

E-Book

# Ich-Power

Kurzgeschichten für Kinder



# Inhaltsverzeichnis

<b>Ich bin Lumina, die Leuchtende.....</b>	<b>5</b>
<b>Wie du du selbst bleibst.....</b>	<b>6</b>
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
<b>Wie du ein gutes Selbstbild entwickelst.....</b>	<b>18</b>
Zusammenfassung.....	18
Kernaussagen .....	18
Gedanken zum Thema.....	19
Kurzgeschichte.....	20
Gesprächsimpulse .....	24
Aktivitäten .....	26
Fantasiereise.....	27
Mitmachseite 3.....	28
Mitmachseite 4.....	29
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	30
<b>Wie du entdeckst, was in dir steckt .....</b>	<b>31</b>
Zusammenfassung.....	31
Kernaussagen .....	31
Gedanken zum Thema.....	32
Kurzgeschichte.....	33
Gesprächsimpulse .....	36
Aktivitäten .....	38
Fantasiereise.....	39
Mitmachseite 5.....	40
Mitmachseite 6.....	41
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	42

<b>Wie du deinen Wert erkennst .....</b>	<b>43</b>
Zusammenfassung .....	43
Kernaussagen .....	43
Gedanken zum Thema.....	44
Kurzgeschichte.....	45
Gesprächsimpulse .....	49
Aktivitäten .....	51
Fantasiereise.....	53
Mitmachseite 7.....	54
Mitmachseite 8.....	55
Ideen für den Alltag mit Kindern .....	56
<b>Wie du Spuren in der Welt hinterlässt .....</b>	<b>58</b>
Zusammenfassung .....	58
Kernaussagen .....	58
Gedanken zum Thema.....	59
Kurzgeschichte.....	60
Gesprächsimpulse .....	64
Aktivitäten .....	66
Fantasiereise.....	68
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 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: August 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Erstellt mit Canva; Lumina: Angela Cuellar; Fredda Fliege und Aurelian

Tausendfüßler: 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 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 du selbst bleibst

## Zusammenfassung

Aurelian, ein Tausendfüßler, ist neu in das Dorf gezogen, in dem Lumina wohnt. Er fühlt sich einsam, weil er neu ist und anders als die anderen Kinder. Anfangs möchte niemand mit ihm in Kontakt treten, bis Lumina erkennt, wie besonders Aurelian eigentlich ist, und sich mit ihm anfreundet. Gemeinsam lernen sie von Aurelians Mutter, dass es wichtig ist, man selbst zu bleiben und dass jeder einzigartig und wertvoll ist.

## Kernaussagen

- Jedes Kind will dazugehören, das Bedürfnis nach sozialer Akzeptanz ist grundlegend.
- Anpassung aus Angst vor Ablehnung ist weit verbreitet, oft auf Kosten der eigenen Identität.
- Echte Freundschaft entsteht, wenn Kinder sie selbst sein dürfen.
- Kinder, die anders sind, brauchen Mut und Bestärkung.
- Empathie, Offenheit und Akzeptanz fördern Selbstvertrauen und soziale Stärke.

## Gedanken zum Thema

Jedes Kind ist einzigartig, mit eigenen Stärken, Interessen und Eigenheiten. Doch in einer Welt voller Erwartungen, Normen und Vergleiche fällt es oft schwer, ganz bei sich zu bleiben. Kinder spüren früh, was „angesagt“ ist, wo sie dazugehören müssen oder wie sie sich verhalten sollten, um gemocht zu werden oder Aufmerksamkeit zu bekommen. Schnell entsteht dabei der Wunsch, sich anzupassen, manchmal auf Kosten der eigenen Persönlichkeit. Deshalb ist es so wichtig, dass sie erfahren, dass sie sich nicht verstellen müssen, um wertvoll zu sein.

