

E-Book

Persönliches Wachstum

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du dein Bestes gibst.....	6
Zusammenfassung.....	6
Kernaussagen	6
Gedanken zum Thema.....	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse	11
Aktivitäten	13
Fantasiereise.....	14
Mitmachseite 1.....	16
Mitmachseite 2.....	17
Ideen für den Alltag mit Kindern	18
Wie du dich neu erfindest.....	19
Zusammenfassung.....	19
Kernaussagen	19
Gedanken zum Thema.....	20
Kurzgeschichte.....	21
Gesprächsimpulse	25
Aktivitäten	27
Fantasiereise.....	29
Mitmachseite 3.....	31
Mitmachseite 4.....	32
Ideen für den Alltag mit Kindern	33
Wie du dich selbst motivierst.....	34
Zusammenfassung.....	34
Kernaussagen	34
Gedanken zum Thema.....	35
Kurzgeschichte.....	36
Gesprächsimpulse	40
Aktivitäten	42
Fantasiereise.....	44
Mitmachseite 5.....	46
Mitmachseite 6.....	47
Ideen für den Alltag mit Kindern	48

Wie du deine Ziele erreichst	49
Zusammenfassung	49
Kernaussagen	49
Gedanken zum Thema.....	50
Kurzgeschichte.....	51
Gesprächsimpulse	55
Aktivitäten	57
Fantasiereise.....	59
Mitmachseite 7.....	61
Mitmachseite 8.....	62
Ideen für den Alltag mit Kindern	63
Wie du über dich hinauswächst	64
Zusammenfassung	64
Kernaussagen	64
Gedanken zum Thema.....	65
Kurzgeschichte.....	66
Gesprächsimpulse	69
Aktivitäten	71
Fantasiereise.....	72
Mitmachseite 9.....	74
Mitmachseite 10.....	75
Ideen für den Alltag mit Kindern	76

Nutzungsrechte, Haftungsausschluss und weitere Anmerkungen

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

Die Materialien wurden so entwickelt, dass sie in verschiedenen Kontexten genutzt werden können, z.B. mit einzelnen Kindern in einer Coachingsitzung, mit einer ganzen Klasse oder AG-Gruppe in der Grundschule oder zu Hause im Rahmen der Familie. Daher kann es vorkommen, dass einzelne Impulse für den eigenen Kontext nicht passend sind bzw. angepasst werden müssen.

Bei den fünf Geschichten kann es zum Teil zu Wiederholungen bzw. Überschneidungen kommen. Dies soll der Verankerung des neu Gelernten dienen.

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 wende dich bitte an: info@free-spirit-kids.world

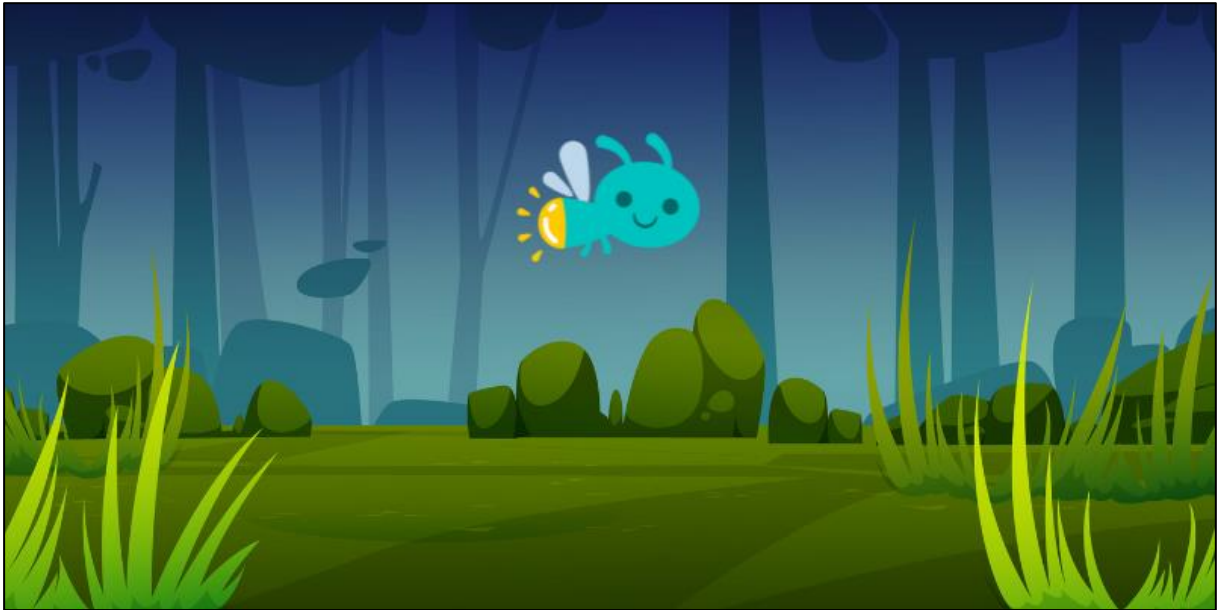
© 2025 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: August 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Canva; Lumina: Angela Cuellar; Fredda Fliege: Chat GPT

