

E-Book

Stark durchs Leben

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du mit Veränderungen klarkommst.....	6
Zusammenfassung.....	6
Kernaussagen	6
Gedanken zum Thema.....	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse	11
Aktivitäten	13
Fantasiereise.....	14
Mitmachseite 1.....	15
Mitmachseite 2.....	16
Ideen für den Alltag mit Kindern	17
Wie du mit schwierigen Situationen umgehst.....	18
Zusammenfassung.....	18
Kernaussagen	18
Gedanken zum Thema.....	19
Kurzgeschichte.....	20
Gesprächsimpulse	23
Aktivitäten	25
Fantasiereise.....	27
Mitmachseite 3.....	29
Mitmachseite 4.....	30
Ideen für den Alltag mit Kindern	31
Wie du Sorgen begegnest	32
Zusammenfassung.....	32
Kernaussagen	32
Gedanken zu Thema.....	33
Kurzgeschichte.....	34
Gesprächsimpulse	37
Aktivitäten	39
Fantasiereise.....	40
Mitmachseite 5.....	42
Mitmachseite 6.....	43
Ideen für den Alltag mit Kindern	44

Wie du Entscheidungen triffst	45
Zusammenfassung	45
Kernaussagen	45
Gedanken zum Thema.....	46
Kurzgeschichte.....	47
Gesprächsimpulse	50
Aktivitäten	52
Fantasiereise.....	54
Mitmachseite 7.....	56
Mitmachseite 8.....	57
Ideen für den Alltag mit Kindern	58
Wie du etwas wiedergutmachst und dir selbst vergibst	59
Zusammenfassung	59
Kernaussagen	59
Gedanken zum Thema.....	60
Kurzgeschichte.....	61
Gesprächsimpulse	64
Aktivitäten	66
Fantasiereise.....	67
Mitmachseite 9.....	69
Mitmachseite 10.....	70
Ideen für den Alltag mit Kindern	71

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: Oktober 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 mit Veränderungen klarkommst

Zusammenfassung

Alfie Ameise, ein Freund von Lumina, hat erfahren, dass er ein Geschwisterchen bekommt. Das macht ihm Angst. Er sorgt sich, ob sich alles verändern wird und ob seine Mama ihn noch genauso liebhaben wird. Im Gespräch mit Lumina erkennt Alfie, dass solche Gefühle ganz normal sind und dass Veränderungen auch schöne Seiten haben können. Am Ende fühlt sich Alfie mutiger und neugierig auf das, was kommt.

Kernaussagen

- Kinder erleben immer wieder neue Situationen, das ist normal und unvermeidlich.
- Es ist okay, sich bei Veränderungen ängstlich, traurig oder überfordert zu fühlen.
- Emotionen wie Eifersucht, Angst oder Wut sind verständlich und dürfen da sein.
- Neues kann Schönes mit sich bringen – Entwicklung, Wachstum, Freude.
- Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit; Rituale, vertraute Beziehungen und offene Gespräche geben Kindern Halt.
- Ein unterstützendes Umfeld hilft, Veränderungen besser zu verarbeiten.
- Zuhören, mitfühlen und gemeinsam nachdenken machen Veränderungen leichter erlebbar.

Wie du mit schwierigen Situationen umgehst

Zusammenfassung

Lumina und zwei andere Kinder möchten in der Schule lernen, wie sie mit schwierigen Situationen, die sie erlebt haben, z.B. Enttäuschung, Misserfolg oder Beleidigung, umgehen können. Ihr Lehrer, Herr Käfer, erklärt ihnen, was es bedeutet, "innen stark" zu sein, und gibt drei hilfreiche Tipps: Optimismus, Akzeptanz und Selbstfürsorge. Diese sollen den Kindern helfen, besser mit belastenden Gefühlen umzugehen und schwierige Situationen zu meistern. Am Ende nehmen sich die Insektenkinder vor, die Tipps anzuwenden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kernaussagen

- Schwierige Situationen gehören zur Kindheit dazu (z. B. Misserfolg, Enttäuschung).
- Emotionale Reaktionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst sind normal und dürfen da sein.
- Kinder können lernen, mit belastenden Erlebnissen achtsam und handlungsfähig umzugehen.
- Kinder erfahren Selbstwirksamkeit, wenn sie konkrete Strategien nutzen, um sich besser zu fühlen.
- Positive Gedanken und unterstützende Selbstgespräche helfen.
- Unveränderbare Umstände können angenommen werden.
- Eigene Bedürfnisse sollten wahrgenommen werden.
- Was als schwierig empfunden wird, ist subjektiv.
- Freundschaft und Unterstützung macht stark, zusammen geht es besser.

