

Unterrichtsideen zum Kinderbuch



Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen zu den Unterrichtsideen S.6-9

Zauberformel 1: Ich Sorge für mein
eigenes Glück S. 10-16

Zauberformel 2: Ich bin einzigartig
und wichtig S.17-26



Zauberformel 3: Ich kann mich
weiterentwickeln S.27-33

Zauberformel 4: Ich bleibe
gelassen S.34-41

Zauberformel 5: Ich gehe gut mit
meinen Gefühlen um S.42-50

Zauberformel 6: Ich achte auf mich S.51-59

Abschluss – Lumina leuchtet wieder S.60

Übersicht der Aktivitäten



1 ICH SORGE FÜR MEIN EIGENES GLÜCK

Was ich kontrollieren kann | Schlechte Gedanken umwandeln | Glückslachen | Glückslächeln | Glücksgeföhletanz | Glücksatmung | Glücksforscher(in) | Glückstankstelle | Glücksspaziergang | Glücksmomentesammler(in) | Meine Glücksmomente

2 ICH BIN EINZIGARTIG UND WICHTIG

Was ich gut kann | Komplimentekarten | Power-Posen | Affirmationskarten | Glühwürmchenatmung | Glühwürmchenflug | Wichtig-Spaziergang | Projekt - Spuren in der Welt | Botschafter für andere | Luminas weitere Projekte

3 ICH KANN MICH WEITERENTWICKELN

Einschränkende Gedanken umwandeln | Positive Gedanken | Mein Ziel | Stärkende Bewegungen | Gedanken abschütteln | Zukunftsposter | Tagesvorhaben | Personalisierte Zertifikate | Klassenziel

Übersicht der Aktivitäten



4 ICH BLEIBE GELASSEN

4

Gespräch über Zeit | Rollenspiel zu Reaktionsmöglichkeiten | Loopingatmung | LU-MI-NA-Atmung | Achtsames Malen | Mein Schutzschild | Profi-Lumina | Innere Sonne | Anti-Stress-Bälle | Gelassenheit im Alltag

5 ICH GEHE GUT MIT MEINEN GEFÜHLEN UM

5

Gefühle malen | Gefühlsbild | Gefühlsbingo | Gefühlselfchen | Gefühlsspaziergang | Glühwürmchen-Massage | Glühwürmchen im Wind | Glühwürmchen-Schutzbaum | Flugspurgekritzel | Wackelglühwürmchen | Fliegendes Glühwürmchen

6 ICH ACHE AUF MICH

6

Drei Kommunikationsstile | Einsatz des Körpers | Rollenspiele zu Grenzen setzen | Innehalt-Moment | Mein innerer Diamant | Klassenregeln | Glühwürmchengrenze | Wenn es nicht klappt

Nutzungsrechte und Haftungsausschluss

Die Nutzung der vorliegenden Materialien erfolgt in Eigenverantwortung. Sie wurden nicht für therapeutische Zwecke erstellt und ersetzen keine Therapie.

Die vorliegenden Materialien können mit Kindern innerhalb der eigenen Familie oder mit Kindern im beruflichen Umfeld genutzt werden. Die Urheberrechte aller Inhalte liegen bei Sabrina Bechler. Die Materialien sind nicht zur Weitergabe gedacht. Sie dürfen nicht an andere verschickt oder weitergeleitet oder im kommerziellen Rahmen (z.B. zum Weiterverkauf) verwendet werden. Bei Verstößen gegen das Nutzungs- und Urheberrecht wird juristisch vorgegangen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: info@free-spirit-kids.world

© 2023 Sabrina Bechler / free spirit KIDS

1. Auflage: September 2023

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Insa Krey, Angela Cuellar

Anmerkungen zu den Unterrichtsideen

Zusammenfassung der Geschichte

Lumina lässt die Flügel hängen und leuchtet kaum noch. Sie hat schlechte Gedanken und unangenehme Gefühle. Bei der schlaunen Eule erfährt sie jedoch Woche für Woche, was sie tun kann, um ihre Situation zu verändern. Sie setzt das Gelernte mit sofortiger Wirkung um und fühlt sich gleich besser. Ihr Licht wird nach und nach stärker. Die Zauberformeln, die die Eule Lumina beibringt, sind nichts anderes als schöne Gedanken. Diese werden oft als Affirmationen oder auch positive Glaubenssätze bezeichnet. Die Eule zeigt Lumina viele Übungen und gibt ihr Aufgaben passend zu den Zauberformeln, welche so einfach sind, dass Lumina sie sofort in ihr Leben integrieren kann. Die Kinder können es Lumina gleichtun und an dem 6-Wochen-Training teilnehmen. So werden auch sie dadurch innerlich stärker und strahlen mehr.