Ich bin Lumina, die Leuchtende



Hallo, du liebes Kind! Ich bin Lumina, ein kleines Glühwürmchen. Mein Name bedeutet „die Leuchtende“. Das passt richtig gut zu mir, denn ich kann mit meinem Po leuchten! So seht ihr Menschen mich sogar im Dunkeln ganz wunderbar. Am hellsten leuchtet mein Licht, wenn ich mich richtig wohlfühle.

Menschen wie du können zwar nicht mit dem Po leuchten. Aber weißt du was? Auch ihr könnt strahlen! Vielleicht hast du schon mal gehört, dass ein Mensch "von innen heraus strahlt". Meistens lächelt er dann, ist fröhlich und fühlt sich richtig gut. Vielleicht hat auch schon mal jemand zu dir gesagt, dass du strahlst und wie schön das ist. Je mehr ein Mensch strahlt, desto besser geht es ihm. Und oft steckt er damit sogar andere an! Stelle dir mal vor, wie viele fröhliche und freundliche Menschen dann unterwegs wären. Das wäre doch toll, oder?

Aber wie schaffst du es, von innen heraus zu strahlen? Vor allem, indem du gut zu dir selbst bist und dafür sorgst, dass es dir richtig gut geht. Und wie das geht, kannst du entdecken und lernen. Deshalb habe ich dir kleine Geschichten aus meinem Leben aufgeschrieben. In jeder stecken Tipps für dich, damit auch du glücklich bist und von innen leuchtest.

Deine Lumina

Wie du dein Bestes gibst

Zusammenfassung

Lumina hat morgens Schwierigkeiten, aufzustehen. Sie hat Angst vor einem Hindernislauf, der in der Schule stattfinden wird. Sie befürchtet, wie immer unter den Schlechtesten zu sein. Ihre Mutter spricht ihr Mut zu und erklärt, wie wichtig es ist, sich auf die eigenen Gedanken, das persönliche Bemühen und die Selbstakzeptanz zu konzentrieren, unabhängig vom Ausgang eines Wettkampfs. Gestärkt durch dieses Gespräch nimmt Lumina teil, gibt ihr Bestes, hat Freude an der Erfahrung und übt, sich nicht von spöttischen Kommentaren anderer aus der Ruhe bringen zu lassen.

Kernaussagen

- Nicht das Ergebnis zählt, sondern das Bemühen.
- Es ist gut, sich anzustrengen, unabhängig vom Ergebnis.
- Jedes Kind ist wertvoll, auch wenn es nicht „zu den Besten“ gehört.
- Positive innere Haltung stärkt Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit.
- Einfühlsame Begleitung hilft mehr als Leistungsforderung.
- Ziel: persönliche Entwicklung, nicht Wettbewerb; Vergleich mit sich selbst statt mit anderen.
- Wer erlebt, dass Einsatz zählt, entwickelt innere Stärke und Ausdauer.

