

**E-Book**

# **Alltagsglück**

**Kurzgeschichten für Kinder**



# Inhaltsverzeichnis

<b>Ich bin Lumina, die Leuchtende .....</b>	<b>5</b>
<b>Wie du jeden Tag dankbar genießt .....</b>	<b>6</b>
Zusammenfassung .....	6
Kernaussagen .....	6
Gedanken zum Thema .....	7
Kurzgeschichte .....	8
Gesprächsimpulse .....	11
Aktivitäten .....	12
Fantasiereise .....	13
Mitmachseite 1 .....	15
Mitmachseite 2 .....	16
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	17
<b>Wie du dich über dich selbst freust .....</b>	<b>18</b>
Zusammenfassung .....	18
Kernaussagen .....	18
Gedanken zum Thema .....	19
Kurzgeschichte .....	20
Gesprächsimpulse .....	23
Aktivitäten .....	25
Fantasiereise .....	26
Mitmachseite 3 .....	28
Mitmachseite 4 .....	29
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	30
<b>Wie du alles freundlicher siehst .....</b>	<b>31</b>
Zusammenfassung .....	31
Kernaussagen .....	31
Gedanken zum Thema .....	32
Kurzgeschichte .....	33
Gesprächsimpulse .....	36
Aktivitäten .....	37
Fantasiereise .....	40
Mitmachseite 5 .....	42
Mitmachseite 6 .....	43
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	44

<b>Wie du die Welt ein bisschen besser machst .....</b>	<b>45</b>
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
<b>Wie du die Magie des Lebens erkennst .....</b>	<b>59</b>
Zusammenfassung.....	59
Kernaussagen .....	59
Gedanken zum Thema.....	60
Kurzgeschichte.....	61
Gesprächsimpulse .....	65
Aktivitäten .....	66
Fantasiereise.....	68
Mitmachseite 9.....	70
Mitmachseite 10.....	71
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	72

## **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.

Bei einzelnen Texten dieses E-Books wurde KI-unterstützt gearbeitet, z. B. zur sprachlichen Korrektur, Zusammenfassung oder Ideengebung. Die Autorin hat die Inhalte überarbeitet und final gestaltet.

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

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str.19

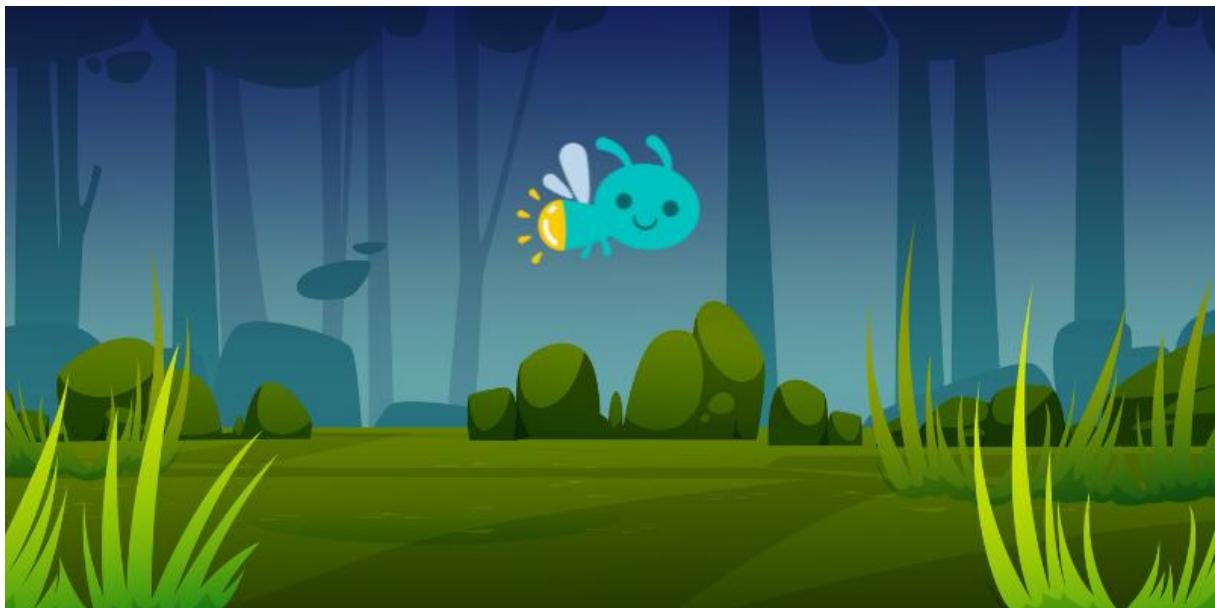
61440 Oberursel

1. Auflage: November 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Canva; Lumina: Angela Cuellar

# 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 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 jeden Tag dankbar genießt

