

E-Book

# Innere Balance

Kurzgeschichten für Kinder



# Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du mehr Freude erlebst .....	6
Zusammenfassung.....	6
Kernaussagen .....	6
Gedanken zum Thema.....	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse .....	11
Aktivitäten .....	13
Fantasiereise.....	15
Mitmachseite 1.....	17
Mitmachseite 2.....	18
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	19
Wie du Frieden in dir findest.....	20
Zusammenfassung.....	20
Kernaussagen .....	20
Gedanken zum Thema.....	21
Kurzgeschichte.....	22
Gesprächsimpulse .....	26
Aktivitäten .....	28
Fantasiereise.....	30
Mitmachseite 3.....	32
Mitmachseite 4.....	33
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	34
Wie du zur Ruhe kommst.....	35
Zusammenfassung.....	35
Kernaussagen .....	35
Gedanken zu Thema .....	36
Kurzgeschichte.....	37
Gesprächsimpulse .....	40
Aktivitäten .....	41
Fantasiereise.....	43
Mitmachseite 5.....	45
Mitmachseite 6.....	46
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	47

Wie du starken Gefühlen begegnest.....	48
Zusammenfassung.....	48
Kernaussagen .....	48
Gedanken zu Thema .....	49
Kurzgeschichte.....	50
Gesprächsimpulse .....	53
Aktivitäten .....	55
Fantasiereise.....	59
Mitmachseite 7.....	61
Mitmachseite 8.....	62
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	63
Wie du gelassen bleibst, auch wenn es anders kommt.....	64
Zusammenfassung.....	64
Kernaussagen .....	64
Gedanken zu Thema .....	65
Kurzgeschichte.....	66
Gesprächsimpulse .....	70
Aktivitäten .....	72
Fantasiereise.....	74
Mitmachseite 9.....	76
Mitmachseite 10.....	77
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	78

## **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 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 ist bewusst, denn dadurch verankert sich das neu Gelernte besser.

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

© 2025 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19

61440 Oberursel

1. Auflage: Dezember 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen:

Erstellt mit 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 sind. 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 super 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 mehr Freude erlebst

## Zusammenfassung

Lumina erlebt einen richtig schlechten Tag: sie verschläft, lässt ihr Frühstück fallen, bekommt eine schlechte Note und ihre Freundin sagt ein Treffen ab. Traurig sitzt Lumina auf dem Sofa, bis ihre Mama ihr einen Kakao bringt und ihr zeigt, wie sie mit kleinen Schritten wieder Freude in ihren Alltag bringen kann, durch Lachen, Bewegung, Dankbarkeit und schöne Momente. Lumina nimmt sich die Tipps zu Herzen und geht am Ende zufrieden und glücklich ins Bett.

## Kernaussagen

- Schlechte Tage gehören zum Leben dazu; man darf traurig, müde oder genervt sein.
- Gleichzeitig kann man aktiv etwas tun, um seine Stimmung zu verbessern.
- Freude entsteht nicht nur zufällig, sondern auch durch die bewusste Entscheidung, etwas dafür zu tun.
- Konkrete Handlungen können dafür sorgen, dass ein vermeintlich schlechter Tag noch zu einem guten wird.

# Wie du Frieden in dir findest

## Zusammenfassung

Bei einem Ausflug mit Frau Raupe lernen Lumina und ihre Klasse, wie wichtig innerer Frieden und ein freundlicher Umgang mit sich selbst sind. Beim Versuch, mit einem Blatt über einen Bach zu gleiten, erleben einige Kinder Rückschläge und reagieren mit Selbstkritik oder Wut. Frau Raupe zeigt ihnen, wie negative Gedanken wie „Ich kann nichts“ oder „Ich bin eine Versagerin“ Unfrieden stiften, und wie stattdessen Friedenstifter-Gedanken helfen können, Mut zu fassen, Fehler als Lernchance zu sehen und gut mit sich selbst umzugehen.