Gedanken zum Thema

Kinder erleben eine Welt voller Erwartungen, Vergleiche und Herausforderungen. Im Alltag begegnen ihnen immer wieder Situationen, in denen es um Leistung geht, sei es in der Schule, beim Sport, im Spiel oder im sozialen Miteinander. In solchen Momenten kommt es jedoch nicht nur auf das Ergebnis an, sondern vor allem auf das Bemühen. Wichtig ist die Einstellung: Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.

Wenn Kinder sich ernst genommen fühlen und erleben dürfen, dass ihr Einsatz zählt, unabhängig vom Ergebnis, dann wachsen sie an ihren Aufgaben. Wer lernt, sich anzustrengen, dranzubleiben, aus Fehlern zu lernen und dabei stolz auf sich zu sein, entwickelt Selbstvertrauen und innere Stärke. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, mit Mut, Ausdauer und Eigenverantwortung an Dinge heranzugehen. Wenn wir Kindern vermitteln: Du musst nicht der oder die Beste sein, aber gib dein Bestes und sei stolz auf deinen Weg, dann helfen wir ihnen, mit Freude zu lernen, Rückschläge zu verkraften und sich selbst als wertvoll zu erleben, ganz gleich, wie das Ergebnis ausfällt.

Doch Kinder lernen nicht nur durch Worte, sie lernen durch unser Verhalten. Wenn wir zeigen, dass wir offen zu Fehlern stehen, nicht alles perfekt machen, trotzdem dranbleiben und bereit sind, dazuzulernen, dann vermitteln wir eine wichtige Haltung: Anstrengung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist etwas Mutiges und Wertvolles. Indem wir das Prinzip „Ich gebe mein Bestes“ vorleben, machen wir es für Kinder erlebbar. Es wird nicht zu einer bloßen Floskel, sondern zu einer inneren Haltung, die sie tragen, egal, ob sie rennen, rechnen oder einfach nur wachsen.

Kurzgeschichte

Wie du dein Bestes gibst

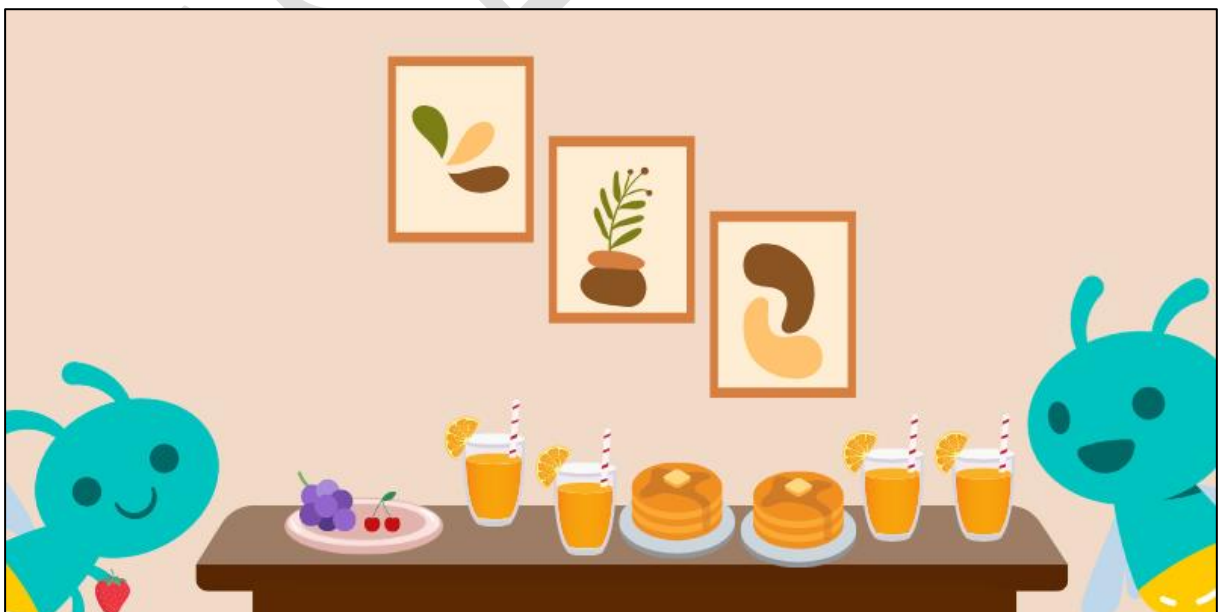
¹ Manchmal wache ich morgens auf und denke darüber nach, was mir an diesem Tag bevorsteht. Wenn mir dann klar wird, dass ein Ereignis ansteht, das ich lieber nicht erleben möchte, fällt mir das Aufstehen schwer. Dann überlege ich, ob ich vielleicht einen Weg finde, darum herumzukommen. Doch meistens entscheiden die Erwachsenen, dass ich der Sache eine Chance geben soll, auch wenn ich gar keine Lust darauf habe. Manchmal ist es wirklich nicht leicht, ein Kind zu sein. Aber eigentlich meinen es die Erwachsenen ja gut mit mir und wollen, dass ich auch schwierige oder unangenehme Situationen nicht einfach vermeide.