## Zusammenfassung

Lumina erlebt, dass manche Tage schwer oder langweilig sind. Mit Hilfe ihres Opas entdeckt sie, dass Dankbarkeit der Schlüssel ist, um jeden Tag zu etwas Besonderem zu machen. Sie lernt, kleine Dinge wahrzunehmen und schöne Momente bewusst zu genießen. So findet Lumina mehr Freude und strahlt mehr, weil sie jeden Tag dankbar lebt.

### Kernaussagen

- Viele Tage sind unspektakulär, einige Tage sind sogar schwierig und werden als negativ erlebt, doch sie können trotzdem positiv bewertet und gestaltet werden.
- Jeder Tag hat wundervolle (kleine) Momente und sie können bewusst wahrgenommen und genossen werden.
- Dankbarkeit steigert Achtsamkeit und Zufriedenheit im Alltag und sie hilft, das Schöne im Alltag wahrzunehmen.
- Dankbarkeit kann jeden Tag zu einem guten Tag machen.

# Wie du dich über dich selbst freust

## Zusammenfassung

Lumina vergleicht sich mit ihren Freundinnen und Freunden und fühlt sich zunächst unbedeutend. Doch dann erinnert sie sich daran, wie mutig sie in einer dunklen Höhle war und wie sie einer kleinen Laus geholfen hat. Sie erkennt: Auch ihr Sein und Tun ist wichtig, richtig und wertvoll, und sie darf stolz auf sich sein. Gemeinsam mit den anderen Kindern sammelt sie Ideen, wie sie sich über sich selbst freuen können, zum Beispiel sich loben, dem Herzen folgen oder die eigenen Stärken zeigen. Am Ende strahlt Lumina hell und weiß: Sie ist gut genug, so wie sie ist.

### Kernaussagen

- Vergleichen macht unglücklich; Kinder fühlen sich oft weniger wert, wenn sie sich mit anderen messen.
- Jeder hat eigene Stärken und ist wertvoll.
- Auch kleine Erfolge dürfen gefeiert werden.
- Kinder können lernen, sich selbst anzuerkennen, ohne auf äußeres Lob angewiesen zu sein.
- Wer sich über sich selbst freut, fühlt sich wohl mit sich.

## Gedanken zum Thema

Kinder wachsen in einer Welt auf, in der Vergleiche allgegenwärtig sind: Wer ist schneller, stärker, klüger oder schöner? Schon im Kindergarten oder in der Schule hören sie oft, was andere besser können. Dieses ständige Messen kann leicht dazu führen, dass Kinder ihre eigenen Erfolge übersehen und das Gefühl entwickeln, nicht „gut genug“ zu sein.

Wenn Kinder jedoch lernen, sich über sich selbst zu freuen, entsteht ein inneres Fundament, das unabhängig von äußeren Bewertungen trägt. Sie merken: „Auch ich habe besondere Stärken und sie sind wertvoll.“ Dabei geht es nicht nur um große Erfolge, sondern vor allem um die kleinen Schritte: mutig sein, etwas Neues ausprobieren, dranzubleiben oder freundlich zu anderen zu sein. Diese Momente zu würdigen, gibt Kindern Selbstvertrauen und innere Sicherheit.

Sich selbst zu loben, stolz zu sein und dem eigenen Herzen zu folgen, ist wie ein inneres Leuchten. Kinder erfahren, dass sie wertvoll sind, nicht erst, wenn sie eine Bestnote bekommen oder etwas Außergewöhnliches leisten, sondern einfach, weil sie sie selbst sind. Dieses innere Leuchten wirkt nach außen: Wer sich über sich selbst freuen kann, strahlt, inspiriert andere und findet leichter Halt in schwierigen Zeiten.

Außerdem lernen Kinder dadurch eine wichtige Lebenskompetenz: Selbstfreundlichkeit. Wer schon früh übt, liebevoll mit sich selbst umzugehen, entwickelt mehr Resilienz und Gelassenheit. Statt sich bei Fehlern klein zu fühlen, begreifen Kinder: Fehler gehören zum Lernen, und jeder Schritt, auch wenn er unsicher ist, bringt mich weiter.