## Kernaussagen

- Innerer Frieden bedeutet, freundlich mit sich selbst umzugehen, nicht nur in dem, was man tut, sondern auch in den eigenen Gedanken.
- Negative Selbstgespräche verletzen und nehmen Mut.
- Rückschläge gehören zum Lernen dazu, niemand kann alles sofort.
- Friedenstifter-Gedanken helfen, schwierige Situationen besser zu meistern.
- Vergleiche, Selbstkritik und schlechte Vorhersagen sind Unfriedenstifter, die uns im Weg stehen.
- Freundlichkeit zu sich selbst macht es leichter, dranzubleiben und Neues zu schaffen; er wirkt sich positiv auf Mut, Ausdauer und Wohlbefinden aus.

# Wie du zur Ruhe kommst

## Zusammenfassung

Lumina erzählt von einer stressigen Zeit für die ganze Familie: Arbeit, Training, Festvorbereitungen und Lernen rauben ihnen Energie und Ruhe. Als alle müde und erschöpft sind, beschließen sie gemeinsam, mehr Pausen zu machen und sich bewusste Ruhezeiten zu gönnen, zum Beispiel mit Atemübungen, sanften Bewegungen und Naturspaziergängen. Schon nach wenigen Tagen fühlen sie sich wieder erholt, fröhlich und konzentriert. Lumina erkennt: Zur Ruhe zu kommen ist genauso wichtig wie fleißig zu sein.

## Kernaussagen

- Selbstfürsorge und bewusste Pausen sind wichtig, um Überlastung zu vermeiden.
- Gemeinsame Familienstrategien fördern Erholung und Zusammenhalt.
- Ein fester Ruheort und Rituale helfen, Entspannung im Alltag zu verankern.
- Sanfte Bewegung, Atemübungen und Naturaufenthalte unterstützen die Regeneration.
- Erholt sein steigert Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

