



# Arbeitsheft zum Kinderbuch



E

B

O

R

P

E

S

L

# Inhaltsverzeichnis

Zauberformel 1: Ich Sorge für mein  
eigenes Glück S. 6-15

Zauberformel 2: Ich bin einzigartig  
und wichtig S. 16-25



Zauberformel 3: Ich kann mich  
weiterentwickeln S. 26-35

Zauberformel 4: Ich bleibe  
gelassen S. 36-45

Zauberformel 5: Ich gehe gut mit  
meinen Gefühlen um S. 46-55

Zauberformel 6: Ich achte auf mich S. 56-65

BONUSSEITEN S. 66-70

# Übersicht der Seiten



## 1 ICH SORGE FÜR MEIN EIGENES GLÜCK

Merkblatt zur Zauberformel 1 | Unschöne Gedanken | Gedanken betrachten | Mein Glückswort | Glückswort-Situationen | Meine Glücksmomente | Glücksgefühle-Übung | Achtung: Unglücklichmacher! | Gedankenumwandlungsmaschine | Meine Glücklichmacher

## 2 ICH BIN EINZIGARTIG UND WICHTIG

Merkblatt zur Zauberformel 2 | Ich | Das sagen andere über mich | Meditation zur Leuchtkraftstärkung | Meine hinterlassenen Spuren | Meine Spuren in der Zukunft | Meine tollen Fähigkeiten | Spiel: Wir sind alle anders | Unsere Projektideen | Dankbarkeitsübung

## 3 ICH KANN MICH WEITERENTWICKELN

Merkblatt zur Zauberformel 3 | So kann ich mich weiterentwickeln | Achtung: Falsche Antreiber | Mein Plan, um mein Ziel zu erreichen | Meine Helferlein | Ich glaube an mich | Tipps zum Ziele-Erreichen | Meine Ausrichtung | Ich bin bereit | Meine bisherigen Erfolge

# Übersicht der Seiten



## 4 ICH BLEIBE GELASSEN

4

Merkblatt zur Zauberformel | Mein Gelassenheitsplan | Schlagfertigkeit | Meine innere Sonne | Aussagen anderer prüfen | Meine Entscheidung | Herausforderungen mit Anderen | Herzöffnung | Stress-weg-Schütteln | Zusammenhalten

## 5 ICH GEHE GUT MIT MEINEN GEFÜHLEN UM

5

Merkblatt zur Zauberformel | Meine Bestandsaufnahme | Ich begrüße meine Gefühle | Ich begrüße weitere Gefühle | Gedanken und Gefühle loslassen | Meine Stimmung | Beruhigungsatmung | Wutkritzeln | Angst loslassen | Mein Körper

## 6 ICH ACHE AUF MICH

6

Merkblatt zur Zauberformel | Selbstfürsorge | Mein Herz | Stille Minute | Grenzen setzen | Notfallplan | Versprechen an mich selbst | Mein innerer Akku | Mein Genussmoment | Aufeinander achten

und **BONUSSEITEN**



## **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](mailto:info@free-spirit-kids.world)

© 2023 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: Oktober 2023

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Sabine Marie Körfgen

LESERPROBE

# Merkblatt zur Zauberformel 1: Ich Sorge für mein eigenes Glück

Sprich mit anderen Menschen darüber, was die Eule sagt.  
Wie könnt ihr das in eurem Alltag umsetzen?

“Denke schöne  
Gedanken, dann fühlst  
du dich gut!”

“Schaffe dir viele  
Glücksmomente!”

“Konzentriere dich auf  
das, was schön ist!”

“Akzeptiere, was du  
nicht ändern kannst!”



“Mache das Beste aus  
ungeliebten  
Situationen!”

# Unschöne Gedanken

Schreibe auf, welche unschönen Gedanken es so gibt,  
die dir nicht gut tun.



# Achtung: Unglücklichmacher!

Wenn du diese Gedanken denkst, wird es dir eher schlecht gehen. Überlege mal, ob du auch manchmal solche Unglücklichmacher denkst.

## Vorhersagen:

z.B. Das wird mir sowieso nicht gelingen. Der Tag wird doof werden.

## Übertreibungen:

z.B. Ich kann gar nichts. Niemand mag mich.

## Erinnerungen:

z.B. Das letzte Mal ging es schief, daher wird es beim nächsten Mal bestimmt auch schief gehen.

## Vergleiche:

z.B. Meine Schwester ist toller als ich. Mein Bruder kann schneller rennen.

## Annahmen:

z.B. Die anderen Kinder finden mich bestimmt doof. Mama sagt das nur um mich zu ärgern.

## Selbstkritik:

z.B. Ich bin dumm. Ich bin zu schüchtern.

## Perfektionismus:

z.B. Ich muss alles richtig machen.



# Ich



Male oder schreibe hier auf, was dich ausmacht.

Das **kann** ich:  
(z.B. schnell rennen)

Das **habe** ich:  
(z.B. schöne Haare)

LESEPROBE  
So **bin** ich:  
(z.B. hilfsbereit)

# Dankbarkeitsübung

Dein Körper unterstützt dich bei allem, was du tust. Er freut sich, wenn du ihm ab und zu DANKE sagst. Dafür kannst du diese Übung machen.

