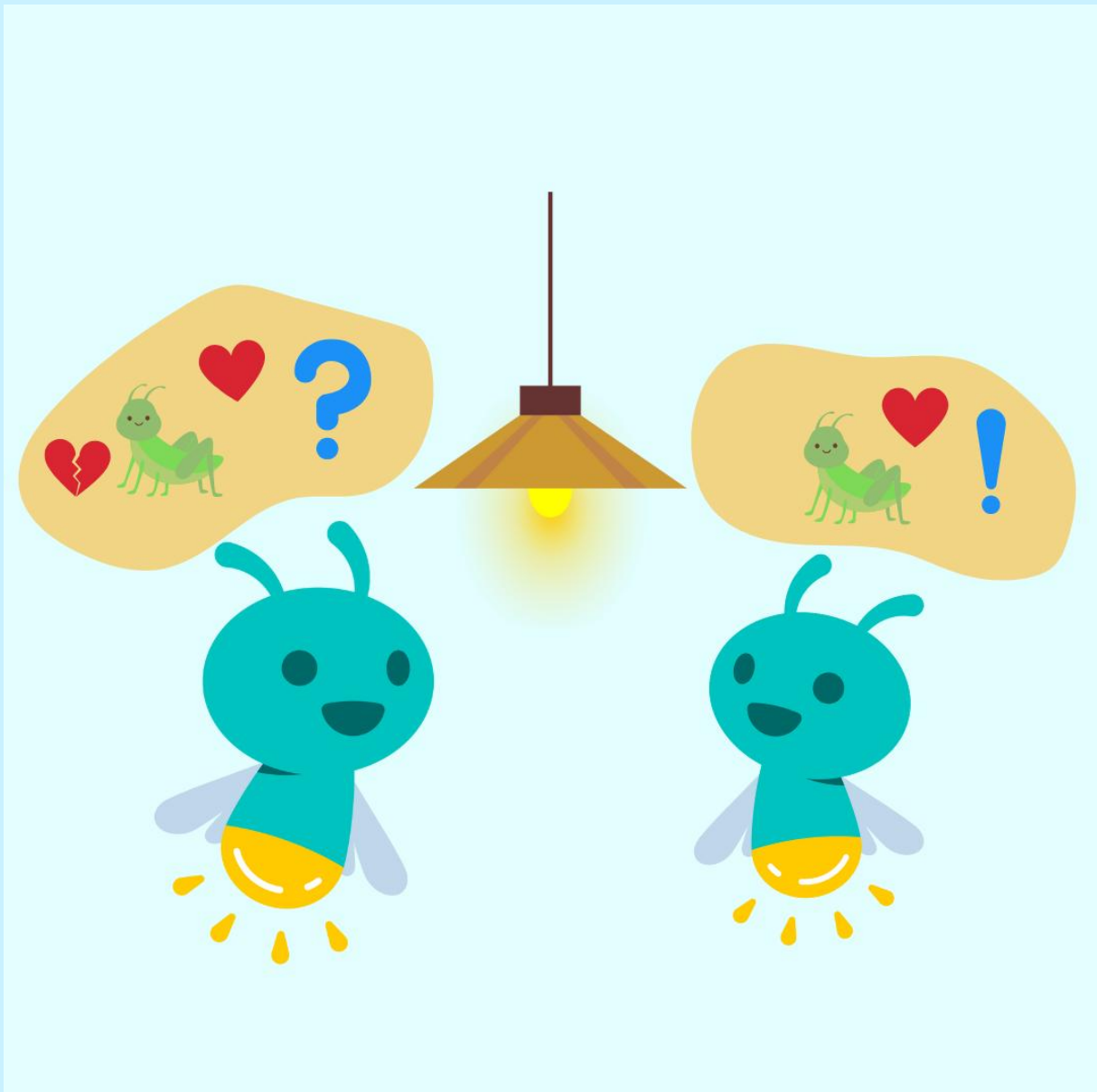


E-Book

Interaktion & Kommunikation

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du mit Streit umgehst	6
Zusammenfassung.....	6
Kernaussagen	6
Gedanken zum Thema.....	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse	11
Aktivitäten	12
Fantasiereise.....	14
Mitmachseite 1.....	16
Mitmachseite 2.....	17
Ideen für den Alltag mit Kindern	18
Wie du mitteilst, was dir wichtig ist.....	19
Zusammenfassung.....	19
Kernaussagen	19
Gedanken zum Thema.....	20
Kurzgeschichte.....	21
Gesprächsimpulse	25
Aktivitäten	27
Fantasiereise.....	29
Mitmachseite 3.....	31
Mitmachseite 4.....	32
Ideen für den Alltag mit Kindern	33
Wie du Nein sagst.....	34
Zusammenfassung.....	34
Kernaussagen	34
Gedanken zu Thema.....	35
Kurzgeschichte.....	36
Gesprächsimpulse	40
Aktivitäten	42
Fantasiereise.....	44
Mitmachseite 5.....	46
Mitmachseite 6.....	47
Ideen für den Alltag mit Kindern	48

Wie du mit anderen ein Team bildest	49
Zusammenfassung	49
Kernaussagen	49
Gedanken zu Thema	50
Kurzgeschichte	51
Gesprächsimpulse	55
Aktivitäten	57
Fantasiereise	59
Mitmachseite 7	61
Mitmachseite 8	62
Ideen für den Alltag mit Kindern	63
Wie du dich weniger über andere ärgerst	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

© 2026 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19

61440 Oberursel

1. Auflage: Januar 2026

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 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 dich bei Streit verhältst

Zusammenfassung

