

# Luminas Leucht- Geheimnisse

Ein Minikurs für Kinder  
zur Stärkung des Selbstwerts





## **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 wende dich bitte an: [info@free-spirit-kids.world](mailto:info@free-spirit-kids.world)

© 2025 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: September 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustration von Lumina: Angela Cuellar

# Für Erwachsene

## Ziel des Mini-Onlinekurses

Der Mini-Onlinekurs „Luminas Leucht-Geheimnisse“ wurde entwickelt, um Kinder spielerisch in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Durch kurze Geschichten und passende Übungen lernen Kinder, sich selbst besser wahrzunehmen und wertzuschätzen.

## Selbstwert als Grundlage für psychische Gesundheit

Ein stabiles Selbstwertgefühl ist einer der wichtigsten Faktoren für die psychisch gesunde Entwicklung. Kinder, die sich selbst mögen, an ihre eigenen Fähigkeiten glauben und gut mit sich selbst umgehen, sind:

- mutiger im Umgang mit Herausforderungen,
- weniger anfällig für Mobbing oder negative Vergleiche,
- besser in der Lage, ihre Gefühle auszudrücken,
- insgesamt zufriedener und belastbarer.

## Lernen mit Geschichten

Geschichten sind für Kinder ein natürlicher Zugang zur Welt. In den Abenteuern von Glühwürmchen Lumina werden zentrale Themen des Selbstwerts behandelt:

- Einzigartigkeit erkennen: Jedes Kind ist besonders, so wie jedes Glühwürmchen sein eigenes Licht hat.
- Selbstfreundlichkeit üben: Kinder lernen, liebevoll mit sich selbst zu sprechen.
- Eigene Stärken in die Welt tragen: Wenn Kinder ihr „Licht“ annehmen, bereichern sie damit auch andere.

# Für Erwachsene

## Übungen, die nachhaltig wirken

Die Mitmachübungen in jeder Einheit sind bewusst kurz, einfach und positiv gestaltet. Kinder entwickeln so spielerisch:

- Selbstbewusstsein: Durch das Benennen eigener Stärken.
- Selbstmitgefühl: Durch freundliche, bestärkende Selbstgespräche.
- Soziale Kompetenz: Durch kleine Handlungen, die anderen Freude bereiten.

## Wie Erwachsene unterstützen können

Damit die Inhalte des Kurses nachhaltig wirken, sind Erwachsene wichtige Begleiter. Das kann so aussehen:

- Ihr könnt die Übungen gemeinsam ausfüllen und euch darüber austauschen, was ihr geschrieben und gemalt habt,
- Ihr könnt die Übungen in den Alltag integrieren (z. B. abends beim Einschlafen drei Dinge aufzählen, die ihr an euch mögt),
- Du kannst die positiven Botschaften verstärken, indem du ein Vorbild bist und dich selbst als wertvoll empfindest.

## Ziel des Mini-Kurses

Kinder sollen spüren:

- Ich bin wertvoll.
- Ich darf mein eigenes Licht zeigen.
- Ich bin gut (genug).

Das sind Botschaften, die ein Leben lang tragen und die Basis für Selbstvertrauen, Freude und innere Stärke bilden.

# Für Erwachsene

## **Was bedeutet es, sein inneres Licht leuchten zu lassen?**

Jedes Kind ist von Geburt an wertvoll – einfach, weil es existiert. Es ist vollkommen, trägt einen guten Kern in sich und ist einzigartig, mit eigenen Fähigkeiten, Begabungen und Talenten. Dass es geboren wurde, hat einen Sinn. Es kann mit seinem Sein und Tun die Welt bereichern. Ich stelle mir das so vor, als hätte jedes Kind ein schönes Licht in sich. Erfährt es im Laufe seiner Kindheit, dass es gesehen, gehört, verstanden, ernst genommen und geliebt wird, leuchtet sein Licht hell und es ist glücklich. Es kann hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen entwickeln, zum Beispiel sich für sich selbst einsetzen, liebevoll mit sich umgehen, mitfühlend gegenüber anderen sein und sich trauen, seinen ganz eigenen Weg zu gehen.

Mit der Zeit können schwierige Erfahrungen oder negative Bewertungen jedoch dazu führen, dass das innere Licht zu flackern beginnt, sich dimmt oder phasenweise sogar erlischt. Dann entwickelt ein Kind möglicherweise Denk- und Verhaltensweisen, die es unglücklich machen. Es glaubt, seinen Wert beweisen zu müssen, zum Beispiel, indem es besser sein will als andere, besonders viel leistet, sich stark anpasst oder seine Schwächen versteckt. Vielleicht denkt es auch, dass sein Wert davon abhängt, was andere über es sagen oder denken. In solchen Momenten fehlt es an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, und die freie Entfaltung seines Seins und Tuns gerät ins Stocken.

