

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.

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 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: 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.

## Gedanken zum Thema

Kinder wachsen in einer Welt auf, die oft laut, schnell und leistungsorientiert ist. Schon im jungen Alter stehen sie vor vielfältigen Herausforderungen: schulische Anforderungen, soziale Vergleiche, Konflikte mit Gleichaltrigen oder Misserfolge in Sport und Freizeit. Dabei entwickeln sie nicht nur Fähigkeiten, sondern auch innere Überzeugungen darüber, wer sie sind und wie sie mit sich selbst umgehen.

Innerer Frieden bedeutet, im Einklang mit sich selbst zu sein – sich zu mögen, anzunehmen und freundlich mit sich zu sprechen, auch wenn nicht alles gelingt. Kinder, die lernen, auf diesen inneren Frieden zu achten, profitieren in vielerlei Hinsicht. Sie entwickeln eine bessere emotionale Stabilität, weil sie mit Rückschlägen gelassener umgehen und Ärger, Scham oder Traurigkeit schneller verarbeiten. Gleichzeitig wächst ihre Resilienz: Freundliche Selbstgespräche geben ihnen Mut und Ausdauer, sodass sie sich eher trauen, Neues auszuprobieren und dranzubleiben, auch wenn es schwierig wird.

Außerdem fördert innerer Frieden eine gesunde Selbstwahrnehmung. Kinder lernen, dass ihr Wert nicht von ihrer Leistung abhängt, sondern dass sie unabhängig von Erfolgen oder Fehlern liebenswert sind. Diese Haltung wirkt sich auch auf ihre Beziehungen aus, denn wer gelernt hat, mit sich selbst freundlich zu sein, kann diese Freundlichkeit leichter auf andere übertragen und dadurch mehr Empathie entwickeln.

Nicht zuletzt stärkt innerer Frieden die Fähigkeit zur Stressbewältigung. Kinder, die mitfühlend mit sich umgehen, entwickeln hilfreiche Strategien, um mit Druck und Herausforderungen umzugehen, anstatt sich von negativen Gedanken blockieren zu lassen.

Wenn Kinder also früh erfahren, wie sie bewusst für inneren Frieden sorgen können, legen sie ein stabiles Fundament für ihr späteres Leben. Sie entwickeln innere Stärke, die ihnen hilft, in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben, klare Entscheidungen zu treffen und gesunde, tragfähige Beziehungen zu führen. Innerer Frieden ist daher kein Luxus, sondern eine wichtige Lebenskompetenz, die Kinder brauchen, um in einer komplexen Welt gesund, glücklich und selbstbewusst aufzuwachsen.



## Kurzgeschichte

### Wie du Frieden in dir findest

<sup>1</sup> In dieser Geschichte geht es um ein sehr wichtiges Thema: den Frieden in dir selbst. Vielleicht klingt das erst einmal ein bisschen seltsam für dich, denn das Wort *Frieden* kennst du wahrscheinlich eher als Gegenteil von Krieg, also als etwas, das draußen in der Welt passiert. Aber es gibt auch einen inneren Frieden. Ich erkläre dir, was das bedeutet. Innerer Frieden heißt, dass du dich mit dir selbst wohlfühlst und freundlich mit dir umgehst, auch in deinen Gedanken.

<sup>2</sup> Mit Frau Raupe machen wir oft draußen Unterricht und lernen, wie wir uns in der Natur zurechtfinden. Heute sind wir zu einem Bach gegangen. Am Ufer hatte Frau Raupe eine besondere Aufgabe für uns: Wir sollten ausprobieren, wie wir mit einem Blatt auf die andere Seite gleiten können. Fliegen war verboten! Das fanden wir alle gut, denn nicht jedes Insektenkind hat Flügel und kann fliegen. Und es könnte ja auch mal passieren, dass jemand einen verletzten Flügel hat. Dann brauchen wir schließlich andere Möglichkeiten.

