich helfen können? „Hallo Eule“, sagte Lumina. „Hallo. Endlich bist du da“, sagte die Eule. „Dann erzähle erst einmal, wie deine Woche so war.“ Lumina seufzte. „Ach, wie immer doof. Am Montag hat es geregnet. Also konnte ich mit meinen Freunden keinen Ausflug in den Wald machen. Da habe ich echt geschimpft. Ich wollte so gerne was mit ihnen machen. Und dann war so doofes Wetter. Das hat uns alles vermies-





Am Dienstag hat der gemeine Grashüpfer Golo aus der Schule in der Pause wieder zu mir gesagt, dass ich nicht mit ihm und den anderen Insektenkindern Ball spielen kann. Das war ein blöder Tag. Am Mittwoch hatte ich dann eine Halskette in der Schule an, genau wie Fredda Fliege. Ihre glitzerte aber viel mehr als meine. Erst haben alle Kinder auf meine Kette geguckt. Aber als sie die von Fredda sahen, haben plötzlich alle nur ihre Kette bewundert. Am Donnerstag...“

„Moment mal“, sagte die Eule. „Da habe ich gleich eine Idee, wie unser Thema diese Woche lauten kann.“

„Wie denn?“, wollte Lumina wissen. **„ICH SORGE FÜR MEIN EIGENES GLÜCK“**, sagte die Eule. „Quatsch, das



kann ich doch gar nicht beeinflussen. Das Wetter ist nun mal so, wie es ist. Und Golo auch. Und Freddas Sachen auch. Da kann ich nichts machen“, sagte Lumina traurig. „Das stimmt. Du kannst das Wetter nicht ändern. Und du kannst Golo nicht ändern. Und auch nicht, welche Dinge Fredda besitzt. Aber du kannst deine Einstellung dazu ändern. Du kannst dich entscheiden, wie du über das alles denkst und wie du damit umgehst.“

Die Eule guckte Lumina ganz genau an. Lumina überlegte kurz. Sie war ein schlaues Glühwürmchen. Deshalb verstand sie sofort. „Meinst du, dass ich also auch trotz des miesen Wetters zufrieden sein kann?“ „Genau“, sagte die Eule. Und Lumina redete weiter: „Also, ich hätte mich stattdessen freuen können, dass die Pflanzen nun endlich wieder genug Wasser bekommen. Ich hätte etwas Schönes trotz Regen machen können, zum Beispiel endlich mal wieder mit meinen Freunden zusammen basteln, uns Geschichten vorlesen oder Karten spielen.“ Lumina begann immer mehr zu lächeln. Doch dann dachte sie an Golo. „Okay, aber was hätte ich machen können, als der blöde Golo so gemein war? Und als alle Freddas Kette bewundert haben?“ „Überleg mal“, sagte die Eule.

GOLO IST GEMEIN UND HAT MIR  
DEN TAG VERMIEST.

FREDDA HAT EINE KETTE, DIE  
VIEL MEHR GLITZERT ALS MEINE.



B  
O



MIT SO EINEM FIESLING WILL ICH  
EH NICHT SPIELEN. DANN MACHE  
ICH HALT ETWAS ANDERES  
SCHÖNES. ICH ENTSCHEIDE MICH,  
NETTER ZU SEIN.



ICH FREUE MICH FÜR FREDDA. UND  
MEINE KETTE IST AUCH SCHÖN. SIE  
GEFÄLLT MIR. ZUM GLÜCK HABEN  
WIR BEIDEN VERSCHIEDENE  
KETTEN, ES WÄRE JA SONST  
LANGWEILIG.

„Klingt gut“, sagte die Eule.