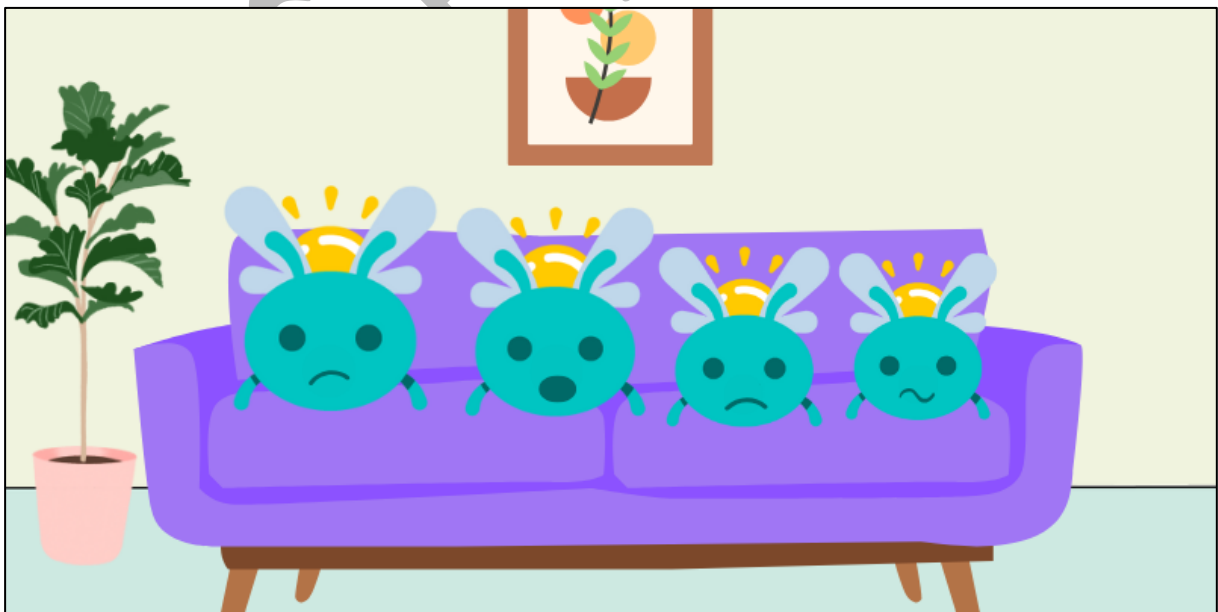


## Kurzgeschichte

### Wie du zur Ruhe kommst

<sup>1</sup> Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie du gut für dich selbst sorgen kannst? Manchmal fühlen wir uns gestresst. Das passiert, wenn wir viel machen müssen, wenn alles schnell gehen soll, oder wenn wir nicht wissen, wie wir etwas schaffen sollen. Genau so ging es meiner Familie und mir in den letzten Tagen. Deshalb haben wir uns einmal hingesetzt und überlegt, was uns in dieser Zeit guttun würde. Jeder kann für sich selbst sorgen, aber natürlich können wir uns auch gegenseitig unterstützen.

<sup>2</sup> Doch lass mich von vorne erzählen. Mama und Papa hatten viel Arbeit. Mein kleiner Bruder Elio und ich trainierten täglich, weil wir bei einem Wettkampf im Hindernisfliegen mitmachen wollten. Außerdem planten wir ein großes Familienfest. Und ich musste auch noch für die Mathearbeit üben. Abends, wenn wir endlich alle zu Hause waren, hatten wir kaum noch Energie für die Festvorbereitungen. Wir waren schlapp, müde und richtig erschöpft. Auch der Schlaf wurde schlechter. Elio bekam sogar Bauchweh. Wir hatten einfach zu wenig Pausen gemacht. Papa meinte dann: „Wir machen gerade viel zu viel. Es ist zwar okay, mal viele Aufgaben zu haben, aber dann müssen wir zwischendurch zur Ruhe kommen und entspannen.“



<sup>3</sup> Das hatten wir gar nicht bedacht. Also sammelten wir als Familie Ideen, wie wir das in Zukunft besser machen können:

- ***Pausen einlegen: Stoppe zwischen anstrengenden Momenten bewusst, damit sich Körper und Kopf erholen können. Danach geht es leichter weiter.***
- ***Ruheort finden: Suche dir zu Hause einen gemütlichen Platz, an dem du ganz für dich sein kannst. Dort kannst du die Augen schließen, ein Hörbuch oder leise Musik hören oder eine kleine Traumreise machen.***
- ***Sanfte Bewegung: Den Körper langsam hin und her wiegen oder drehe dich leicht, so fühlt er sich wieder locker an.***
- ***Atemübungen: Atme ganz bewusst einige Male langsam ein und aus, das macht automatisch ruhig.***
- ***In die Natur gehen: Spaziere an einem stillen Ort und genieße die langsamen Schritte.***
- ***Abendritual haben: Nimm dir Zeit für etwas Ruhiges, z. B. lesen, leise Musik hören oder ein kleines Glühwürmchen-Lichtspiel mit Taschenlampen an die Decke zaubern.***

<sup>4</sup> Am Anfang war es gar nicht so einfach, unsere neuen Ideen auch wirklich umzusetzen. Manchmal wollten wir noch „schnell etwas fertig machen“. Doch Papa erinnerte uns an unsere Ruhezeiten. Wir richteten uns sogar eine richtige „Ruhe-Ecke“ ein. Dort setzten wir uns jeden Tag hin, mal nur kurz, mal länger. Und wir merkten schnell: Es ist richtig schön, dort einfach zu chillen.

<sup>5</sup> Ich probierte viel aus: Mit Traumreisen stellte ich mir vor, an magischen Orten zu sein. Einmal besuchte ich in Gedanken einen Zauberwald. Danach konnte ich wieder klar denken. Oft bewegte ich mich ganz sanft, wiegte mich hin und her, strich mit den Flügeln durch die Luft. Das fühlte sich so gut an, dass ich danach voller Energie umherfliegen konnte. Und an anderen Tagen saß ich einfach nur da und hörte Musik.