Das Leitmotiv des Trainings

Übergeordnetes Ziel des Trainings ist es, Kinder zu stärken. Sie lernen, was sie bewusst selbst für sich tun können, damit es ihnen gut geht. Außerdem lernen sie, wie sie mit anderen umgehen können, sodass es ihnen gut tut. Es ist für Kinder selbstverständlich noch nicht möglich, alles selbst zu bestimmen und ihren Alltag komplett frei zu gestalten. Trotzdem können sie schon lernen, dass sich ihr Denken und Handeln und somit die ganze innere Haltung auf das eigene Leben auswirkt. Ändern sie etwas in ihrem Inneren, kann sich auch Vieles im Außen ändern. Grundsätzlich als herausfordernd bewertete Lebens- und Leidenssituationen in Schule, Freizeit, Familie oder im näheren Umfeld können auf langfristige Sicht mithilfe dessen, was die Kinder durch das Training lernen, besser gemeistert oder sogar ganz vermieden werden. Zudem können sie Vorhaben gezielt verfolgen und sich bei Bedarf Unterstützung hinzuholen.

Damit die Zauberformeln auch gut wirken, sollten die Kinder sich diese nicht nur leise im Kopf oder laut aufsagen. Vielmehr ist es unabdingbar, sich auch nach diesen Gedanken zu verhalten, sie zu verinnerlichen und zu verkörpern. Auch wenn ich mir z.B. immer wieder „Ich bin wichtig“ sage, glaube ich es aber vielleicht noch nicht, wenn es sich nicht im Leben widerspiegelt, dass es wirklich so ist. Passende Strategien und Verhaltensweise müssen also erlernt bzw. ins Leben integriert werden. Diese sind zum Teil im Buch, zum Teil in den vorliegenden Unterrichtsideen zu finden. Wichtig ist natürlich, dass nicht nur eine Woche mit einer Zauberformel gearbeitet wird, sondern langfristig, bis sie sozusagen fester Bestandteil des eigenen Charakters ist. Sie wird irgendwann zur Überzeugung, zur Haltung, zur Einstellung.

Anmerkungen zu den Unterrichtsideen

Aktivitäten zu den Zauberformeln

In diesen Lehrmaterialien finden Sie keine genauen Stundenentwürfe, jedoch viele Ideen zur Umsetzung mit sehr wenig Arbeitsaufwand. Jede Klasse ist unterschiedlich, jede Klassenstufe anders. Es wird eine große Auswahl von Aktivitäten vorgestellt, die Sie auf ihren Kontext abgestimmt nutzen können. Suchen Sie sich heraus, was sich für Sie passend anfühlt. Es wurde darauf geachtet, dass es möglichst verschiedene Arten von Aktivitäten zu jeder Zauberformel gibt. Schwerpunkte der Aktivitäten sind: Austausch, Schreiben, Bewegung/ Körper, Entspannung/ Stille, Kreativität, Rollenspiele.

Aufbau der Kapitel

Die folgenden Kapitel sind so aufgebaut:

1. Grundgedanke zur Zauberformel: Begründung, warum die jeweilige Zauberformel so wichtig ist
2. Einsatz des Buches: Hinweise zum Vorlesen des jeweiligen Kapitels
3. Aktivitäten: Konkrete Ideen für den Unterricht
4. Handouts: Materialien zum Austeilen für die Kinder

Anmerkungen zu den Handouts

Die Handouts sind bezeichnet mit Z = Zauberformel und dann der Zahl der jeweiligen Zauberformel sowie der Zahl des Handouts, z.B. Z 1:1 (Zauberformel 1, erstes Handout).