² Gestern war mal wieder so ein Morgen. Meine Mama kam dreimal in mein Zimmer, aber ich schaffte es einfach nicht, aufzustehen. Schließlich setzte sie sich zu mir und fragte, was los sei. Da platzte es aus mir heraus: „Ich will nicht in die Schule! Heute gibt es einen Wettkampf: einen Hindernislauf! Fliegen ist verboten! Und ich habe Angst, dass ich viel schlechter bin als die anderen Kinder. Deshalb will ich einfach im Bett bleiben.“ Mama streichelte mir über den Kopf und sagte: „Das kann ich verstehen. Mir ging es als Kind auch oft so, dass ich Angst hatte, etwas nicht gut genug zu machen. Aber weißt du: Es kommt vor allem darauf an, dass du dein Bestes gibst. Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn du bei einem Wettkampf nicht zu den Besten gehörst. Denn du bist in anderen Dingen richtig gut. Niemand ist in allem perfekt.“ Ich nickte. Dann erinnerte Mama mich wieder daran, wie wichtig meine Gedanken für meine Gefühle und mein Verhalten sind. Sie fasste es so zusammen: „Achte jeden Morgen nach dem Aufstehen darauf, wie du denkst und wie du sprichst. Auch wenn du dich unwohl fühlst oder dich nicht auf den Tag freust, kannst du dich trotzdem darauf konzentrieren, dass dieser Tag auch etwas Schönes für dich bereithalten kann. Du kannst ein Stück weit selbst entscheiden, wie du ihn erleben willst. Du kannst zum Beispiel denken: ‚Die anderen sind eh besser. Ich muss mich anstrengen, und am Ende bin ich doch wieder unter den Schlechtesten.‘ Dann wird der Wettkampf wahrscheinlich wirklich unangenehm für dich. Oder du denkst: ‚Egal, was passiert, ich gebe mein Bestes und das ist genug.‘ Und dann genießt du die Zeit vielleicht sogar.“

³ Mama erklärte mir auch, was es genau bedeutet, sein Bestes zu geben, nämlich in einer bestimmten Situation alles zu tun, was ich kann, um ein gutes Ergebnis zu erreichen. Sie sagte:

- **Gib dir Mühe und zeige, dass du es ernst nimmst, was du tust.**
- **Strenge dich an, auch wenn es mal schwierig ist; wer schnell aufgibt, kann sich auch nicht verbessern.**
- **Vergleiche dich nur mit dir selbst und setze dir Ziele wie „Ich möchte mich verbessern“ oder „Ich möchte das jetzt mal anders als vorher machen“.**
- **Lerne aus deinen Fehlern, denn dann weißt du, was du das nächste Mal besser machen kannst.**
- **Sei stolz auf dich, egal wie das Ergebnis aussieht, denn dein Bemühen ist das, was wichtig ist; Wer stolz auf sich ist, fühlt sich glücklich.**
- **Vergiss nie – Du bist und bleibst wertvoll, egal wie das Ergebnis ausfällt. Niemand ist mehr wert als andere, nur weil er gewinnt oder etwas besser macht. Jeder hat seine eigenen Stärken.**