Lumina streitet sich mit ihrem Bruder Elio, weil sie beim Spielen wieder die Ärztin sein will. Elio möchte jedoch auch den Arzt und nicht den Assistenten spielen. Der Streit eskaliert, und Elio läuft traurig weg. Lumina merkt, dass es nicht richtig war, wie sie agiert hat. Sie liest deshalb in einem Buch nach, wie sie mit Streit besser umgehen kann. Daraufhin spricht sie mit Elio, beide hören einander zu, sagen, wie sie sich fühlen, und finden gemeinsam eine Lösung. Am Ende ist alles wieder gut, denn Vertragen ist viel schöner als Streiten.

Kernaussagen

- Streit ist normal, auch unter denjenigen, die sich eigentlich gut verstehen.
- Die Gefühle aller Beteiligten sollten ernst genommen werden.
- Zuhören ist wichtig, denn jeder möchte wahrgenommen werden.
- Ruhe bewahren ist sinnvoll, zum Beispiel tief durchatmen, bevor man weiterspricht.
- Ich-Botschaften helfen, eigene Gedanken und Gefühle ausdrücken, ohne den anderen anzugreifen.
- Sich entschuldigen, aufeinander zugehen, sich schlechtes Verhalten eingestehen etc. öffnet die Tür zur Versöhnung.

Gedanken zum Thema

Streit gehört zum Alltag von Kindern, ob zu Hause, auf dem Spielplatz oder in der Schule. Wo Menschen aufeinandertreffen, entstehen unterschiedliche Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse. Für Kinder sind diese Situationen wichtige Lernfelder. Doch ohne geeignete Strategien kann ein Streit schnell eskalieren, zu Verletzungen führen oder Beziehungen belasten. Deshalb ist es entscheidend, dass Kinder früh lernen, wie sie mit Konflikten gut umgehen können.

Wenn Kinder wissen, was sie bei einem Streit tun können, entwickeln sie wichtige soziale Kompetenzen. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und in Worte zu fassen, zuzuhören, sich in andere hineinzuversetzen und gemeinsam Lösungen zu finden. Diese Fähigkeiten sind grundlegend für gelingende Beziehungen.