Wie du Sorgen begegnest

Zusammenfassung

Lumina befürchtet, ihr Referat in der Schule nicht gut zu halten. Sie spricht mit ihrem Vater darüber, warum manche Kinder sich mehr Sorgen machen als andere, denn Alfie Ameise soll auch ein Referat halten und bleibt vollkommen gelassen. Gemeinsam überlegen sie, was gegen Sorgen hilft und machen einen „Realitätscheck“, um herauszufinden, ob die Angst wirklich begründet ist. Am Ende fühlt sich Lumina gestärkt und geht wieder fröhlich spielen.

Kernaussagen

- Sorgen entstehen im Kopf, meist sind es gedankliche Vorstellungen über mögliche negative Ereignisse in der Zukunft.
- Individuelle Erfahrungen prägen die Wahrnehmung, frühere Erlebnisse beeinflussen, wie Kinder mit neuen Herausforderungen umgehen.
- Offene Gespräche mit vertrauten Bezugspersonen helfen, Sorgen zu benennen und zu relativieren.
- Visualisierungen, Entspannung, Bewegung, Pausen und Ablenkung unterstützen die emotionale Regulation, sie sind Bewältigungsstrategien.
- Die Betrachtung von befürchteter und tatsächlicher Situation reduziert übertriebene Ängste; man kann einen sogenannten Realitätscheck durchführen.
- Durch Reflektion und Unterstützung lernen Kinder, ihre Gedanken zu hinterfragen und mutiger mit Unsicherheiten umzugehen.

Wie du Entscheidungen triffst

Zusammenfassung

Lumina kann sich zwischen zwei neuen Hobbys, Klavierspielen und Tennis, nicht entscheiden. Mit Hilfe ihres Vaters überlegt sie in Ruhe, sammelt Informationen, vergleicht Vor- und Nachteile und stellt sich wichtige Fragen. Am Ende trifft sie eine durchdachte Entscheidung und lernt dabei, dass es keine falschen Entscheidungen gibt, nur Erfahrungen, aus denen sie etwas lernen kann.

Kernaussagen

- Entscheidungen zu treffen ist eine wichtige Lebenskompetenz, die Kinder lernen und üben dürfen, Schritt für Schritt.
- Kinder erleben oft Unsicherheit, wenn mehrere gute Möglichkeiten zur Auswahl stehen; sie brauchen Raum, Zeit und Begleitung, um sich zu entscheiden.
- Wenn Erwachsene Kindern kluge, offene Fragen stellen, regen sie deren Selbstreflexion und eigene Lösungsfindung an.
- Der Entscheidungsprozess darf sichtbar gemacht und begleitet werden, z.B. Informationen einholen, Vor- und Nachteile abwägen.
- Die Erfahrung zählt mehr als das „richtige“ Ergebnis, auch wenn eine Entscheidung nicht ideal war, lernen Kinder daraus für die Zukunft.

Wie du etwas wiedergutmachst und dir selbst vergibst

Zusammenfassung

Lumina hat aus Versehen die Staffelei ihres Freundes Alfie kaputtgemacht und ihm aus Angst die Wahrheit verschwiegen. Die Lüge lastet schwer auf ihrem Herzen, bis sie sich ihrem Papa anvertraut. Mit seiner Hilfe lernt sie, wie man etwas Schlimmes wiedergutmachen und sich selbst vergeben kann. Schließlich erzählt Lumina Alfie, was passiert ist, entschuldigt sich und repariert mit Hilfe ihres Opas die Staffelei. Am Ende ist nicht nur die Staffelei heil, auch Luminas Herz ist wieder frei von Knoten.

Kernaussagen

- Es kann passieren, dass man gegen sein besseres Wissen handelt.
- Lügen aus Angst vor Konsequenzen sind typische kindliche Reaktionen.
- Schuldgefühle belasten emotional, symbolisiert durch den „Knoten im Herzen“.
- Selbstvergebung ist Voraussetzung für Veränderung.
- Vertrauensvolle Gespräche mit Bezugspersonen (z. B. Eltern) helfen, einsichtig zu sein und Lösungen zu entwickeln.
- Wiedergutmachung stärkt Selbstwirksamkeit, aktiv Verantwortung übernehmen wirkt heilend.
- Ehrlichkeit und Versöhnung festigen Beziehungen, die Freundschaft wächst durch offene Kommunikation.