Regeln für Stilleübungen

Manche der vorgeschlagenen Übungen werden schweigend und zum Teil sogar mit geschlossenen Augen durchgeführt. Für einige Kinder ist das eine ganz neue Erfahrung und auch ein wenig herausfordernd. Sprechen Sie vorher über einige Regeln, damit die Übungen auch gelingen. Diese können z.B. sein:

- Sei leise: Bitte sprich während der Übung nicht und mach auch sonst keine Geräusche (wie z.B. summen oder lachen)
- Schließe die Augen: Mache am besten die Augen zu. Wenn du dich dabei unwohl fühlst, dann schau bitte auf eine bestimmte Stelle nach unten oder auf einen Punkt
- Bleibe bei dir: Bleibe während der Übung ganz bei dir. Bitte nehme keinen Kontakt zu anderen Kindern auf
- Warte auf den Gong am Ende: Die Übung ist beendet, wenn z.B. die Klangschale ertönt/ ich sage, dass ihr wieder die Augen aufmachen könnt...

Zauberformel 1

Grundgedanke zur Zauberformel 1: Ich Sorge für mein eigenes Glück

Unser Glück können wir ein Stück weit selbst in die Hand nehmen. Vieles im Umfeld können wir zwar nicht beeinflussen und müssen es akzeptieren, wie es ist. Aber wie wir mit schwierigen oder nicht gewollten Situationen umgehen, können wir entscheiden. Außerdem können wir für viele Glücksmomente sorgen. Unser Denken und Handeln können wir wählen. Ist dies uns bewusst, können wir unser Fühlen bzw. Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Bei Kindern ist es natürlich so, dass sie sich oftmals dem unterordnen müssen, was die Erwachsenen wollen und sagen. Aber gerade dadurch können Kinder früh lernen, mit äußeren Umständen so umzugehen, dass es ihnen trotzdem gut geht. Sie können akzeptieren, was ist und das Beste draus machen. Erwachsene können ihnen dabei behilflich sein und in manchen Situationen bewusst Kinder dazu anleiten, über ihr derzeitiges Denken und Handeln nachzudenken und bei Bedarf zu verändern.

Zusätzlich können Kinder lernen, sich vermehrt auf das Positive zu konzentrieren. Oft richtet sich der Blick auf das, was ihnen nicht gefällt oder sogar Sorge bereitet, auch wenn Vieles trotzdem gut ist. Glücklicher sind jedoch diejenigen, die schätzen, was sie haben und gezielt Momente der Freude schaffen.

Einsatz des Buches

Stellen Sie zunächst die Insekten vom Sonnental vor, damit die Kinder alle Charaktere kennen. Lesen Sie dann das Kapitel „Lumina will leuchten“ vor und lassen Sie den Kindern die Möglichkeit, sich frei dazu zu äußern. Vielleicht haben schon ein paar Kinder Ideen, was die Eule Lumina beibringen kann.

Lesen Sie den ersten Abschnitt vor, in dem Lumina über ihre Woche erzählt. Machen Sie dann Pause und fragen sie die Kinder, ob es ihnen manchmal wie Lumina geht. Vielleicht vermisst ihnen das Wetter oder ein anderes Kind auch mal den Tag.

Lesen Sie den nächsten Abschnitt vor, bis die Eule sagt „Überleg mal.“ (S.18) Fragen Sie die Kinder, wie Lumina anders über die Situationen mit Golo und Fredda denken kann. Zeigen Sie danach das Bild mit den Gedankenblasen.

Lesen Sie das Kapitel zu Ende. Besprechen Sie, warum Lumina nun ein wenig mehr leuchtet. Fragen Sie die Kinder, was sie glücklich macht und ob es in den letzten Tagen für sie Glücksmomente gab bzw. ob es auch heute schon Glücksmomente gab. Fragen Sie auch, wie die Kinder sich bewusst Glücksmomente erschaffen können.

Lauberformel 1

Aktivitäten

Was ich kontrollieren kann

Besprechen Sie mit den Kindern, was sie ändern bzw. beeinflussen bzw. kontrollieren können und was nicht. Nennen Sie Begriffe, und lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie diese beeinflussen können oder nicht. Lassen Sie die Kinder weitere Ideen mit einbringen.