Kinder, die sich über sich selbst freuen können, wachsen zu Menschen heran, die ihr Leben mit Freude, Vertrauen und Selbstannahme gestalten. Sie wissen: Ich bin genug, so wie ich bin. Und genau dieses Wissen ist ein Geschenk, das sie ihr ganzes Leben lang begleitet.

## Kurzgeschichte

### Wie du dich über dich selbst freust

<sup>1</sup> Weißt du, manchmal schaue ich mir andere Insektenkinder an und denke: „Die sind so toll. Aber ich? Ich bin doch nicht so besonders, oder? Bin ich überhaupt gut genug?“ Wenn ich so denke, werde ich traurig. Meine Flügel hängen nach unten, und alles fühlt sich schwer an. Doch neulich, da habe ich etwas Wichtiges bemerkt. Es war eigentlich gar kein besonderer Tag, und trotzdem habe ich etwas sehr Wichtiges herausgefunden.

<sup>2</sup> Es war Wochenende, und wir Kinder waren wie immer auf dem Waldspielplatz. Blauer Käfer balancierte kichernd auf einem Grashalm, ohne herunterzufallen. „Schaut mal, wie gut ich das kann!“, rief er. Bella Schmetterling flatterte hoch über die Bäume. „Von hier oben sehe ich den ganzen Wald. Wie schön, dass ich so hoch fliegen kann!“, lachte sie. Und Alfie Ameise marschierte vorbei. Er trug ein Blatt, das viel größer und schwerer war als er selbst. Das fand ich cool. Seine Muskeln sahen wirklich stark aus. Ich blieb daneben stehen und dachte: „Alle sind so besonders. Und ich? Ich bin nur ... ich.“ Ein kleiner Kloß kroch mir in den Hals, und meine Flügel wurden schwer.

<sup>3</sup> Doch dann erinnerte ich mich an etwas. Heute Morgen war ich durch die dunkle Höhle geflogen. Normalerweise traue ich mich dort nicht hinein, denn es gibt viele unheimliche Schatten und Geräusche. Aber heute hatte ich es geschafft! Ich hatte mir Mut zugesprochen, mein Licht leuchten lassen und so den Weg gefunden. Und dann war da noch die kleine Laus, die sich verlaufen hatte. Sie war einfach meinem Licht gefolgt. So konnte ich ihr helfen, ihre Eltern wiederzufinden. Plötzlich wurde mir warm ums Herz. „Moment mal“, dachte ich. „Das sind doch auch wundervolle Sachen! Sie sind vielleicht nicht so auffällig wie Blaus Balance-Kunststücke oder Bellas Flug, aber es sind meine Erfolge. Darauf darf ich stolz sein. Ich kann mich wirklich über mich selbst freuen.“



<sup>4</sup> Also atmete ich tief ein, ließ meine Flügel vibrieren und sagte zu mir selbst: „Gut gemacht, Lumina. Du bist mutig. Du bist stark. Du bist freundlich und hilfsbereit. Du bist gut genug!“ Zum Schluss klopfte ich mir selbst auf die Schulter. Da spürte ich: Ich muss mich gar nicht vergleichen oder etwas Besonderes machen. Wenn ich einfach so bin, wie ich bin und mein gutes Herz zeige, mir selbst und anderen gegenüber, dann darf ich mich freuen.

<sup>5</sup> In diesem Moment begann mein Licht heller zu leuchten, ganz ohne Anstrengung. Meine Freundinnen und Freunde drehten sich um. „Wow, Lumina, du strahlst ja richtig!“, rief Bella. Ich erzählte ihnen von der dunklen Höhle und von der kleinen Laus. Alle klatschten begeistert. „Das ist doch großartig!“, sagten sie. Ich sagte ihnen, dass ich richtig froh über mich bin. Da wurden Blaui, Bella und Alfie neugierig. Wir setzten uns zusammen und überlegten, wie wir uns alle noch mehr über uns selbst freuen könnten.

## Aktivitäten

### **Eigenlob stinkt nicht**

Zum Abschluss einer Stunde oder Unterrichtseinheit setzt sich die Klasse zusammen. Jeder lobt sich dann für eine Sache, die er geschafft hat, egal wie klein. Dafür kann der folgende Satzanfang genutzt werden: „Ich bin stolz, weil ich heute...“. Die anderen Kinder dürfen mit einem kleinen Applaus oder einem Daumen hoch reagieren.