Gedanken zum Thema

Kinder machen manchmal etwas, was nicht in Ordnung ist. Sie lügen, nehmen etwas ohne zu fragen, verletzen andere aus Wut und erleben dabei, was es bedeutet, Schuld oder Reue zu empfinden. Diese Situationen gehören zum Aufwachsen dazu. Doch wie ein Kind mit solchen Momenten umgeht, entscheidet maßgeblich darüber, wie es später Verantwortung, Mitgefühl und Selbstwertgefühl entwickelt.

Wenn Kinder lernen, dass sie durch ihr Verhalten etwas beschädigen oder jemanden verletzen können, ist das eine wichtige Erkenntnis. Noch entscheidender ist aber, dass sie erfahren: Ich kann etwas dafür tun, um den Schaden zu beheben.

Wiedergutmachung bedeutet nicht nur, sich zu entschuldigen, sondern auch aktiv Verantwortung zu übernehmen, sei es durch ein Gespräch, eine kleine Handlung oder ein echtes Bemühen. Kinder erleben dadurch: Mein Verhalten hat Konsequenzen, aber ich bin nicht machtlos.

Neben der äußeren Wiedergutmachung braucht es auch eine innere Bewegung: das Verzeihen gegenüber sich selbst. Viele Kinder neigen dazu, sich selbst hart zu verurteilen, wenn sie etwas falsch gemacht haben. Ohne Begleitung können sich daraus Scham, Angst oder ein bröckelndes Selbstbild entwickeln. Wenn ein Kind hingegen lernt: Ich habe etwas falsch gemacht, aber ich bin nicht falsch, entsteht emotionale Resilienz. Selbstvergebung ist der Schlüssel zu innerem Frieden und zu einem gesunden Umgang mit Fehlern.

Indem Kinder beides lernen, Wiedergutmachung und Selbstvergebung, entwickeln sie wichtige soziale und persönliche Kompetenzen: Empathie, Mut zur Ehrlichkeit, Selbstreflexion und die Fähigkeit, nach einem Fehler wieder aufzustehen. Sie lernen, dass Beziehungen nicht perfekt sein müssen, sondern ehrlich. Und dass es ok ist, Fehler zu machen, solange man bereit ist, daraus zu lernen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Wer als Kind erlebt, dass Fehler nicht das Ende bedeuten, sondern der Anfang von Wachstum sein können, wird auch als Erwachsener leichter mit Schuld, Konflikten und Veränderung umgehen können. Darum ist es so wichtig, Kinder in solchen Momenten nicht zu bestrafen oder zu beschämen, sondern sie liebevoll und klar dabei zu begleiten.

Kurzgeschichte

Wie du etwas wiedergutmachst und dir selbst vergibst

¹ Es ist ein wirklich schlimmes Gefühl, etwas falsch zu machen. So ging es mir neulich. Ich habe etwas getan, das nicht in Ordnung war. Vielleicht habe ich vorher einfach nicht richtig nachgedacht. Oder doch – und ich habe es trotzdem getan, obwohl ich wusste, dass es nicht richtig ist. Irgendwie ist es einfach geschehen. Und dann musste ich überlegen, was ich tun kann.

² Alfie Ameise ist ein großer Künstler. Er hat viele Malutensilien zu Hause. Ich finde es immer spannend, was er auf seine Leinwände malt. Deshalb habe ich ihn gefragt, ob ich mir mal etwas ausleihen darf, um selbst ein Bild zu malen. Alfie fand die Idee klasse. Am Nachmittag brachte sein Vater mir eine Staffelei, Leinwände, Pinsel und Farben vorbei. Er richtete mir von Alfie aus, dass ich die Sachen bis zu den Ferien behalten dürfe. Ich freute mich riesig, bedankte mich und legte sofort los. Es machte unglaublich viel Spaß. Mein erstes Bild wurde richtig schön, und ich beschloss, es Alfie zu schenken. Doch dann passierte etwas ganz Blödes: Ich verschüttete Farbe, rutschte darauf aus, fiel gegen die Staffelei und knacks, ein Bein der Staffelei war abgebrochen. So viele Gedanken rasten durch meinen Kopf. Was sollte ich tun?



³ Am nächsten Tag in der Schule fragte Alfie, ob alles gut geklappt hätte und ob ich die Staffelei schon ausprobiert hätte. Da bekam ich plötzlich Panik und sagte einfach: „Ja, alles super! Sie ist echt toll.“ Ich erzählte ihm nicht, was wirklich passiert

war. Später merkte ich, wie schwer sich mein Herz anfühlte. Hatte ich wirklich gelogen? Ja. Aber was hätte ich sonst tun sollen? Ich wusste es nicht.