Was Kinder z.B. beeinflussen können:

- Gedanken (z.B. Ich Sorge heute für mein eigenes Glück)
- Entscheidungen (z.B. Mache ich etwas, was mir eigentlich verboten wurde, oder nicht)
- Verhalten (z.B. Ich höre im Unterricht gut zu, damit ich gut lernen kann)
- Worte (z.B. Ich sage immer bitte und danke und wähle Worte, die nett sind)
- Bemühen (z.B. Ich gebe mir Mühe, unseren Klassenraum und den Schulhof sauber zu halten)
- Einstellung (z.B. Ich bin mit verantwortlich, dass wir einen schönen Schultag haben)
- Freundlichkeit (z.B. Was ich sage und tue, ist freundlich)

Was Kinder z.B. nicht beeinflussen können:

- Was andere sagen
- Was andere denken
- Was andere fühlen
- Welche Schulfächer es gibt
- Was die Eltern wollen
- Ereignisse in der Vergangenheit

Machen Sie im Anschluss noch mal deutlich, dass die Kinder für Vieles eigenverantwortlich sorgen können, um glücklicher zu sein.

Schlechte Gedanken umwandeln

Sammeln Sie mit den Kindern schlechte Gedanken und lassen Sie diese in bessere Gedanken umwandeln. Machen Sie auch deutlich, dass die Gedanken dann schlussendlich unser Handeln beeinflussen.

Hier sind Beispiele:

- „Meine Freundin/ mein Freund hat für heute Nachmittag die Verabredung abgesagt. Jetzt habe ich Langeweile, weil sie/ er keine Zeit für mich hat. Wir wollten doch zum Spielplatz, da kommt doch montags immer die Frau mit dem Eiswaagen vorbei.“

->



Handout 1 1:1 Meine Glücksmomente



Heute war ein toller Tag, weil



Das sind heute meine Glücksmomente:

LESERPROBE



Besonders glücklich macht mich gerade:

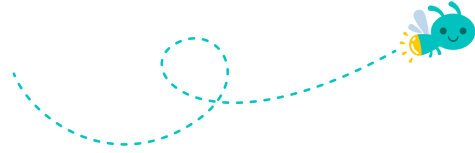
LESERPROBE



Mein Glückswort habe ich gesagt, als



ZERTIFIKAT



für

Name

Auf diesen Erfolg kannst du stolz sein
und dich feiern:

O

Ich freue mich mit dir!

Dieses Zertifikat wird dir verliehen von:

Name



Datum

Handout 14:1 Looping-Atmung

Fahre mit deinem Finger Luminas Flugspur ganz langsam nach. Beim Einatmen geht der Finger bis zur obersten Stelle der Spur, beim Ausatmen dann weiter bis zu Lumina direkt.