<sup>3</sup> Zuerst beobachteten wir zusammen mit Frau Raupe, aus welcher Richtung der Wind kam. Dann machten wir uns auf die Suche nach großen, stabilen Blättern. Wir lernten, sie richtig zu biegen, damit sie gut gleiten können. Blaui Käfer war ganz begeistert. Er fand schnell ein großes, leicht gebogenes Blatt. „Das sieht super aus!“, rief er und kletterte damit auf einen Ast. Aber er hatte die Windrichtung nicht richtig beachtet. Als er absprang, drehte ihn der Wind zur Seite und er landete im Bach. Er war so erschrocken, dass ihm Tränen in die Augen schossen. Er rief: „Ich kann einfach gar nichts! Immer mache ich alles falsch. Die anderen sind viel besser als ich!“ Frau Raupe kam sofort zu ihm. „Blaui, das sind aber ganz schön harte Worte, die du da über dich selbst sagst“, sagte sie freundlich. „Es ist wichtig, dass du freundlich mit dir redest, auch wenn mal etwas schiefgeht. Komm, setz dich erst mal auf diesen Stein.“ Fredda Fliege meinte, das Blatt müsse stabiler und weniger gebogen sein. Ich half ihr, ein neues zu suchen. Sie kletterte mutig auf einen Ast, bog ihr Blatt zurecht und sprang. Doch der Wind kam etwas zu stark von der Seite. Fredda trudelte in der Luft und fiel auch ins Wasser. Das war ein Schock! Wütend trat sie gegen einen Stein am Ufer und fing an zu brüllen und zu weinen. „Ich bin eine totale Versagerin!“, rief sie.

Ich half ihr schnell aus dem Wasser. Auch Frau Raupe kam wieder dazu. „Fredda, ich weiß, dass du wütend bist. Aber pass bitte auf, wenn du so fest gegen etwas trittst. Du könntest dich verletzen. Und was du gerade über dich gesagt hast, war ganz schön gemein. Es ist wichtig, freundlich mit dir zu sprechen. Setz dich zu Blaui auf den Stein und atme erst mal durch.“



<sup>4</sup> Jetzt wurden auch die anderen Kinder etwas nervös. Was, wenn sie auch im Bach landen würden? Alfie Ameise und Bella Schmetterling wollten es trotzdem versuchen. Sie suchten sich gemeinsam ein besonders breites, festes Blatt aus. Mit Graszipfeln testeten sie die Windrichtung und besprachen ruhig ihren Plan. Dann sagte Alfie mutig: „Wer nichts wagt, kann auch nichts Besonderes schaffen!“ Vorsichtig stieg er auf das Blatt, sprang ab und diesmal passte der Wind perfekt. Ganz langsam und sanft schwebte er auf die andere Seite. Alle Kinder jubelten vor Freude!

## Aktivitäten

### **Es läuft anders**

Die Kinder spielen die Geschichte als Rollenspiel etwas abgeändert. Dabei verhalten sich Blaui, Fredda und Lumina anders und zwar sind sie nun sanft und nett zu sich. Auch das Gespräch mit Frau Raupe im Anschluss kann gespielt werden, wobei sie die Kinder für ihr Verhalten lobt.

Zusätzlich können sich die Kinder neue Szenen ausdenken, zum Beispiel der nächste Ausflug in den Wald, bei dem die Kinder einen Regenschutz bauen.

### **Innerer-Frieden-Bild**

Bitte die Kinder, kurz die Augen zu schließen. Stelle die Frage: „Wie sieht es in dir aus, wenn du inneren Frieden spürst? Gibt es Farben, Formen, Bilder, Orte oder Figuren, die auftauchen? Welche tollen Friedenstifter-Gedanken hörst du?“ Anschließend malen die Kinder, was sie wahrgenommen haben.

Wer möchte, stellt sein Bild vor. Es kann sie immer erinnern, dass sie selbst Frieden in sich herstellen können.