Wenn Kinder lernen, auf ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zu hören, entwickeln sie ein gesundes Selbstwertgefühl. Das ist besonders dann wichtig, wenn sie ganz anders denken, aussehen oder fühlen als andere Kinder. Wenn sie verinnerlichen, dass sie gut und richtig sind, lassen sie sich weniger leicht unter Druck setzen. Sie sagen eher „Nein“, wenn ihnen etwas nicht guttut, und trauen sich, für sich selbst einzustehen. Sie lernen, sich selbst zu vertrauen und ihren eigenen Weg zu gehen, auch wenn dieser manchmal anders aussieht als der der Mehrheit. Wer sich nicht ständig anpasst, um dazuzugehören, lebt authentischer, mutiger und wird langfristig glücklicher, gesünder und innerlich freier.

Wenn Kinder sehen, dass wir Erwachsenen uns selbst treu bleiben, Schwächen zugeben, auch mal „gegen den Strom schwimmen“, unsere Meinung vertreten, ohne andere schlechtzumachen und ehrlich zu uns selbst stehen, lernen sie: So darf ich auch sein. Wenn wir hingegen ständig versuchen, es allen recht zu machen, Konflikte vermeiden oder unsere eigenen Bedürfnisse hinten anstellen, übernehmen Kinder genau diese Muster, oft ohne sie zu hinterfragen. Wir Erwachsenen sollten also eine Umgebung schaffen, in der Kinder spüren: Du bist richtig. Du bist einzigartig. Du bist du – und das ist gut so.

## Kurzgeschichte

### Wie du du selbst bleibst

<sup>1</sup> Jeder möchte Freundschaften schließen. Jeder möchte sich mit anderen gut verstehen und nicht allein sein. Jeder möchte dazugehören. Viele glauben, dass sie dafür genauso sein müssen wie die anderen, dass sie sich anpassen und auf keinen Fall anders sein dürfen. Aber willst du wirklich, dass dich andere nur mögen, weil du dich verstellst? Wenn du du selbst bleibst, findest du genau die Menschen, die dich mögen, wie du bist. Und genau das macht dich am glücklichsten. Ich habe viel über dieses Thema gelernt und finde es so wichtig, dass ich dir davon erzählen möchte.

<sup>2</sup> Ein Tausendfüßler namens Aurelian war in den Ferien mit seinen Eltern in unser Dorf gezogen. Er war der Neue, noch ohne Freunde. In den ersten Wochen traute sich niemand, auf ihn zuzugehen. In den Pausen war er allein, und auch nach der Schule spielte er für sich. Ich beobachtete das und merkte, dass auch ich noch keinen Mut hatte, ihn anzusprechen. Ich fragte mich: Warum eigentlich? Aurelian war irgendwie anders. Er sah mit seinen vielen Füßen ziemlich lustig aus. Außerdem trug er Hüte. Das tat sonst niemand. Wenn er malte, benutzte er mehrere Pinsel gleichzeitig. Und manchmal spielte er ein Instrument, während er gleichzeitig einen Ball in die Luft warf. Mit so vielen Füßen geht das!