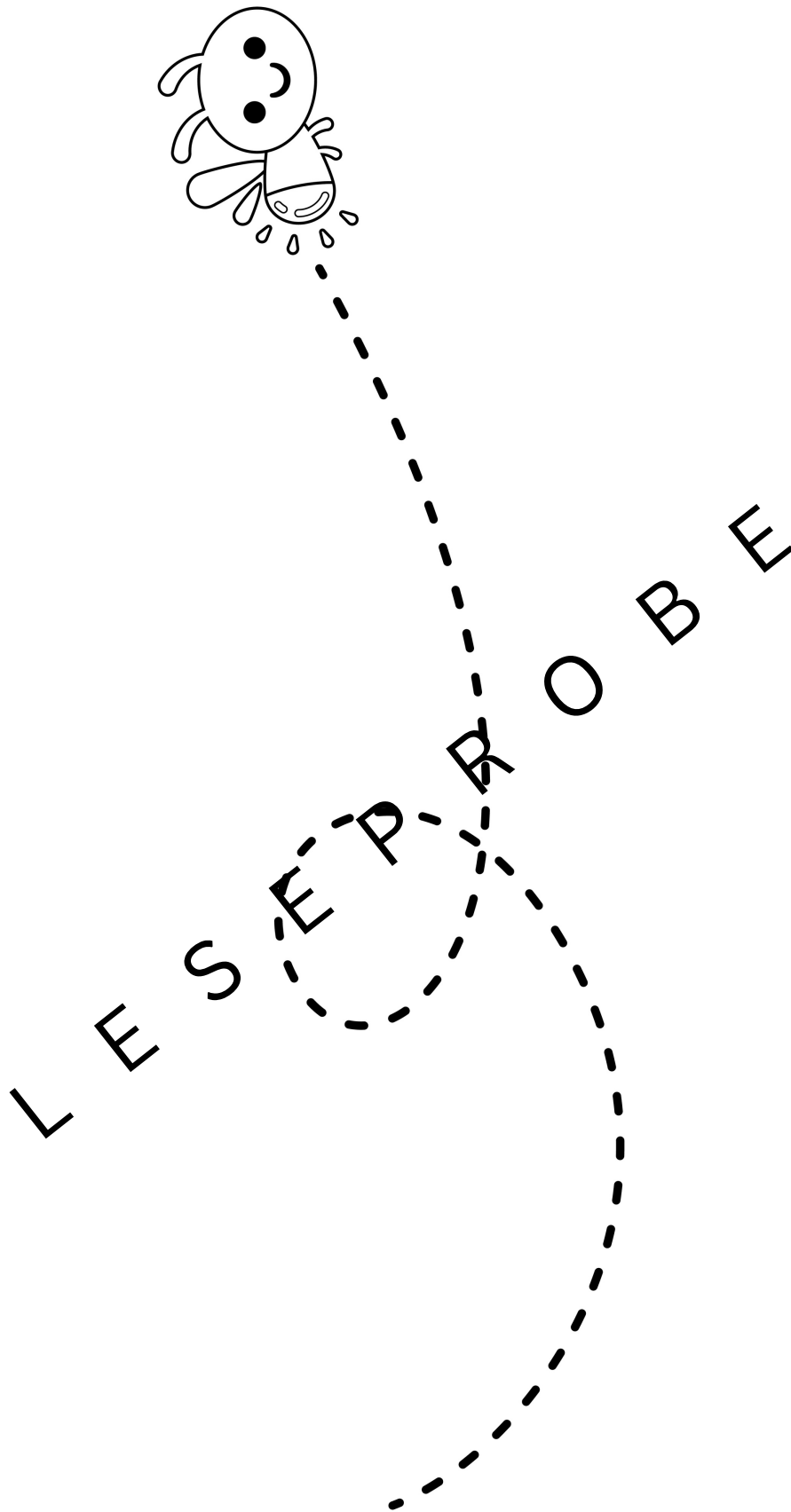


Illustration: Angela Cuellar



Handout 1 4:3 Mein Schutzschild

Stelle dir vor, du hast ein Schutzschild, welches dich vor Bösem, Unfreundlichem etc. schützt. Male es schön an. Schreibe dann auf, wann du es nutzt. Beispiel: „Wenn jemand etwas Gemeines sagt, blockt mein Schutzschild alles ab. Unfreundliche Menschen gelangen nicht in meinen Kopf und mein Herz.“