### **Der friedliche Stein**

Jedes Kind bekommt einen kleinen Stein (oder einen anderen kleinen Gegenstand). Sie schließen die Augen, halten den Stein in der Hand und stellen sich etwas vor, das ihnen inneren Frieden gibt und ein schönes Gefühl in ihnen hervorruft (z. B. ein ruhiger Wald, ein Lächeln, ein schöner Moment). In Zukunft können sie diesen Stein immer in die Hand nehmen, um sich in einen friedlichen Zustand zu bringen.

## Mitmachseite 3

Wenn du auch keine Lust mehr hast, dir selbst solche fiesen Dinge zu sagen, kannst du etwas dagegen tun. Beobachte deine Gedanken. Welche davon sind gemein, welche sind freundlich? Schreibe dir ein paar Beispiele auf. Und dann kannst du das tun: Immer, wenn ein fieser Gedanke auftaucht, sagst du in deinem Kopf „STOPP!“ und denkst den Gedanken sofort neu. Hier kommen zwei Beispiele:

„Oh nein, jetzt habe ich das schon wieder vermässelt! Nie gelingt mir etwas.“ –

„STOPP! Ich radiere den Gedanken weg und denke stattdessen: Ups, das ist jetzt schiefgegangen. Sowas kann passieren. Beim nächsten Mal klappt es bestimmt besser.“

„Wenn ich unsicher bin, melde ich mich lieber nicht im Unterricht. Sonst denken alle, ich bin blöd, wenn ich etwas Falsches sage.“ –

„STOPP! Ich radiere den Gedanken weg und denke stattdessen: Ich melde mich im Unterricht. Ich weiß viel und es ist völlig okay, wenn ich mal etwas nicht weiß oder falsch sage.“

Am Anfang brauchst du vielleicht ein bisschen Übung, aber schon bald redest du viel netter mit dir selbst im Kopf. Und weißt du was? Dann fühlst du dich plötzlich auch insgesamt besser! Denn: Wer schlechte Gedanken denkt, fühlt sich schlecht. Und wer gute Gedanken denkt, fühlt sich gut.



## Ideen für den Alltag mit Kindern

- Sage laut, wenn du innerlich freundlich und im Frieden mit dir redest.  
Beispiel: „Ich habe heute viel geschafft und bin stolz auf mich.“
- Sprich mit deinem Kind in schwierigen Momenten und stelle Fragen, die zum Nachdenken anregen.  
Beispiel: „Stell dir vor, deine beste Freundin hätte das gesagt. Was würdest du ihr antworten?“
- Erkenne Gefühle an, ohne sie sofort ändern zu wollen.  
Beispiel: „Du bist gerade traurig, und das ist okay.“
- Erwähne Kinder sanft an Friedenstifter.  
Beispiel: „Wie kannst du jetzt freundlich mit dir sprechen?“
- Sprich offen über eigene Fehler und wie du liebevoll mit dir umgehst.  
„Heute habe ich etwas vergessen. Ich war kurz sauer – aber dann habe ich mir gesagt: ‚Ich gebe mein Bestes, das reicht.‘“
- Lobe den Umgang mit Rückschlägen, nicht nur Erfolge.  
Beispiel: „Ich finde es schön, wie ruhig du geblieben bist, obwohl es schwierig war.“
- Vermittle täglich: Du bist liebenswert – unabhängig von Leistung.  
Beispiel: „Ich mag dich, einfach weil du du bist.“
- Vermeide abwertende Aussagen und sei stattdessen ermutigend und unterstützend.  
Beispiel: „Das hat diesmal nicht geklappt – magst du es nochmal versuchen?“
- Lebe Dankbarkeit vor.  
Beispiel: „Auch wenn es nicht glatt gelaufen ist, bin ich dankbar für diese wertvolle Erfahrung. Ich habe viel daraus gelernt.“
- Zeige, wie Selbstfürsorge geht.  
Beispiel: „Ich habe mich lange konzentriert und angestrengt. Jetzt habe ich wirklich eine Pause verdient.“

# 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.

# 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.