## Mitmachseite 5

Manchmal bin ich so aufgeregt, dass meine Flügel kribbeln. Dann brauche ich etwas, das mir hilft, wieder ruhig zu werden. Also habe ich mir etwas gebaut: meinen eigenen Beruhigungs-Parcours, direkt an meiner Wand und für meine Hände! Ganz oben geht es los. Dort habe ich weichen, flauschigen Filz festgeklebt. Ich streiche ganz langsam drüber und atme tief ein. Das fühlt sich an wie eine warme kleine Wolke.

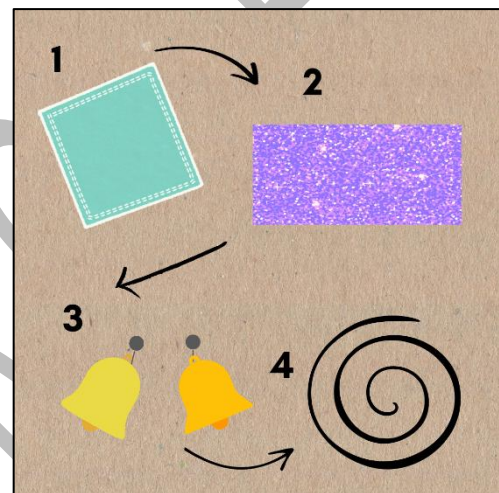
Dann kommt ein glatter, glänzender Streifen. Wenn ich darauf entlangfahre, atme ich tief aus, ganz langsam. Ich stelle mir vor, wie meine Unruhe und Anspannung mit jedem Ausatmen davonfliegt.

An der nächsten Stelle hängen kleine Glöckchen. Wenn ich sie ganz sanft berühre, machen sie leise „kling-klong“. Ich höre zu und lasse die Töne wie winzige Sternchen in meinem Bauch tanzen.

Dann habe ich noch eine Spirale aufgemalt, die ich entlangfahren kann.

Zusätzlich gibt es Finger-Yoga! Ich tippe meinen Daumen nacheinander auf jeden Finger – eins, zwei, drei, vier – und dann wieder zurück. Das bringt meine Hände und meinen Kopf in Ruhe.

Weißt du was? So einen Beruhigungs-Parcours kannst du dir auch bauen! Du brauchst nur ein bisschen Platz an der Wand, ein Stück Pappe, ein paar verschiedene Dinge zum Anfassen und vielleicht ein Glöckchen oder zwei. Wenn du schöne Sachen gefunden hast, dann gehst du den Parcours ganz langsam entlang, bis du dich wieder ruhig fühlst. Wenn du fertig bist, merkst du: Dein Herz schlägt ruhiger, dein Kopf wird klarer, und du kannst wieder leuchten. So wie ein Glühwürmchen in der Nacht.



## Ideen für den Alltag mit Kindern

- Lege regelmäßig sichtbar kurze Pausen ein, um ein Vorbild zu sein.  
Beispiel: „Ich habe gerade einige Aufgaben im Haushalt erledigt. Jetzt gönne ich mir erst mal eine Ruhepause. Machst du mit? In fünfzehn Minuten können wir dann wieder mit mehr Energie weiter machen.“
- Macht zwischendurch immer mal wieder kurze Entspannungsübungen.  
Legt zum Beispiel die Hand auf den Bauch und atmet einige Male tief ein und aus. Spürt die Bewegungen.
- Nutzt Rituale am Abend, um runterzufahren.  
Redet ruhig, lest ein Buch, macht ein gemütliches Licht an etc.
- Gestaltet eine Ruhe-Ecke und nutzt sie regelmäßig.
- Geht raus zum Spazieren. Nehmt die Natur bewusst mit allen Sinnen wahr.  
Beispiel: „Lass uns mal darauf achten, was wir hier alles riechen können.“
- Sprecht über Gefühle.  
Beispiel: „Wie geht es dir gerade, bevor wir uns ausruhen? Wie geht es dir jetzt, nachdem wir uns ausgeruht haben? Wie fühlt sich dein Körper an? Was ist in deinem Kopf los?“
- Ermutige stille Beschäftigungen vor oder nach anstrengenden Terminen.  
Beispiel: „Was kannst du jetzt tun, was ruhig ist, damit du Energie sammelst?“
- Lobe, wenn Ruhepausen eingelegt wurden.  
Beispiel: „Gut, dass du dir Zeit für dich selbst genommen hast. Du kannst gut für dich selbst sorgen.“