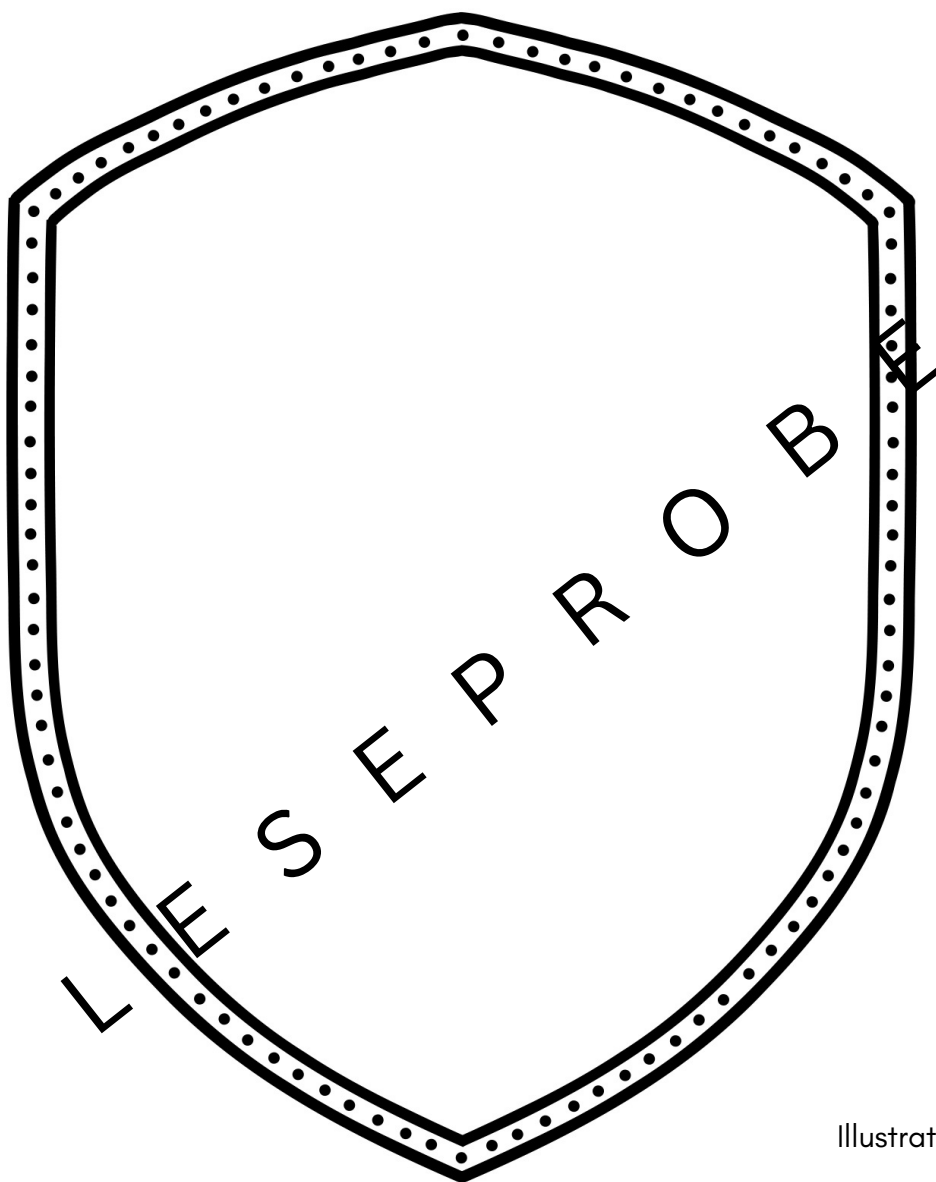


Illustration: Insa Krey

Mit anderen über deine Gefühle zu sprechen kann dir helfen herauszufinden,
was genau los ist und was du brauchst.

Wie welches Glühwürmchen fühlst du dich gerade?

Wie hast du dich schon mal in anderen Situationen gefühlt?