<sup>3</sup> Eines Nachmittags beobachtete ich ihn dabei und musste lachen. Aurelian bemerkte das, erschrak und verschwand blitzschnell in das Erdloch, in dem er mit seiner Mutter wohnte. Oh je, jetzt hatte ich ihn mit meinem Lachen erschreckt! Das wollte ich nicht. Wahrscheinlich fühlte er sich jetzt schlecht. Ich musste etwas tun. Vorsichtig näherte ich mich dem Erdloch. Als ich nahe genug war, hörte ich, wie Aurelian zu seiner Mutter sagte: „Ich will so sein wie die anderen! Warum habe ich nur so viele Füße? Warum sehe ich so komisch aus? Warum mache ich alles anders? Ich will doch nur dazugehören!“ Seine Mutter antwortete: „Dass du dazugehören willst, ist ganz normal. Das möchte jeder. Aber weißt du, was auch normal ist? Dass jeder einzigartig und besonders ist. Manche fallen etwas mehr auf, andere weniger. Und das ist völlig in Ordnung. Es ist sogar etwas ganz Besonderes: So zu sein, wie du wirklich bist, egal, was andere denken. Vertraue darauf, dass es Kinder gibt, die genau das an dir schätzen. Du bist du. Und das ist gut so.“ Ich war beeindruckt von dem, was Frau Tausendfüßler sagte. Es war der richtige Moment, mich bemerkbar zu machen. Also rief ich in das Loch: „Hallo Aurelian? Ich bin's, Lumina. Magst du mit mir spielen?“ Zuerst blieb es still. Dann kam Aurelian langsam raus. „Ich wollte dich nicht auslachen“, sagte ich. „Eigentlich finde ich es richtig cool, dass du so viele Sachen gleichzeitig machen kannst. Ich könnte das nicht.“ Jetzt lächelte Aurelian. Wir überlegten, was wir gemeinsam spielen könnten. Nach einer Weile brachte uns Frau Tausendfüßler Kekse und Tee. Ich sagte zu ihr: „Ich habe vorhin gehört, was Sie zu Aurelian gesagt haben, also dass jeder einzigartig und besonders ist. Das fand ich richtig schön. Können Sie uns mehr darüber erzählen? Ich möchte das gerne meinen Freundinnen und Freunde erzählen.“ Frau Tausendfüßler setzte sich zu uns und wir redeten lange über das Thema, wie wir wir selbst sein können.

<sup>4</sup> Hier sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- **Du darfst deine eigene Meinung haben (z.B. „Klettern finde ich langweilig“).**
- **Du darfst deine eigenen Interessen haben (z. B. Musik hören, die sonst keiner mag).**
- **Du darfst „Nein“ sagen, wenn du etwas nicht willst (z.B. Wenn alle schwimmen gehen, darfst du am Rand bleiben und zuschauen).**
- **Du darfst „Ja“ sagen, wenn du Lust auf etwas hast, auch wenn es andere nicht verstehen (z.B. Länger in der Schule bleiben, um den Lehrkräften zu helfen).**

## Aktivitäten

### Ich-bin-ich-Kiste

Jedes Kind bastelt eine kleine Kiste, bemalt sie schön und schreibt darauf: Ich bin ich – und das ist gut so. Darin kann alles gesammelt werden, was es einzigartig macht: Fotos von besonderen Momenten, starke Sprüche (z.B. *Ich bin super*), kleine Dinge zur Erinnerung an Erlebnisse, Zettel mit Komplimenten oder positiven Botschaften von anderen Kindern und Erwachsenen, Notizen mit Aussagen über sich selbst (z.B. *Ich bin eine wundervolle große Schwester, Ich kann mit zwei Pinseln gleichzeitig malen*).

