



Herausforderungen

Materialpaket

Positives Mindset - Achtsamkeit - Resilienz für Kinder

Sabrina Bechler

free spirit KIDS



Herausforderungen



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

© 2024 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: April 2024

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen (Sketchnotes): Insa Krejci

VORSCHEAU

Herausforderungen



Was sind Herausforderungen?

S.5

1 Ich suche mir Unterstützung

Tipp: Baue dir ein Team in deinem Umfeld auf S.8

Tipp: Finde ein inneres Unterstützungsteam S.10

2 Ich reagiere schlau bei Gemeinheiten

Tipp: Entscheide, wie du dich verhalten möchtest S.12

Tipp: Halte mit anderen zusammen S.15

3 Ich hinterfrage, was andere sagen

Tipp: Wehre Beleidigungen von anderen ab S.16

Tipp: Drehe unschöne Aussagen und Gedanken um S.17

4 Ich sehe Fehler als Chance

Tipp: Schau nach Lerngelegenheiten S.21

Tipp: Handle schlau bei Fehlern S.24

5 Ich löse Probleme und Konflikte

Tipp: Reagiere gut bei Problemen und Konflikten S.26

Tipp: Behaupte dich selbst S.30

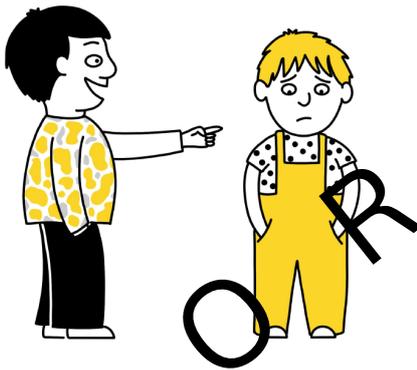


Was sind Herausforderungen?

Manchmal läuft es im Leben nicht so gut. Manchmal läuft es anders als wir es uns wünschen. Dann gibt es zum Beispiel Streit, Ärger, schwierige Situationen, blöde Kommentare von anderen oder wir machen etwas falsch.



A



Wir wissen vielleicht nicht immer sofort, wie wir damit umgehen sollen, wenn etwas passiert, was wir nicht so gut finden. Es ist herausfordernd, weil wir uns schlecht fühlen, also zum Beispiel traurig oder wütend sind. Vielleicht wissen wir nicht, was wir ändern können, damit die Situation besser wird.

Aber zum Glück können wir lernen, mit Herausforderungen umzugehen.

Wir können uns von anderen Menschen helfen lassen.



Ich verstehe nicht richtig, was ich hier tun soll. Kannst du mir helfen?



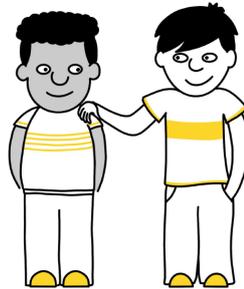
Wir können uns gezielt Unterstützung suchen.

Was sind Herausforderungen?

Dieses Materialpaket besteht aus 5 Themen.

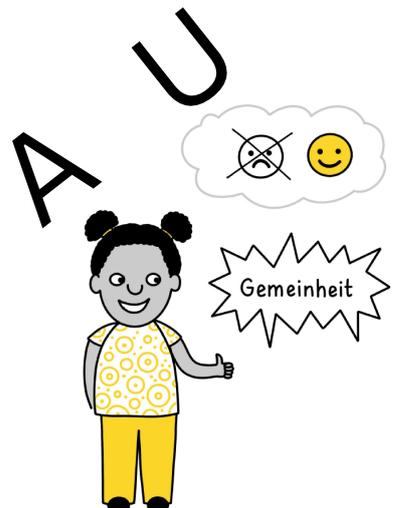
1 Ich suche mir Unterstützung

Du kannst dir ein Team aufbauen, welches du im Notfall zur Hilfe rufen kannst



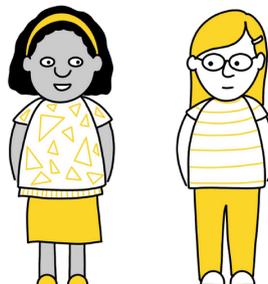
2 Ich reagiere schlau bei Gemeinheiten

Du kannst einen für dich guten Umgang mit Menschen finden, die nicht so nett sind