⁴ Ich fand, dass Mama recht hatte. Also stand ich endlich auf. Um schnell wach zu werden, flog ich draußen ein paar Runden um den Busch, in dem wir wohnen. Ich nahm mir auch vor, dass das Frühstück heute besonders schön werden sollte. Schnell deckte ich den Tisch, um meiner Familie eine Freude zu machen und bereitete etwas Leckereres zu.



Mitmachseite 2

Hier ist noch ein genialer Tipp für dich, den ich von meiner Mama bekommen habe. Sie hat mir beigebracht, mein Kopfkino zu nutzen. Wir sind an einen schönen Ort gegangen, ich habe meine Augen geschlossen, mir ein bevorstehendes Ereignis vorgestellt, bei dem ich mein Bestes geben wollte, und Mama hat mir ein paar Fragen gestellt, damit ich schöne Bilder sehe.



Auch du kannst das machen. Suche dir einen bequemen Sitzplatz an einem Ort, an dem du Ruhe hast und dich wohlfühlst. Schließe dann deine Augen, damit du in dein Kopfkino eintauchen kannst.

Erlebe also im Inneren, in deinem Kopf, das Erlebnis, das dir bevorsteht. Schaue, was du machst, bevor es losgeht und dann, was du während des Erlebnisses machst. Beantworte die folgenden Fragen (die kann dir vielleicht jemand vorlesen, während dein Kopfkino läuft und deine Augen geschlossen sind): *Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Was machst du? Wie genau gehst du vor? Was sagst du zu dir selbst, um dich zu ermutigen? (Was riechst du?) (Was schmeckst du?) Wie reagierst du, wenn es geschafft ist? Wem erzählst du als erstes, dass du dein Bestes gegeben hast?*

Jetzt hast du eine Zukunftserinnerung geschaffen, also ein ganz klares Bild von der Situation, in der du dein Bestes gibst und auch von dem Moment danach, wo du stolz auf dich bist. Du kannst dich nun immer wieder daran erinnern, bis das Ereignis stattfindet. Es hilft dir, gelassener in die Situation zu gehen.

Wie du dich neu erfindest

Zusammenfassung

Kalle Käfer, ein Mitschüler von Lumina, ist für seine Schusseligkeit und mangelnde Sorgfalt bekannt. Im Rahmen eines Klassenprojekts, das im Wald stattfinden soll, wird er deshalb zunächst von seinen Teammitgliedern abgelehnt. Doch mit Unterstützung seiner Lehrerin und der Gruppe entscheidet sich Kalle, sich „neu zu erfinden“. Er möchte ehrgeiziger werden. Durch das Beobachten anderer, ermutigende Gedanken und passende Handlungen entwickelt er Schritt für Schritt diese neue Eigenschaft.

Kernaussagen

- Kinder können sich neue Eigenschaften aneignen.
- Das Zukunfts-Ich kann ein Leitbild sein; eine Vorstellung davon, wie man sein möchte, motiviert zur Entwicklung.
- Kinder brauchen Zutrauen, nicht Festlegungen („Du bist eben so“).
- Entwicklung gelingt besser mit Hilfe, Rückhalt und positiven Vorbildern.
- Rückschläge sind normale Schritte im Lernprozess, wichtig ist das Dranbleiben.
- Formulierungen wie „Ich bin noch nicht ..., aber ich entwickle mich“ fördern ein wachstumsorientiertes Selbstbild.