### **Freundlich-zu-mir-Karte**

Sammelt gemeinsam an der Tafel Sätze, die Kinder zu sich selbst sagen können, wenn sie doch mal an sich zweifeln, sich vergleichen oder Ähnliches. Beispiele: Ich schaffe das! Kopf hoch, es wird auch wieder besser! Ich mag mich so, wie ich bin! Jedes Kind ist wundervoll, auch ich!

Diese können im Federmäppchen oder im Klassenzimmer in ihrem Fach aufbewahrt werden und in schwierigen Momenten zur Erinnerung genommen werden.

### **Schüler(in) der Woche**

Richte im Klassenraum einen festen Platz ein, an dem jede Woche ein Kind in den Mittelpunkt gestellt wird. Hänge dort das Foto (oder ein gemaltes Bild) sowie den Namen des Kindes gut sichtbar auf. Im Laufe der Woche sammeln die Mitschülerinnen und Mitschüler positive Beobachtungen und kleine Rückmeldungen über das ausgewählte Kind: Worin war es besonders hilfsbereit? Wann hat es Mut gezeigt? Wofür kann es gelobt werden?

Diese Rückmeldungen können auf Zettel geschrieben und rund um das Foto befestigt oder in einer gemeinsamen Gesprächsrunde ausgesprochen werden. So erlebt jedes Kind nach und nach, dass es gesehen, wertgeschätzt und für verschiedene Eigenschaften und Taten anerkannt wird, nicht nur für schulische Leistungen, sondern auch für kleine, alltägliche Gesten. Außerdem kann es sich selbst Zettel schreiben.

## Mitmachseite 3

Manchmal fühlt sich alles schwer an, besonders wenn ich mich mit anderen vergleiche. Aber ich habe gelernt: Ich bin gut genug! Seit ich das weiß, fühlt sich alles leichter an. Probiere du doch auch mal, wie gut sich dieses starke, glückliche Gefühl anfühlt. Mach mit bei meinem Tanz!

### 1. Der Mut-Schritt

Atme tief ein und mach einen großen, entschlossenen Schritt nach vorne. Oder stampfe einmal kräftig auf den Boden. Sage dabei laut oder im Kopf: „Ich bin mutig! Ich traue mich!“

### 2. Das Flügel-Vibrieren

Lasse deine Arme leicht und schnell vibrieren (wie meine Glühwürmchen-Flügel). Schenke dir selbst ein Lächeln und nicke dir zu. Wenn andere mitmachen, lächle sie freundlich an!

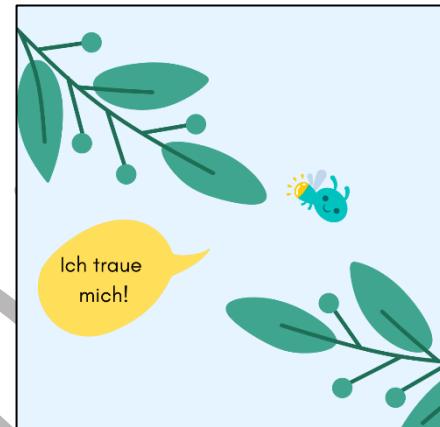
### 3. Das Stolz-Klopfen

Klopfe dir dreimal sanft auf deine Schulter. Flüstere dir zu: „Gut gemacht“. Denke an etwas, das du heute schon gut geschafft hast.

### 4. Das Energie-Atemholen

Strecke deine Arme langsam und weit über deinen Kopf, atme dabei tief durch die Nase ein. Stelle dir vor, du saugst Energie auf. Beim Ausatmen lässt du die Arme langsam wieder sinken und spürst, wie dein Bauch warm wird.

Hurra! Jetzt spürst du es, oder? Dieses schöne Gefühl, wenn du dich über dich selbst freust.