Außerdem erleben Kinder durch konstruktive Konfliktlösung, dass sie selbstwirksam handeln können. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre emotionale Resilienz. Statt sich hilflos oder wütend zu fühlen, erfahren sie: „Ich kann etwas tun, damit es wieder gut wird.“

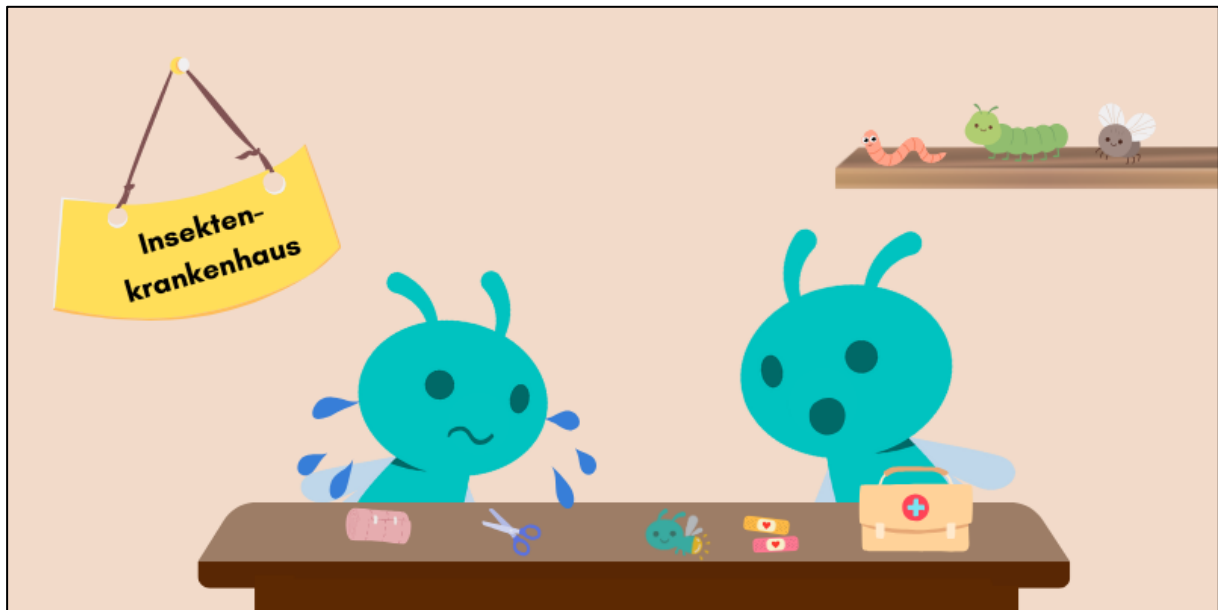
Nicht zuletzt fördern solche Erfahrungen ein friedliches Miteinander. Kinder, die gelernt haben, auf respektvolle Weise mit Streit umzugehen, tragen zu einer positiven Gruppenatmosphäre bei, sei es in der Familie, im Klassenzimmer oder im Freundeskreis. Wer Streit bewältigen kann, statt ihn zu vermeiden oder zu verschärfen, ist gut gerüstet für das Zusammenleben mit anderen.

Kurzgeschichte

Wie du dich bei Streit verhältst

¹ Ich mag es gar nicht, wenn ich mich mit anderen streite. Aber manchmal passiert es einfach. Dann wünsche ich mir, dass der andere mir zuhört und mich ernst nimmt. Und wahrscheinlich wünscht sich der andere genau dasselbe von mir. Doch wenn wir wütend oder traurig sind, fällt es oft schwer, ruhig und freundlich zu bleiben. Am Ende haben wir dann vielleicht keine Lust mehr, miteinander zu spielen, und gehen uns aus dem Weg. Kennst du solche Situationen auch?