Wie du dich selbst motivierst

Zusammenfassung

Lumina möchte das Pfadfinder-Abzeichen „Nachtleuchterin“ bekommen, um anderen Insekten nachts den Weg zu leuchten. Zuerst fühlt sie sich von der schwierigen Prüfung überfordert und möchte aufgeben. Doch mit kleinen Zielen, Mut-Worten, Belohnungen und ein klein bisschen Unterstützung von Freundin Hikari lernt sie Schritt für Schritt dazu. Am Ende besteht sie die Prüfung und erkennt, dass sie sich selbst motivieren kann, wenn sie an sich glaubt und freundlich mit sich ist.

Kernaussagen

- Selbstmotivation kann erlernt werden, durch kindgerechte Strategien wie kleine Schritte, Zielbilder und positives Selbstgespräch.
- Überforderung kann abgebaut werden durch realistische Teilziele und eine strukturierte Vorgehensweise.
- Selbstwirksamkeit stärken, mit eigenem Handeln Herausforderungen meistern.
- Mutmachende innere Sprache und visualisierte Erfolge helfen, dranzubleiben.
- Kleine Erfolge feiern stärkt die Motivation, daher sind Selbstbelohnung und -anerkennung wichtig.
- Emotionale Begleitung durch andere unterstützt.
- Übertragbarkeit auf Alltagssituationen wie Lernen, neue Aufgaben oder Pflichten ohne Anfangsmotivation.

Wie du deine Ziele erreichst

Zusammenfassung

Sammy Biene, ein Freund von Lumina, merkt im Sportunterricht, dass er beim Fliegen nicht schneller wird. Er ist enttäuscht und möchte sich verbessern. Seine Lehrerin, Frau Raupe, schlägt vor, dass er sich mithilfe der SMART-Methode ein Ziel setzt und daran arbeitet. Mit Unterstützung von Lumina und durch regelmäßiges, strukturiertes Training erreicht er es in nur wenigen Wochen. Am Ende ist Sammy stolz und erkennt: Mit einem klaren Fokus, Übung und Durchhaltevermögen kann er viel schaffen.

Kernaussagen

- Kinder können gezielt Fähigkeiten entwickeln, wenn sie motivierende und erreichbare Ziele verfolgen.
- Konkrete, strukturierte Zielsetzung nach der SMART-Methode unterstützt nachhaltige Entwicklung.
- Kinder erleben, dass ihr Einsatz zu Erfolg führt. Das fördert Selbstvertrauen und Eigenverantwortung.
- Ermutigung, Begleitung und realistische Planung helfen, am Ziel dranzubleiben.
- Ziele sollten aus eigenem Antrieb entstehen, nicht aus Anpassungsdruck oder äußerer Erwartung.

Wie du über dich hinauswächst

Zusammenfassung

Lumina und ihre Freundin Bella Schmetterling sind im Wald unterwegs. Da treffen sie auf Eichhörnchen Nussi, der traurig ist, weil er nicht springen kann wie die anderen seiner Artgenossen. Seine gescheiterten Versuche haben dazu geführt, dass er es sich auch gar nicht mehr zutraut. Bella erklärt ihm, dass man über sich hinauswachsen kann, wenn man sich der Herausforderung stellt. Schließlich meistert er durch Mut, Ausdauer und Unterstützung der beiden Insektenkinder das Springen.

Kernaussagen

- Über sich hinauswachsen bedeutet, eigene Ängste und Zweifel zu überwinden und mehr zu erreichen, als man sich selbst zugetraut hätte.
- Mut entsteht durch Erfahrung: Fortschritte kommen durch kleine, realistische Schritte und wiederholtes Üben.
- Scheitern ist kein Versagen, sondern Teil des Lernweges.
- Selbstvertrauen wächst durch eigenes Tun, nicht nur durch Lob.
- Individuelle Wege sind erlaubt, jeder lernt auf seine Weise; ein Plan darf verändert werden.
- Ermutigung, Anleitung und Begleitung helfen Kindern, ihre Potenziale zu entdecken.
- Wer selbst über sich hinauswächst, kann andere inspirieren, es auch zu versuchen.