Setze dich bequem hin. Hebe deine Hände hoch und schaue sie genau an. Sag zu ihnen: "Liebe Hände, ihr habt schon so viel für mich getan. Ich bin so froh, dass ich euch habe. Mit euch habe ich schon viel erlebt."

Jetzt kannst du aufzählen, was sie mit dir schon Besonderes gemacht haben (z.B. Dinge sammeln, Essen zubereiten).

Schau nun deine Füße an. Sag zu ihnen: "Liebe Füße, ihr habt schon so viel für mich getan. Ich bin so froh, dass ich euch habe. Mit euch habe ich schon viel erlebt." Jetzt kannst du aufzählen, was sie mit dir schon Besonderes gemacht haben (z.B. Wettrennen laufen, auf Baumstämmen balancieren).

Sprich nun noch mit weiteren Körperteilen, z.B. die Augen, Ohren, Nase, Mund, Bauch, Rücken.



# Achtung: Falsche Antreiber!

Wenn du ein Ziel aus den falschen Gründen verfolgst, kann es passieren, dass der Weg dorthin schwierig ist. Überlege mal, ob du diese falschen Antreiber kennst.

Situation: Du willst,  
dass andere dich cool finden.

**Frage dich: Willst du wirklich, dass  
dich die anderen nur dann mögen,  
wenn du dieses Ziel erreicht hast?**

Sie sollten dich so mögen, wie du bist!



Situation: Jemand erwartet von dir,  
dass du dieses Ziel erreichst.

**Frage dich: Willst du das Ziel auch  
selbst erreichen?**

Wenn es wichtig für dein Leben ist,  
dann macht es Sinn, dieses Ziel zu  
verfolgen (z.B. gut lesen können).

# Ich glaube an mich

Schreibe dir selbst ein paar ermutigende Sätze auf.  
Warum weißt du, dass du dein Ziel erreichen wirst?  
Wie wirst du das schaffen? Wer glaubt an dich und  
unterstützt dich dabei?



# Ich bin bereit

Du kannst Körperübungen machen, die dir helfen, dich gut und bereit für Großes und Neues zu fühlen.

## Spiegelübung

Stelle dich vor einen Spiegel. Gut ist es, wenn dein ganzer Körper zu sehen ist. Mache dich nun groß. Halte die Schultern gerade, nimm sie nach hinten. Stütze die Arme in die Hüften oder halte sie nach oben.

Nimm eine Kraftvolle Position ein, wie ein Held bzw. eine Heldin. Sage jetzt laut Sätze wie: Ich erreiche alles, was ich will! Ich bin wundervoll!

## Blumenübung

Stelle dir vor, du bist ein Samenkorn, der in der Erde ist. Hocke dich auf den Boden.

Mache dich ganz klein. Strecke dann deine Arme in die Luft. Gehe dann auf die Knie.

Dann stelle dich auf. Mach dich ganz groß wie eine Blume, die ausgewachsen ist.

Sage jetzt laut Sätze wie: Ich wachse über mich hinaus! Ich kann Großartiges erreichen!

# Aussagen prüfen

Es kann passieren, dass es dir vielleicht nicht immer gelingt, dich nicht über jemanden zu ärgern. Dann prüfe erst mal, ob du demjenigen vielleicht recht gibst. Dann prüfe, ob du etwas verändern magst.



Du rennst wie eine lahme Ente!

1. Was Golo sagt, ärgert mich total!

2. Warum ärgert es mich so? Gebe ich ihm vielleicht recht?

3. Ja, es stimmt. Ich kann nicht so schnell rennen. Das macht mich traurig. Was nun?



schaue auf die nächste Seite

# Herausforderungen mit Anderen

Manchmal hast du vielleicht mit jemandem zu tun, der nicht gemein zu dir ist, aber mit dessen Art du Schwierigkeiten hast. Lumina kennt das. Du auch?

Angeber sind total nervig!

Mit Bestimmern macht es keinen Spaß!

...



Es hilft dann zu überlegen, warum manche sich so verhalten. Sie haben oft einen Grund.

Ach so, sie wollen mir gar nichts Böses!

Vielleicht geben sie an, weil sie möchten, dass man sie toll findet. Sie haben Angst, dass sie sonst keiner mag.

Vielleicht wollen sie beim Spielen bestimmen, wenn sie das zu Hause gar nicht dürfen. Da entscheiden immer die Eltern und die älteren Geschwister.

...



# Begegnung mit der Eule

Bitte einen Erwachsenen, dir den folgenden Text langsam vorzulesen.

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du bequem sitzen kannst. Schließe dann deine Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Stelle dir vor, du bist an einem ganz schönen Ort, an dem du dich sehr wohl fühlst. Das kann dein Zimmer sein, eine Wiese, unter einem Baum oder Ähnliches. Schau dich in Ruhe um, was es dort Schönes zu sehen gibt.

Rufe nun die schlaue Eule zu dir. Begrüße sie und stelle dich vor. Sag, dass du manchmal Unterstützung benötigst und dich deshalb mit Fragen an sie wenden möchtest. Wenn du magst, kannst du das gleich schon ausprobieren. Oder du fragst einfach, ob sie jetzt eine Zauberformel für dich hat, die du in dein Leben integrieren kannst.

Sobald du eine Antwort bekommen hast, bedanke dich. Nimm noch langsam ein paar tiefe Atemzüge und öffne dann wieder deine Augen.