### Aurelians Brief

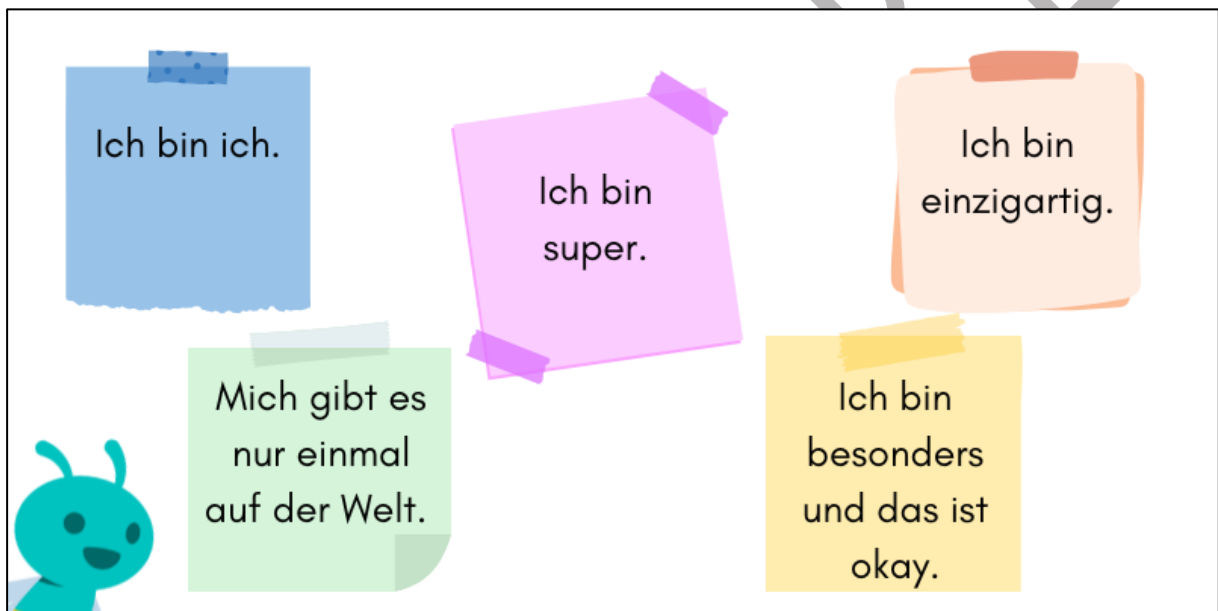
Um die Thematik zu vertiefen, schreiben die Kinder einen Brief aus Sicht von Aurelian. Die Situation ist die folgende: Es sind einige Monate vergangen und ein neues Insektenkind zieht ins Dorf. Es ist schüchtern, sieht ganz besonders aus, macht einiges anders, hat merkwürdige Hobbies o.Ä. Gib den Kindern ein paar Vorgaben: Aurelian kann von seinen eigenen Erfahrungen berichten, ihm einige Tipps geben, ihm etwas Nettes sagen, einen Vorschlag für eine Verabredung machen etc.

### So tanze ich

Alle stellen sich in einen Kreis. Ein Kind geht in die Mitte und tanzt einen kurzen, ganz eigenen Tanz, egal wie verrückt, langsam, schnell oder lustig. Dazu sagt es: „So tanze nur ich.“ Alternativ führt es eine bestimmte Bewegung aus. Dann rufen alle: „So tanzt/ bewegt sich... und das ist gut so!“ Niemand wird ausgelacht. Hier geht es um Mut, Spaß und Einzigartigkeit!

## Mitmachseite 1

Nachdem ich von Frau Tausendfüßler gehört hatte, was sie über das „du selbst sein“ gesagt hatte, überlegte ich mir, was ich jetzt jeden Tag für mich tun könnte. Zu Hause habe ich kleine Zettel gestaltet und an einen Spiegel gehängt. Das sieht sehr schön aus und erinnert mich und meine Familie daran, dass wir wertvoll sind. Nimm dir nun auch ein paar Zettel, beschrifte sie mit kraftvollen Sätzen und verschönere sie mit Zeichnungen, Aufklebern oder was dir noch so alles einfällt. Aufhängen kannst du sie dann zum Beispiel zu Hause im Bad. Aber du kannst sie auch woanders hinhängen, zum Beispiel an eine Wand übers Bett.



Da ich den Kindern in meiner Klasse davon erzählt hatte, haben wir ein Spiegelritual eingeführt. Jeden Morgen, wenn wir das Klassenzimmer betreten, stellen wir uns erst mal kurz vor den Spiegel. Wir sagen „Ich bin ich – und das ist gut so!“. Dabei nehmen wir eine Powerpose ein, also eine Körperhaltung, die diesen Satz auch verdeutlicht.