² Mit meinem Bruder Elio wollte ich an einem Nachmittag wieder Insektenkrankenhause spielen. „Ich bin die Ärztin, und du bist mein Assistent!“, rief ich und nahm ein Glühwürmchen-Kuscheltier aus dem Regal, unser heutiger Patient. Elio schaute nicht gerade begeistert. „Warum darfst du schon wieder bestimmen, wer was spielt? Letztes Mal hast du das auch alles entschieden“, sagte er. Ich überlegte kurz und antwortete: „Na und? Ich hatte doch die Idee. Und du hast auch schon oft entschieden, wer was spielt.“ Jetzt wurde Elio richtig sauer. „Aber ich wollte heute mal der Arzt sein!“, rief er. Da wurde auch ich lauter und brüllte: „Du darfst aber nicht der Arzt sein, weil du immer nur Quatsch machst! Ein Arzt muss ernsthaft arbeiten.“ Plötzlich war es ganz still. Elio hatte Tränen in den Augen. „Jetzt will ich nicht mehr. Spiel doch alleine!“, sagte er leise und ging weg. Mist. Das war jetzt richtig blöd gelaufen. Mama und Papa waren nicht zu Hause. Also musste ich mir selbst überlegen, wie ich das wieder gutmachen konnte. Da fiel mir ein, dass ich ein Buch hatte, in dem Tipps standen. Schnell holte ich es und las nach, was Kinder tun können, wenn sie sich gestritten haben.



³ Hier sind die Tipps aus meinem Buch:

- **Atme tief durch:** Wenn du merkst, dass du richtig wütend wirst, hilft es, tief einzuatmen. Zähle langsam bis zehn. So beruhigst du dich und kannst besser nachdenken.
- **Höre zu:** Jeder möchte ernst genommen werden. Vielleicht erzählt dir der andere etwas, das du noch gar nicht wusstest.
- **Sage, wie du dich fühlst:** Sätze wie „Ich bin traurig, weil...“ oder „Ich bin wütend, weil...“ helfen dem anderen, dich besser zu verstehen.
- **Entschuldige dich:** Wenn du etwas gesagt oder getan hast, das nicht nett war, sage einfach: „Es tut mir leid.“
- **Sage, dass du dich wieder vertragen möchtest.**
- **Sucht gemeinsam nach einer Lösung und fragt euch:** „Was können wir tun, damit es wieder gut ist?“ und „Was wünschst du dir jetzt?“
- **Hole Hilfe:** Wenn der Streit zu groß ist oder jemand gemein wird, sprich mit einem Erwachsenen.

⁴ Ich ging zu Elio und bat ihn um ein Gespräch. „Es tut mir leid, dass wir uns gestritten haben und ich so gemein war“, sagte ich. „Ich möchte mich gern wieder mit dir vertragen.“ Elio sah noch ein bisschen beleidigt aus. Aber ich redete einfach weiter. Schließlich war er einverstanden, es mit den Tipps aus meinem Buch zu versuchen.

Streit-Schritte gehen

Die Kinder können üben, aufeinander zuzugehen und sich zu vertragen, auch wenn gerade kein Streit besteht. Je zwei Kinder stellen sich gegenüber voneinander mit Abstand von 5-7 Metern. Dann gehen sie abwechselnd einen Schritt auf den anderen zu und sagen bei jedem Schritt, was sie beim Streit tun können, zum Beispiel „Ich atme erst einmal tief ein“, „Ich warte ab, bis ich mich beruhigt habe“, „Ich sage, was ich denke“, „Ich höre dir zu“, „Ich schlage vor, was wir jetzt machen können, um eine Lösung zu finden“, „Ich entschuldige mich“. Wenn sie nah beieinander stehen, können sie sich zum Beispiel die Hand geben und fragen: „Ist jetzt wieder alles gut?“ Wenn wirklich ein Streit passiert ist, dann kann genau dieser Prozess angewendet werden.

Streit verschlimmern

Besprecht, was einen Streit verschlimmern kann, sodass zum Beispiel niemand mehr Lust hat, sich zu vertragen (und vielleicht sogar die Freundschaft irgendwann darunter leidet). Hier sind ein paar Möglichkeiten:

- Verbal: jemanden beleidigen, nicht zuhören, schimpfen, beschuldigen, drohen, lügen, schreien
- Non-Verbal: schlagen, treten, schupsen, Gegenstände werfen, Eigentum des anderen kaputtmachen

Die Kinder können sich dazu äußern, warum die oben genannten Dinge nicht geeignet sind, um einen Streit zu klären bzw. zu beenden.