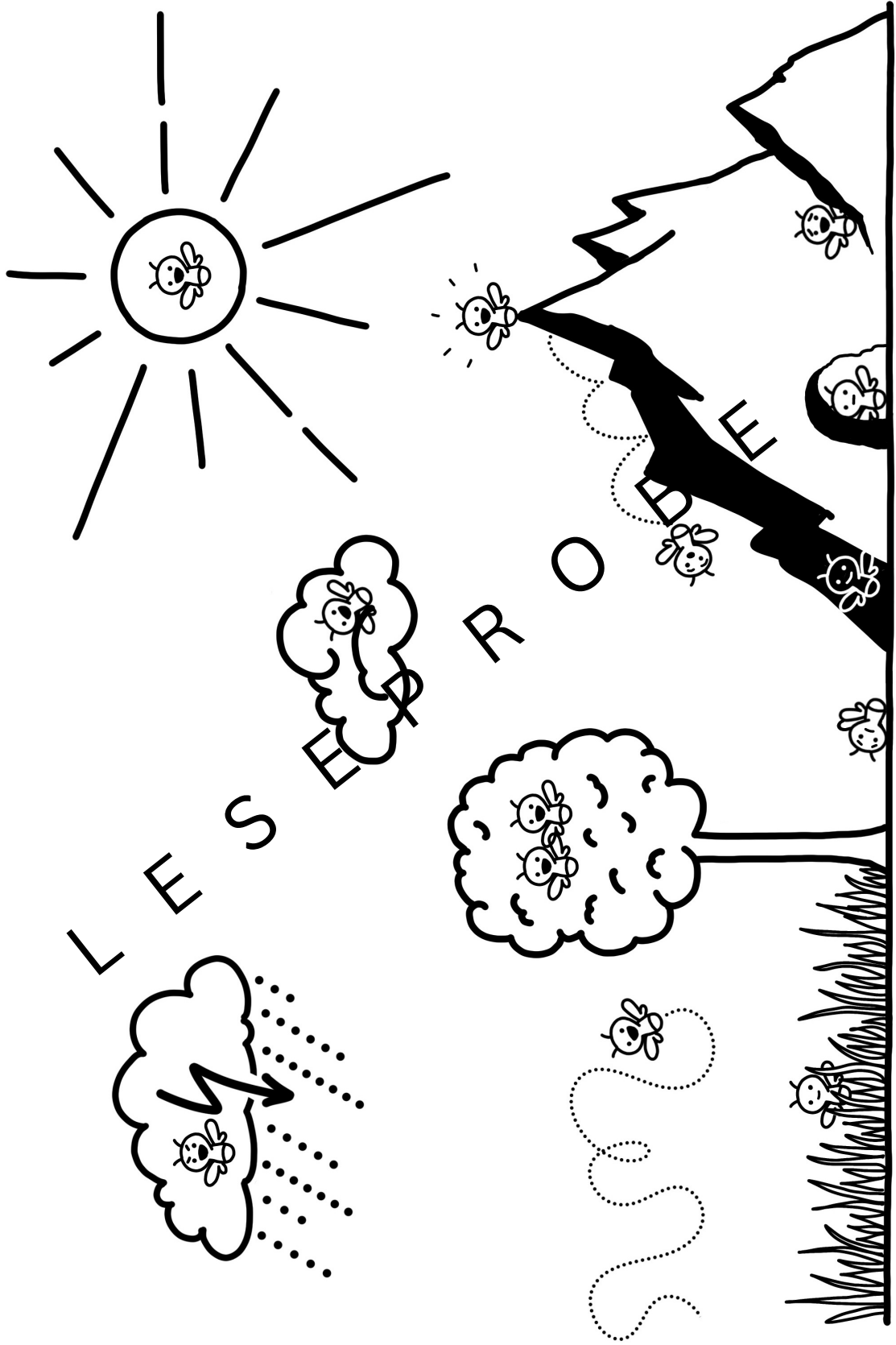


Illustration: Insa Krey



Handout 1 5:2 Gefühlsbingo



Gefühlsbingo spielt jeder für sich alleine. Streiche ein Feld durch, sobald du das, was da drauf steht, gemacht hast. Hast du eine Reihe oder Spalte voll? Dann kannst du Bingo rufen und einen Freudentanz aufführen! Nun kannst du anderen von deinen Erfahrungen berichten, wenn du magst.

Ich habe neugierig etwas erforscht	Ich habe ganz alleine Zeit verbracht	Ich habe auf meine Atmung geachtet
Ich habe mit meinem Gefühl gesprochen (Angst, Wut oder Traurigkeit)	Ich habe mich nach schönen Dingen umgeschaut, als es mir mal nicht so gut ging	Ich habe jemandem erzählt, wie ich mich fühle
Ich habe Mut genutzt, um etwas zu schaffen	Ich habe mir sheilende Farben vorgestellt, um mich besser zu fühlen	Ich habe mich selbst umarmt, als ich es brauchte
Ich habe an etwas gedacht, das mir Kraft gibt, als es mir mal nicht so gut ging	Ich habe etwas getan, bei dem ich mich glücklich gefühlt habe	Ich habe gedanklich alles hinter mich geworfen, als es mir mal zu viel wurde