Wir Erwachsene haben großen Einfluss darauf, wie hell dieses innere Licht leuchtet. Wir können Kinder stärken, indem wir ihnen vermitteln: Du bist wertvoll, so wie du bist. Das gelingt nicht durch ständiges Lob für Leistungen, sondern durch echtes Interesse und ehrliche Zuwendung. Wenn wir die Gefühle von Kindern ernst nehmen, ihre Stärken benennen, ihnen zutrauen, Herausforderungen selbst zu meistern, und gleichzeitig liebevoll da sind, wenn etwas nicht gelingt, wächst ihr Selbstwert. Wir können Kinder spüren lassen, dass sie wertvoll sind und geliebt werden, auch ohne perfekt sein zu müssen.

# Skript I: Du bist einzigartig!

Hallo, ich bin Lumina, ein kleines Glühwürmchenkind. Heute Nacht bin ich durch den Wald geflogen. Der Himmel war ganz dunkel. Zwischen den Bäumen war es so still, dass ich nur das Rascheln der Blätter hörte. Doch plötzlich sah ich hunderte kleine Lichter, die aufblitzten. Es waren alle Glühwürmchen, die hier in der Nähe des Waldes wohnen. Stell dir vor, der ganze Wald funkelte wie ein riesiger Sternenhimmel.

Ich blieb stehen und schaute mir jedes Glühwürmchen ganz genau an. Das eine hatte ein superhelles, kräftiges Licht, das weit leuchtete. Das nächste blinkte in kurzen, lustigen Abständen. Ein anderes hatte ein zartes, weiches Licht, das kaum zu sehen war, aber so warm und beruhigend wirkte, dass ich mich gleich wohlfühlte. Und weißt du was? Keins dieser Glühwürmchenlichter war gleich. Jedes war anders und jedes war schön.

Da habe ich plötzlich an dich gedacht. Denn genauso wie die Glühwürmchen hat auch jeder Mensch etwas Einzigartiges. Etwas, das nur er oder sie hat. Vielleicht ein Talent, vielleicht ein Charakterzug, vielleicht ein Lachen, das so klingt, wie sonst von niemandem. Und weißt du, was das bedeutet? Dass du genauso besonders bist wie wir Glühwürmchen mit unseren Lichtern. Es gibt niemanden, wirklich niemanden auf der ganzen Welt, der so ist wie du. Das ist so toll!

Mach doch mal bei einer kleinen Übung mit:

Denk jetzt an drei Dinge, die du an dir magst. Vielleicht kannst du besonders gut zuhören? Oder du bist mutig und probierst neue Dinge aus? Oder vielleicht bringst du oft andere zum Lächeln? Es gibt so viele Besonderheiten. Hast du schon drei Dinge gefunden? Prima! Das ist dein ganz eigenes Leuchten. Merke dir: Dein Licht ist wichtig. Die Welt braucht genau dich, genauso, wie du bist.

# Übung 1: Mein besonderes Leuchten

Jedes Glühwürmchen hat ein eigenes Licht. Und auch du hast ein besonderes Leuchten. Mach doch mal dein eigenes Strahlen sichtbar.

1. Male dich selbst als ein großes Glühwürmchen.
2. In den Lichtstrahl schreibst du drei Dinge, die du an dir magst.
3. Male dein Leuchten in deiner Lieblingsfarbe aus.
4. Schreibe darunter: Mein Licht ist einzigartig und wichtig.



## Skript 2: Sei lieb zu dir selbst

Hallo, hier ist wieder Lumina. Gestern Abend bin ich über eine kleine Lichtung geflogen. Dort saß mein Freund Malo, ein Glühwürmchenjunge, ganz alleine auf einem Blatt. Sein Licht war nur noch ein winziger Funke. „Was ist los, Malo?“, habe ich gefragt. Er seufzte: „Die Farbe meines Lichts ist nicht so schön. Schau dir die anderen an. Die haben viel schönere Farben. Ich bin einfach nicht gut genug.“