## Ideen für den Alltag mit Kindern

- Macht Erfolge sichtbar. Gestaltet gemeinsam eine „Erfolgswand“ oder ein „Erfolgs-Tagebuch“ für Stolzmomente.
  - Rege zum Nachdenken über sich selbst und zu Selbstlob an.
    - Beispiel: „Sag mir mal, wie du dich heute über dich selbst gefreut hast.“  
„Worauf bist du stolz?“
- Ermutige, Neues auszuprobieren und über sich selbst hinauszuwachsen.
  - Beispiel: „Was möchtest du mal ausprobieren? Gibt es etwas, bei dem du einen Stolzmoment erleben kannst?“
- Benenne Gefühle.
  - Beispiel: „Du warst heute mutig, als du das allein probiert hast. Das ist großartig!“
- Teilt Freude und feiert positive Erlebnisse, z. B. durch kleine Gesten wie „High-Five“.
- Zeige, dass du dich über dich selbst freust.
  - Beispiel: „Ich habe mich heute getraut, meiner Kollegin zu sagen, dass sie bitte nicht so laut telefonieren soll. Sie hat sofort leiser gesprochen und ich konnte mich besser konzentrieren. Dann habe ich mich gefreut, dass ich so mutig war.“
- Hilf, in schwierigen Momenten auf das Gute zu schauen.
  - Beispiel: „Du hast zwar nicht gewonnen, aber vielleicht kannst du dich trotzdem über dich selbst freuen? Was hat gut geklappt/ war besser als das letzte Mal?“

# Wie du alles freundlicher siehst

## Zusammenfassung

Lumina hat einen doofen Tag in der Schule und fühlt sich von ihrem neuen Lehrer überfordert. Papa zeigt ihr, wie sie eine „Gedankenbrille“ aufsetzen kann, um die Situation aus einer neuen, freundlicheren Perspektive zu sehen. Lumina merkt, dass sie ihre Perspektive und ihre Gedanken verändern kann, um sich besser zu fühlen, und dass sie selbst Lösungen finden kann.

In der Kurzgeschichte wird die Methode „Reframing“ vorgestellt, bekannt aus dem NLP.

### Kernaussagen

- Situationen können anders wahrgenommen werden, wenn man bewusst die eigene Sicht ändert.
- Negative Gedanken können durch positive, konstruktive ersetzt werden.
- Eigene Gefühle und Reaktionen lassen sich aktiv gestalten.
- Nachdenken über Bedürfnisse und mögliche Schritte hilft, besser mit belastenden Situationen umzugehen.
- Erwachsene können Kindern Strategien zum Umgang mit Frust und Stress zeigen.
- Symbolische Hilfsmittel (wie die „Gedankenbrille“) erleichtern das Lernen und Verinnerlichen neuer Denkweisen.

# Wie du die Welt ein bisschen besser machst

## Zusammenfassung

Lumina soll einen Aufsatz über ein Erlebnis am Wochenende schreiben, aber hat nichts Besonderes geplant. Also beschließt sie, einfach etwas Gutes zu tun. Sie hilft Schnecke Vicky. Diese möchte nun auch Gutes tun und hilft einem anderen Insekt. Schnell merkt Lumina, dass Freundlichkeit ansteckend ist und die Welt durch viele kleine Gesten heller und liebevoller wird.

### Kernaussagen

- Kleine Taten haben große Wirkung, schon kleine Gesten von Freundlichkeit können die Welt positiv verändern.
- Gute Taten inspirieren andere, ebenfalls freundlich zu handeln.
- Jeder kann einen Beitrag leisten. Man muss kein(e) große(r) Held(in) sein, um etwas zu bewirken.
- Auf andere achten, zuhören, helfen macht den Unterschied.
- Zusammen mit anderen lässt sich mehr bewegen, Freude und Liebe multiplizieren sich.

# Wie du die Magie des Lebens erkennst

## Zusammenfassung

Lumina spürt, dass ihre Tage oft gleich ablaufen und sie das ein bisschen langweilig findet. In einer Sommernacht stellt sie dem Universum große Fragen: Warum existiere ich? Was macht ein gutes Leben aus? Dabei trifft sie eine weise Eule, die ihr zeigt, dass die „Magie des Lebens“ überall zu finden ist, z.B. in Abenteuern, Träumen, Wundern der Natur, Dankbarkeit und im Miteinander. Lumina erkennt, dass sie ihr Leben selbst gestalten kann, und beschließt, es hell, bewusst und voller Freude zu leben.

### Kernaussagen

- Das Leben fühlt sich oft monoton an, weckt aber Fragen nach Sinn und Gestaltung.
- Jeder hat Einfluss darauf, wie erfüllend und „hell“ das eigene Leben ist.
- Die Magie liegt im bewussten Wahrnehmen von z.B. Natur, Wundern und Begegnungen.
- Ein gutes Leben entsteht durch Mut, Neugier, Träume und aktive Entscheidungen.
- Glück wächst, wenn man sich verbunden fühlt und das Schöne würdigt.
- Die Magie des Lebens zeigt sich, wenn wir aktiv gestalten, offen bleiben und das Wertvolle bewusst wahrnehmen.