Mitmachseite 1

Meine Eltern haben uns ein paar Übungen gezeigt, die wir machen können, wenn ein Streit auftaucht und wir uns ärgern. Es ist nämlich so: Wenn wir erst mal kurz Pause machen, können wir uns beruhigen und kurz nachdenken.

Atmen

Nimm ein paar Murmeln, Perlen oder Steine (mindestens zehn Stück) und lege sie links von dir auf den Boden. Atme tief ein. Nimm eine Murmel und lege sie von links nach rechts. Dabei atmest du langsam aus. Bewege nun deinen Arm wieder nach links, um die nächste Murmel zu holen. Dabei atmest du wieder ein. Wiederhole das immer gleich: Murmel nach rechts legen: Ausatmen. Arm nach links bewegen: Einatmen.



Kraftsatz

Schließe die Augen und sage ganz langsam den gleichen Satz mehrmals, wie zum Beispiel „Ich bin ganz ruhig“, „Wir finden eine Lösung“, „Auch wenn ich mich gerade ärgere, habe ich ... (Name der anderen Person) lieb.“

Rückzug

Mache dich klein wie eine Schildkröte, indem du die Knie anziehst, den Kopf einziehst und die Arme um die Beine schlingst. Dann atme ganz langsam und ruhig. Spüre, wie sich beim Atmen dein Körper leicht bewegt. Du bist nun für dich alleine in deinem Panzer. Was denkst du über den Streit? Was fühlst du? Was wünschst du dir?

Ideen für den Alltag mit Kindern

- Sei Vorbild und zeige, wie du mit Streit umgehst, wenn du und dein Kind einen Streit habt.
Beispiel: „Lass uns jetzt beide mal sagen, wie es uns geht und was wir uns wünschen. Dabei hören wir einander gut zu.“
- Schreite bei Streit nicht gleich ein, sondern signalisiere, dass du da bist.
Beispiel: „Wollt ihr selbst eine Lösung finden oder braucht ihr Hilfe?“
- Ermutige zur Ich-Botschaft.
Beispiel: „Versuch mal zu sagen, wie du dich fühlst und warum, zum Beispiel ‚Ich bin traurig, weil...‘“
- Begleite Versöhnung.
Beispiel: „Du musst nicht alles immer gut finden, aber du darfst zeigen, dass du Frieden willst.“
- Ermutige zu Entschuldigungen und Wiedergutmachung, jedoch ohne sie zu erzwingen (denn es sollte aus eigenem Willen heraus erfolgen).
Beispiel: „Magst du jetzt noch etwas sagen oder tun, damit ihr wieder mit Freude weiterspielen könnt?“
- Lobe gelösten Streit.
Beispiel: „Ich bin stolz auf euch. Ihr habt das echt gut geschafft!“
- Hilf, Atemübungen zu machen, wenn dein Kind aufgebracht ist.
Beispiel: „Lass uns zusammen zehn Mal tief ein und ausatmen und uns darauf konzentrieren, uns erst mal zu beruhigen.“

Wie du mitteilst, was dir wichtig ist

Zusammenfassung

Lumina hat ihrer Klassenkameradin Lilly ein Buch geliehen, es aber nicht zum vereinbarten Zeitpunkt zurückbekommen. Sie äußert ihren Ärger zunächst vorwurfsvoll, was zu einer Eskalation führt. Herr Libelle zeigt den Kindern aus Luminas Klasse daraufhin, wie sie mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation klar und freundlich sagen können, was sie fühlen und brauchen. Daraufhin spricht Lumina noch einmal mit Lilly. Die beiden vertragen sich wieder, und Lilly bringt ihr das Buch sogar persönlich vorbei.

Anmerkung: In dieser Geschichte wird die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg vorgestellt.

Kernaussagen

- Gewaltfreie Kommunikation hilft Kindern, Konflikte klar, ehrlich und respektvoll anzusprechen, ohne andere zu verletzen oder sich selbst zurückzunehmen.
- Ein ruhiger, wertschätzender Umgang deeskaliert schwierige Situationen.
- Kommunikation auf Augenhöhe stärkt Beziehungen, weil sich alle Beteiligten gesehen, gehört und ernst genommen fühlen.
- Jeder darf seine Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, auch wenn diese nicht sofort erfüllt werden können.