⁴ Je näher die Ferien rückten, desto schlimmer fühlte es sich an. Alfie fragte immer mal wieder: „Was hast du schon gemalt? Wann bekomme ich meine Staffelei zurück?“ Und ich verstrickte mich immer mehr in meinen Geschichten. Am letzten Schultag wurde mir alles zu viel. In der Pause versteckte ich mich hinter einem Busch und weinte. „Ich habe gelogen. Ich bin eine schlechte Freundin“, schluchzte ich.

⁵ Am Nachmittag erzählte ich Papa alles. Mir ging es richtig schlecht. Papa hörte zu, ohne zu schimpfen. Dann sagte er: „Weißt du, Lumina, wenn du etwas falsch gemacht hast, fühlt es sich manchmal so an, als hättest du einen Knoten im Herzen. Je länger du das, was passiert ist, versteckst, desto fester zieht sich der Knoten zu. Aber du kannst ihn wieder lösen. Es ist wichtig, dass Geschehene wiedergutzumachen und sich selbst zu verzeihen.“ Das hörte sich gut an und ich atmete auf.

⁶ Dann fragte ich: „Was genau kann ich machen?“ Papa zählte ein paar Dinge auf, die helfen können:

- ***Sei ehrlich zu dir. Gib dir ehrlich zu, dass du dich hättest anders verhalten können und erinnere dich, dass du daraus lernen darfst***
- ***Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Jemand, der dich gernhat, kann dir helfen, eine Lösung zu finden***
- ***Mache etwas, um es wiedergutzumachen. Sei ehrlich, entschuldige dich, repariere den Schaden oder tu etwas Nettes***
- ***Sei freundlich zu dir selbst. Niemand ist perfekt – und tief in deinem Herzen bist du ein guter Mensch***
- ***Lerne daraus und geh weiter. Beim nächsten Mal machst du es besser, weil du jetzt mehr weißt***

⁷ Am nächsten Morgen vor der Schule flüsterte ich mir zu: „Ich habe Mist gebaut. Und das ist okay. Ich hatte zu viel Angst vor der Reaktion meines Freundes. Doch ich lerne und wachse. Beim nächsten Mal mache ich es besser.“ Der Knoten in meinem Herzen wurde ein bisschen weicher. Mit klopfendem Herzen ging ich zu Alfie. Ich sagte ihm die Wahrheit. Er war zuerst ganz still. Dann sagte er: „Ich bin traurig, dass du nicht ehrlich warst. Aber ich bin auch froh, dass du es mir jetzt gesagt hast. Wir

Mitmachseite 10

Vielleicht hast du auch schon einmal etwas getan, das dir später leidgetan hat. Dann kann dir ein kleines Ritual helfen, wieder Frieden in dein Herz zu bringen. Ich habe darüber etwas gelesen. Es heißt Ho'oponopono und kommt von der Insel Hawaii. Der Name bedeutet so viel wie: „etwas wieder in Ordnung bringen“.

Beim Ho'oponopono sprichst du vier einfache Zaubersätze. Sie klingen ganz leicht, sind aber sehr kraftvoll. Hier sind die Sätze mit Erklärung:

- **Es tut mir leid**

Du denkst an etwas, das du vielleicht falsch gemacht hast, und zeigst, dass es dir wirklich leidtut

- **Bitte verzeih mir**

Du bittest ehrlich um Verzeihung, entweder jemand anderen oder dich selbst

- **Ich liebe dich**

Du erinnerst dich daran, dass Liebe immer da ist, auch wenn mal etwas schiefgelaufen ist

- **Danke**

Du sagst Danke, zum Beispiel dafür, dass du etwas lernen durftest bzw. eine neue Erfahrung machen konntest

Du kannst die Sätze laut oder leise sagen, ganz so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Ho'oponopono hilft dir, dich wieder leichter und fröhlicher zu fühlen. Du lässt schlechte Gefühle wie Wut oder Schuld los und machst dein Herz wieder frei.

Es tut mir leid, dass ich nicht die Wahrheit gesagt und gleich nach einer Lösung gesucht habe. Alfie, bitte verzeihe mir, dass ich dich verletzt habe. Ich vergebe mir jetzt auch selbst. Ich liebe dich und mich. Wir sind befreundet und füreinander da. Ich bin aber auch für mich selbst da. Dafür bin ich dankbar. Ich bedanke mich für die Lernchance.