# Wie du starken Gefühlen begegnest

## Zusammenfassung

Luminas Bruder Elio lernt, mit unangenehmen Gefühlen wie Traurigkeit und Wut umzugehen. Wegen einer Erkältung kann er nicht zum Kindergeburtstag von Mia Marienkäfer gehen. Seine Schwester hilft ihm, seine Gefühle anzunehmen, tief durchzuatmen, darüber zu sprechen und kreative Lösungen zu finden. Elio erkennt, dass Gefühle Botschaften haben und dass er selbst etwas tun kann, um sich besser zu fühlen. Am Ende versteht er, dass Gefühle kommen und wieder gehen, und plant, mit Mia nachzufeiern.

## Kernaussagen

- Alle Gefühle sind richtig und dürfen gefühlt werden.
- Ignorieren oder wegdrücken von starken, unangenehmen Gefühlen hilft nicht; Aufmerksamkeit schenken erleichtert den Umgang.
- Unangenehme Gefühle können positive Einsichten und neue Ideen bringen; sie zeigen uns, was wichtig ist.
- Gefühlen Raum geben, sie spüren, ihnen zuhören, sie annehmen führt dazu, dass sie kleiner bzw. sanfter werden.
- Ein guter Umgang mit sich selbst ist wichtig.
- Der Fokus auf die Atmung kann helfen, sich zu beruhigen.
- Gespräche, kreative Ausdrucksformen oder Bewegung können helfen, besser mit Gefühlen klarzukommen.
- Gefühle kommen und gehen: Sie sind vorübergehend, wie Wolken am Himmel.

# Wie du gelassen bleibst, auch wenn es anders kommt

## Zusammenfassung

Lumina lernt, dass man nicht alles im Leben ändern kann, aber immer entscheiden kann, wie man damit umgeht. Das Wetter ist schlecht, zwei Veranstaltungen finden gleichzeitig statt, sie braucht Hilfe beim Aufbau, obwohl sie das nicht will, und dann verletzt sie sich auch noch. Mama erinnert sie daran, dass sie selbst entscheiden kann, wie sie damit umgeht. Denn schließlich kann sie sich selbst ändern. Also sucht Lumina sich eine andere Aufgabe, hat doch noch Spaß und merkt: Gelassen bleiben macht alles leichter, selbst wenn es anders kommt als geplant.

## Kernaussagen

- Man kann nicht alles im Leben so haben, wie man es sich wünscht.
- Es gibt Dinge, die man nicht ändern kann, Dinge, die man nur mit anderen zusammen ändern kann und Dinge, die man alleine ändern kann
- Hilfe annehmen ist in Ordnung und kann vieles leichter machen.
- Man kann selbst entscheiden, wie man auf eine schwierige oder enttäuschende Situation reagiert.
- Statt sich über das zu ärgern, was nicht klappt, sollte man sich auf das konzentrieren, was möglich ist.
- Gelassenheit bedeutet, Situationen anzunehmen und das Beste daraus zu machen.
- Zusammenarbeit, Offenheit und ein bewusster Blick auf das Positive helfen, gelassen zu bleiben.