Wie du Nein sagst

Zusammenfassung

Lumina und ein paar andere Insektenkinder sollen ein Referat zum Thema „Nein sagen“ halten. Alfie Ameise erzählt, dass er mal in einer Situation war, in der er nicht wusste, was er tun sollte. Pepe Käfer wollte ihn überreden, auf eine Mauer zu klettern, obwohl es verboten war. Alfie hatte ein schlechtes Gefühl, doch es fiel ihm schwer, „Nein“ zu sagen, da er Pepe als Freund behalten wollte. Gemeinsam mit den anderen überlegt er, wie sie in solchen Momenten zukünftig klug reagieren können: mit klaren Fragen, eigenen Vorschlägen und einem starken Auftreten.

Kernaussagen

- Selbstbehauptung und Grenzen setzen unter Gleichaltrigen ist eine wichtige Fähigkeit.
- Ein „Nein“ ist ok, um sich selbst oder andere zu schützen.
- Ein „Nein“ bedeutet nicht, unfreundlich zu sein oder andere zu enttäuschen.
- Nonverbale Kommunikation (Körperhaltung, Stimme) ist beim Abgrenzen genauso wichtig wie verbale Kommunikation.
- Echte Freundschaft akzeptiert ein „Nein“ und respektiert persönliche Grenzen.
- In manchen Situationen ist ein „Nein“ nicht möglich oder sinnvoll.

Wie du mit anderen ein Team bildest

Zusammenfassung

Lumina bereitet mit ihrer Pfadfindergruppe das Lichterfest vor. Zunächst möchte sie alles bestimmen und glaubt, dass ihre Idee am besten ist. Doch beim Üben klappt vieles nicht, und schließlich erlischt sogar ihr Licht. Erst als Lumina erkennt, was echte Teamarbeit bedeutet – zuhören, gemeinsam entscheiden, sich abwechseln und einander helfen – findet die Gruppe zusammen. Am Ende schaffen sie eine wunderschöne Lichtshow als echtes Team.

Kernaussagen

- Teamarbeit erfordert Kooperation; Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, Ideen ausgetauscht und die Verantwortung geteilt.
- Echte Führung bedeutet auch loslassen und Vertrauen schenken.
- Unterschiedliche Fähigkeiten und Perspektiven bereichern das Ergebnis.
- Fehler und Rückschläge gehören dazu; sie bieten Lernchancen und fördern Zusammenhalt.
- Überforderung und Perfektionsdruck können zu Erschöpfung führen.
- Anerkennung und Wertschätzung für alle fördern Motivation und Zugehörigkeit.

Wie du dich weniger über andere ärgerst

Zusammenfassung

In der Geschichte ärgert sich Lumina über Filippa, ein Grashüpfermädchen, das oft lügt und prahlt. Im Gespräch mit ihrer Mutter lernt Lumina, die Gründe für Filippas Verhalten zu hinterfragen und entwickelt Mitgefühl. Statt den Kontakt abubrechen, entscheidet es sich, offen und freundlich mit Filippa zu sprechen und ihr ehrlich mitzuteilen, was sie sich für ihre Freundschaft wünscht. Am Ende verstehen sich die beiden besser und haben gemeinsam Spaß.

Kernaussagen

- Kinder stoßen im sozialen Miteinander auf herausfordernde Verhaltensweisen (z. B. Lügen, Prahlen).
- Ärger kostet Kraft, oft ohne echten Nutzen.
- Durch begleitende Gespräche lernen Kinder, ihr Empfinden zu benennen und zu hinterfragen.
- Perspektivwechsel fördert Mitgefühl und Verständnis für andere; Verständnis baut Brücken statt Mauern.
- Kinder können Handlungsoptionen entwickeln und eigene Grenzen wahren.
- Ehrliche, klare Kommunikation wird als konstruktiver Weg vermittelt.
- Die eigene Reaktion ist oft das Einzige, was man kontrollieren kann.