Überlege dir mit deinen Klassenkameradinnen und Kameraden, Lehrerinnen und Lehrern, welche Positionen ihr mit eurem Körper einnehmen könnt und ob sie kraftvoll wirken. Probiert ein bisschen aus und sagt dabei „Ich bin ich – und das ist gut so.“

## Ideen für den Alltag mit Kindern

- Zeige ehrliches Interesse an der Persönlichkeit des Kindes.  
Beispiel: „Was denkst du darüber?“ oder „Wie würdest du das machen?“
- Höre aktiv zu.  
Beispiel: „Danke, dass du mir das erzählst. Das war bestimmt nicht einfach für dich. Ich kann verstehen, dass es dir nicht so gut geht.“
- Wertschätze Unterschiede in der Gruppe oder Familie.  
Beispiel: „Wie schön, dass wir alle verschieden sind!“
- Biete kreative Aufgaben ohne feste Vorgaben an.  
Beispiel: „Überlege dir deine eigenen Regeln. Mache es heute mal so, wie du es gut findest.“
- Ermutige, die eigene Meinung zu sagen, auch wenn sie anders ist.  
Beispiel: „Es ist okay, dass du das anders siehst. Das macht dich besonders.“
- Lobe mutiges, authentisches Verhalten bewusst.  
Beispiel: „Ich finde es toll, dass du Nein gesagt hast, obwohl andere Ja gesagt haben.“
- Führe ein Ritual am Morgen ein.  
Beispiel: „Ich bin ich – und das ist gut so! Denn wenn ich ich bin, dann... (geht es mir gut, fühle ich mich wohl).“
- Stelle keine überhöhten Erwartungen, wie ein Kind in einem bestimmten Alter „sein sollte“ bzw. was es „können sollte“.  
Beispiel: „Okay, ich sehe, du brauchst noch ein bisschen Übung/Unterstützung, bis du es gemeistert hast.“
- Zeige, dass du auch nicht perfekt bist und dazu stehst.  
Beispiel: „Heute ist mir der Kuchen nicht ganz so gelungen. Und das ist okay.“

# Wie du ein gutes Selbstbild entwickelst

## Zusammenfassung

Luminas Lehrer Herr Käfer erklärt der Klasse, wie wichtig das Selbstbild für den persönlichen Erfolg ist. Er unterscheidet zwischen einem statischen Selbstbild, das uns entmutigt, und einem dynamischen Selbstbild, das uns ermutigt, an uns zu glauben und uns weiterzuentwickeln. Die Kinder erkennen, wie sich Gedanken auf ihr Wohlbefinden und ihre Lernfreude auswirken. Gemeinsam sammeln sie hilfreiche Gedanken, die sie in Zukunft stärken sollen. Am Ende beschließen sie, sich ab sofort gegenseitig zu unterstützen, um ein positives Selbstbild aufzubauen.

*Die Kurzgeschichte ist inspiriert vom Buch „Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt“ von Carol Dweck (Verlag Piper).*

## Kernaussagen

- Das Selbstbild beeinflusst das Lernverhalten, die Motivation und die Entwicklung.
- Wie man über sich selbst denkt ist wichtiger, als das was andere über einen denken.
- Ein statisches Selbstbild mit Überzeugungen wie „Ich kann das nicht“ führt zu Resignation und Stillstand.
- Ein dynamisches Selbstbild mit Überzeugungen wie „Ich kann es noch nicht, aber ich lerne es“ bringt Veränderung und Wachstum.
- Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle.
- Fähigkeiten und Eigenschaften sind formbar, durch Anstrengung, Übung und Selbstmitgefühl.
- Fehler sind Lernchancen, Fortschritt ist wichtiger als Perfektion.

# Wie du entdeckst, was in dir steckt

## Zusammenfassung

Elio, Luminas Bruder, fühlt sich traurig und wertlos, weil er sich mit anderen vergleicht und denkt, er sei nicht kreativ oder schlau genug. Mama und Lumina helfen ihm, seine ganz eigenen Stärken zu erkennen, wie seine Fantasie, sein Einfühlungsvermögen und seine Ausdauer. Gemeinsam entdecken sie, dass jeder besondere Fähigkeiten und Eigenschaften hat, die vielleicht anders aussehen, aber genauso wertvoll sind. Am Ende traut sich Elio sogar, seiner Kreativität eine neue Chance zu geben, und bemalt die neuen Blumenkästen im Garten mit großer Freude.