3 Ich hinterfrage, was andere sagen

Du kannst prüfen, ob die Meinung anderer für dich wahr ist oder nicht



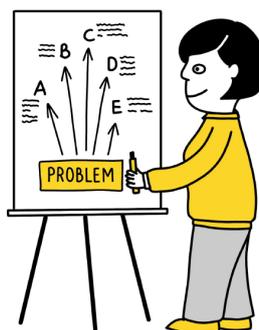
4 Ich sehe Fehler als Chance

Du kannst aus Fehlern lernen



5 Ich löse Probleme und Konflikte

Du kannst für alles eine passende Lösung finden



1 Ich suche mir Unterstützung

Tipp: Begegne deinem inneren Unterstützungsteam

Zusätzlich kannst du ein Unterstützungsteam aufbauen, welches du dir in Gedanken vorstellst. Das können zum Beispiel Engel, Krafttiere oder Fantasiefiguren sein. Wann immer du Unterstützung brauchst, kannst du an sie denken und sie stehen dir bei und helfen dir.

Du kannst jetzt eine kurze Meditation machen, damit du dein Team kennenlernen kannst. Bitte einen Erwachsenen, dir diesen Text langsam vorzulesen.



Finde eine bequeme Sitzposition und schließe deine Augen. Konzentriere dich für eine Weile auf deine Atmung. Atme langsam ein, und aus. Ein, und aus. Atme noch drei weitere Male tief ein und aus. Beobachte, wie dein Körper sich entspannt.

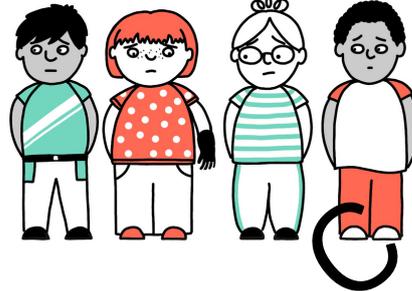
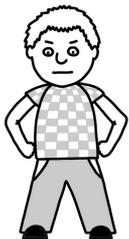
Stelle dir vor, du bist an einem schönen Ort, wie an einem See, in einem Wald, am Strand, in einem gemütlichen Zimmer. Nimm dir Zeit, dort anzukommen. Und jetzt wird dein inneres Team auftauchen, dort wo du gerade bist. Schau mal, wer ist alles in deinem Team? Vielleicht ist da ein Tier in deinem Team, welches du schon vorher kanntest. Vielleicht ist es eine Fantasiefigur von der du schon mal gehört hast oder die du in einem Film gesehen hast. Vielleicht ist da ein Engel oder eine Person, die mal gelebt hat. Nimm dir Zeit „Hallo“ zu sagen und dein freundliches Team zu betrachten. Höre mal, ob sie dir ihren Namen sagen wollen. Jetzt frage mal alle Teammitglieder, inwiefern sie dich unterstützen können. Frage sie, wann du sie rufen kannst. Vielleicht wenn du in einer schwierigen Situation bist. Vielleicht wenn du einen Fehler gemacht hast und dich niedergeschlagen fühlst.

Wenn du magst, erzähle deinem Team oder nur einem Teammitglied etwas, was dich gerade stört oder ärgert. Du kannst fragen, was du wissen musst und tun kannst, damit dein Problem kleiner wird oder sogar verschwindet. Frage nach nützlichen Tipps.

Sage jetzt „Tschüss“ zu deinem Team. Konzentriere dich wieder auf deinen Atem. Nimm mindestens fünf tiefe Atemzüge. Bewege langsam deinen Körper. Und wenn du bereit bist, öffne deine Augen und komme hier in den Raum zurück.

2 Ich reagiere schlau bei Gemeinheiten

Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand gemein zu anderen ist. Diese Kinder wachsen vielleicht in einem unfreundlichen Umfeld auf. Manche Kinder sind vielleicht unbeliebt und fühlen sich innerlich hilflos. Wenn sie dann mit anderen Kindern zusammenkommen, wollen sie die Situation kontrollieren.



In den meisten Fällen, wenn sich jemand schlecht bzw. gemein verhält, hat es nichts mit dir zu tun! Wenn du dir das merkst und eine angemessene Strategie wählst, um mit der anderen Person umzugehen, kannst du ruhig bleiben.