Da habe ich mich neben ihn gesetzt. „Weißt du, Malo,“ habe ich gesagt, „manchmal redest du mit dir so streng, als wärst du ein Lehrer, der ständig sagt, was du falsch machst. Stell dir mal vor, du würdest so mit deinem besten Freund reden, würdest du ihm dann dauernd sagen, dass er nicht gut genug ist?“ Malo schüttelte den Kopf. „Nein, natürlich nicht. Meinen Freundinnen und Freunden sage ich, dass sie super sind, so wie sie sind.“ „Siehst du?“, meinte ich. „Warum sprichst du dann nicht auch so mit dir? Du bist dein allerbester Freund. Du darfst dir selbst genauso liebevolle Dinge sagen.“ Malo nickte und fing gleich an, sich ganz wundervolle Sätze zu sagen, zum Beispiel: „Ich habe eine einzigartige Lichtfarbe“ und „Ich habe ein gutes Herz.“ Langsam fing er wieder an zu leuchten, erst ganz vorsichtig, dann immer heller. Und weißt du was? Sein Strahlen war wunderschön.

Mach jetzt mal mit:

Schließe deine Augen und sage dir in Gedanken einen liebevollen Satz. Zum Beispiel: „Ich bin wertvoll.“ Oder: „Ich mag mich.“ Oder vielleicht fällt dir noch etwas anderes ein, das dir guttut. Wie fühlt sich das an?

Vergiss nie: Du bist dein eigener bester Freund / deine eigene beste Freundin. Sprich mit dir so, wie du mit deinem Lieblingsmenschen sprechen würdest.

## Übung 2: Liebevolle Worte

Stell dir vor, du wärst dein allerbester Freund bzw. deine allerbeste Freundin.

Wie würdest du mit dir sprechen? Hier kannst du dir selbst zeigen, wie lieb du dich hast.

1. Schreibe diesen Satzanfang auf: Ich bin ... (dein Name) und ich mag mich. Ab sofort spreche ich mit mir so liebevoll wie mit meiner allerbesten Freundin/ meinem allerbesten Freund.
2. Schreibe darunter mindestens drei Sätze, die du dir ab sofort immer selbst sagen möchtest und die dir guttun. Hier sind ein paar Beispiele: „Ich bin mutig.“ „Ich bin ein guter Freund/ eine gute Freundin.“ „Ich bin schlau.“ „Ich bin ich und das ist gut so.“



# Skript 3: Dein Licht strahlt in die Welt

Hallo, hier ist wieder Lumina! Heute Nacht haben sich alle Glühwürmchen am alten, großen Baum im Wald getroffen. Es war stockdunkel, und ohne uns konnte man kaum etwas sehen. Da schlug mein Freund Lior vor: „Lasst uns heute zusammen leuchten! Wenn wir alle gleichzeitig strahlen, wird der Wald hell wie bei einem Fest.“

Also haben wir uns alle ein Zeichen gegeben, und dann unsere Lichter angeschaltet. Plötzlich war der ganze Wald erleuchtet. Die anderen Tiere kamen neugierig aus ihren Verstecken: Die Eule flatterte von ihrem Ast herunter, ein paar Igel trippelten herbei, und sogar die kleinen Mäuse schauten staunend zu. Wir flogen hin und her, sodass es aussah wie ein Feuerwerk. Alle freuten sich über die Lichtershow. Ein paar Tiere holten Instrumente, wir sangen gemeinsam und hatten eine wundervolle Zeit. Und weißt du was? Alle haben gelächelt, nur durch unser Licht und weil wir etwas Gutes getan haben, was anderen eine Freude gemacht hat. Da habe ich verstanden: Wenn wir unser eigenes Licht zeigen, machen wir nicht nur uns selbst glücklich, sondern auch andere.

Jetzt bist du dran:

Überlege dir eine kleine Sache, mit der du heute jemandem Freude machen kannst. Vielleicht ein Lächeln? Ein Kompliment? Oder jemandem helfen? Probier es aus und schau, was passiert. Meistens strahlen dann die anderen zurück. Und dein eigenes Licht wird noch größer. Denk daran: Du machst damit die Welt zu einem besseren Ort.

# Übung 3: Mein Strahltagebuch

Wenn du anderen ein Lächeln schenkst, wird dein eigenes Licht noch heller. In diesem Tagebuch kannst du aufschreiben, wann, wo und wie du dein Licht in die Welt getragen hast.

1. Bastle dir ein kleines Buch oder besorge dir ein Heft.
2. Schreibe oder male jeden Tag etwas hinein, wie du dein Licht in die Welt getragen hast. Hier sind ein paar Ideen, wie du beginnen kannst:
  - Heute habe ich besonders gestrahlt, als...
  - Heute habe ich jemandem Freude gemacht, indem ich...
  - Heute hat mich glücklich gemacht...
  - Mein schönster Moment diese Woche war...
  - Darauf bin ich stolz...
  - Nächste Woche möchte ich strahlen, indem ich...