## Kernaussagen

- Vergleichen schwächt und führt zu negativen Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug“.
- Stärken sind vielfältig, nicht nur sichtbare Talente (wie Zeichnen) zählen, auch Fantasie, Empathie, Ausdauer oder Zuhören sind bedeutsame Stärken.
- Schwächen sind normal und veränderbar; manche lassen sich entwickeln, andere dürfen einfach sein.
- Einfühlsame Erwachsene helfen Kindern, sich selbst besser zu verstehen und anzunehmen.
- Kinder erkennen ihre Stärken oft erst durch die Rückmeldung anderer, also durch Familie, Freunde, Lehrkräfte.
- Jede Stärke zählt, besonders im Zusammenspiel, gemeinsame Projekte verdeutlichen das.
- Kinder brauchen Ermutigung, Neues auszuprobieren, so entdecken sie oft ungeahnte Fähigkeiten.

# Wie du deinen Wert erkennst

## Zusammenfassung

Ein paar Glühwürmchenkinder aus Luminas Pfadfindergruppe erleben beim Zelten eine unangenehme Begegnung mit drei Mückenkindern, die sie mit gemeinen Worten schlechtmachen. Jaro, Elouan und Rona fühlen sich danach wertlos und traurig. Doch durch ein Gespräch in der Gruppe erkennen sie: Wer andere schlechtmacht, fühlt sich oft selbst unsicher. Sie lernen, dass ihr Wert nicht von der Meinung anderer abhängt, sondern dass jeder von ihnen einzigartig und wertvoll ist, genau so, wie er oder sie ist.

## Kernaussagen

- Vergleiche, Abwertungen und Kritik von außen lassen Kinder an sich selbst zweifeln.
- Worte haben Macht, gemeine Aussagen sagen mehr über den Sprecher als über das Kind selbst.
- Kinder brauchen Unterstützung, um negative Erlebnisse einzuordnen und nicht zu verinnerlichen.
- Selbstwert lässt sich stärken, wenn Kinder erkennen, dass sie Stärken, Besonderheiten und einen inneren Wert haben, unabhängig von der Meinung anderer.
- Die Unterstützung durch die Gruppe hilft, negative Erfahrungen zu überwinden.
- Jedes Kind ist einzigartig und wertvoll, einfach weil es ist. Dieser Gedanke sollte im Alltag immer wieder vermittelt werden.

# Wie du Spuren in der Welt hinterlässt

## Zusammenfassung

Lumina und ihre Klasse lernen, dass jeder gute Spuren in der Welt hinterlassen kann und damit nicht nur andere Lebewesen und die Umwelt, sondern auch sich selbst glücklich machen kann. Herr Libelle gibt der Klasse die Aufgabe, ein sinnvolles Projekt durchzuführen. Gemeinsam mit drei anderen Kindern säubert Lumina einen verschmutzten Teich, um den dort lebenden Tieren zu helfen. Das Projekt wird in der Schülerzeitung vorgestellt und erhält viel Anerkennung.

## Kernaussagen

- Kinder können aktiv Gutes tun, nicht nur Erwachsene.
- Jedes Verhalten hinterlässt Spuren, gute oder schlechte.
- Bewusstes Handeln im Alltag (z. B. Umwelt schützen, anderen helfen) wirkt sich positiv aus.
- Gemeinschaftliches Tun stärkt Werte wie Verantwortung, Empathie und Mitgefühl.
- Kinder können Selbstwirksamkeit erfahren, ihr Einsatz zählt.
- Sinnvolles Handeln macht glücklich, für sich selbst und andere.
- Nachhaltige Wirkung durch pädagogische Begleitung und Reflexion (z. B. Schülerzeitung, Gespräche).