Wichtig ist die Meinung, die du über dich selbst hast und oft auch die, die deine liebsten Menschen haben! Die schlechte Meinung anderer musst du dir nicht zu Herzen nehmen.

Was bedeutet es, wenn man sich etwas (nicht) zu Herzen nimmt?

Du kannst andere Menschen nicht ändern und netter machen. Aber du kannst Vieles wählen, um dich gut zu fühlen:

Gedanken

z.B. Ich lasse mich von blöden Kommentaren anderer nicht ablenken

Einstellung

z.B. Ich bin für mich selbst verantwortlich und schütze mich

Worte

z.B. Ich beleidige niemanden zurück, denn ich bin nett

Gefühle

z.B. Ich bin wütend und tue jetzt etwas, um mich zu beruhigen

Entscheidungen

z.B. Höre ich mir die Beleidigungen jetzt weiter an oder drehe ich mich weg

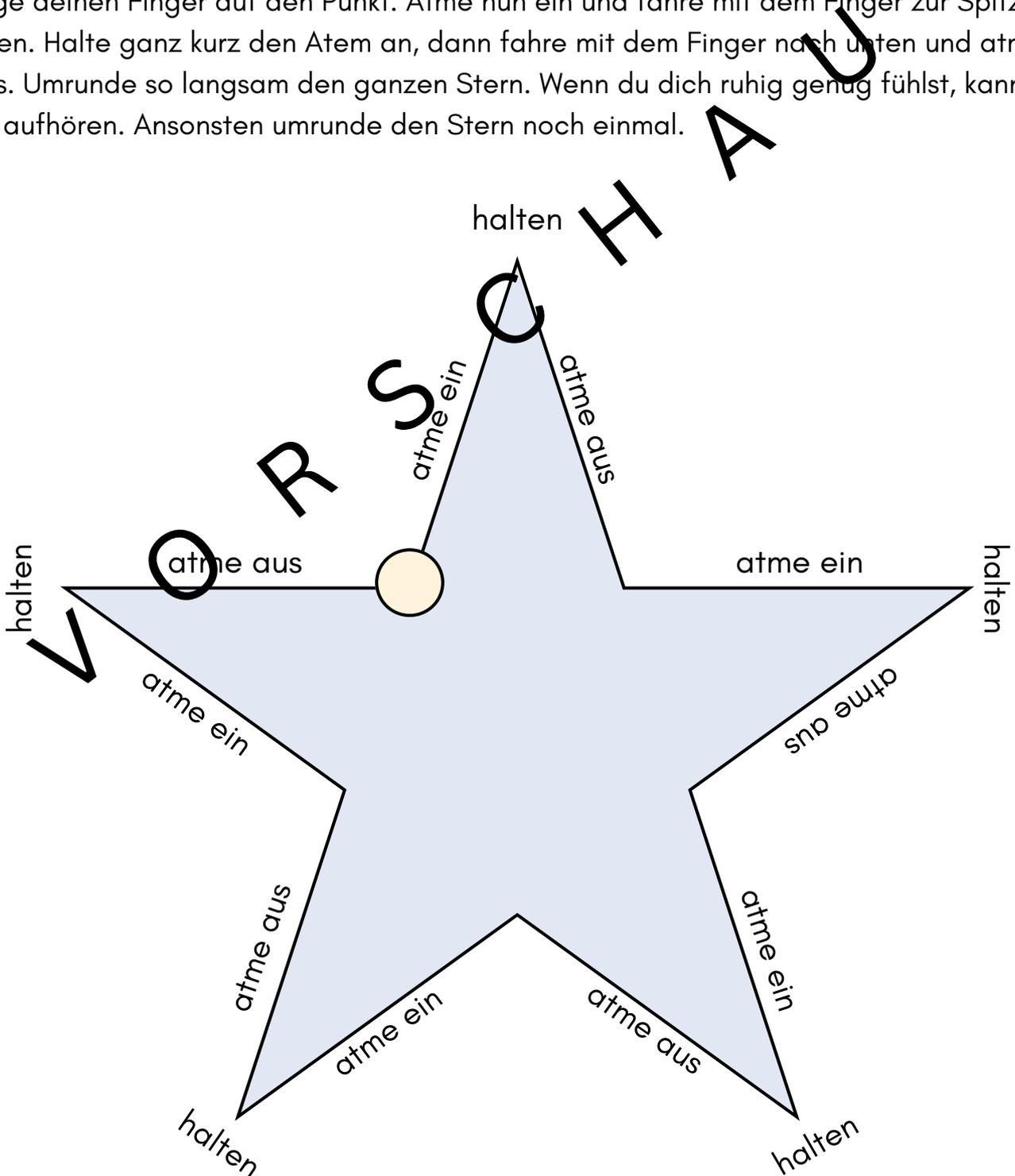
Handlungen

z.B. Ich gehe jetzt woanders hin

3 Ich hinterfrage, was andere sagen

Manchmal hilft es, erst mal tief durchzuatmen und eine Pause zu machen, in der du dich nicht gedanklich mit einer schwierigen Situation beschäftigst. Du kannst eine lustige Atemübung machen. Dadurch wirst du ruhiger.

Lege deinen Finger auf den Punkt. Atme nun ein und fahre mit dem Finger zur Spitze oben. Halte ganz kurz den Atem an, dann fahre mit dem Finger nach unten und atme aus. Umrunde so langsam den ganzen Stern. Wenn du dich ruhig genug fühlst, kannst du aufhören. Ansonsten umrunde den Stern noch einmal.



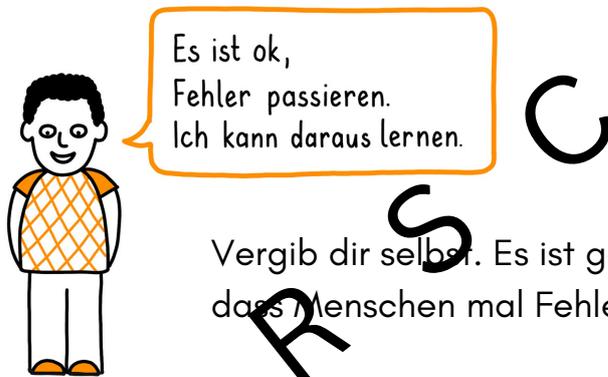
4 Ich sehe Fehler als Chance



Sprich mit anderen darüber. Sie haben vielleicht einige Tipps für dich für die Zukunft.



Mache einen Plan, was du beim nächsten Mal tun möchtest.



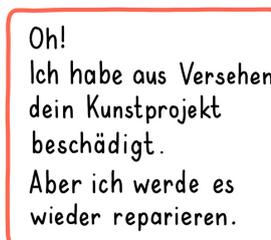
Vergib dir selbst. Es ist ganz normal, dass Menschen mal Fehler machen.



Versuche es noch einmal, wenn du etwas beim ersten Mal nicht geschafft hast.



Entschuldige dich dafür, für was du getan hast, wenn jemand anders von den Auswirkungen betroffen ist.



Wenn dein Fehler Auswirkungen auf jemand anderen hatte, tue etwas, um es wieder gut machen.

5 Ich löse Probleme und Konflikte

Tipp: Reagiere gut bei Problemen und Konflikten

Probleme sind manchmal ganz plötzlich da. Wenn du eins hast, dann kommst du vielleicht nicht weiter mit dem, was du eigentlich tun willst.

Marty macht Hausaufgaben. Er soll einen Aufsatz schreiben über Umweltverschmutzung. Aber nach ein paar Sätzen hat er das Gefühl, nicht voran zu kommen. In seinem Kopf sind keine Ideen, obwohl sie über dieses Thema in der Schule gesprochen haben.



Der Lehrer hat Elsa und Amir gebeten, im Klassenzimmer zu helfen: die Tafel sauber machen, die Pflanzen gießen und einige Sachen in die Regale zurückstellen. Während der Lehrer im Lehrerzimmer ist, streiten sich die Kinder darum, wer die größte Pflanze gießen darf. Plötzlich fällt die Pflanze runter. Der Boden sieht schlimm aus.

Was genau ist das Problem in den beiden Situationen?
Was sind mögliche Lösungen für beide Probleme?

Ein Problem ist wie eine schwierige Aufgabe. Aber es gibt zum Glück immer eine Lösung.

1. beruhigen
2. nachdenken
3. handeln