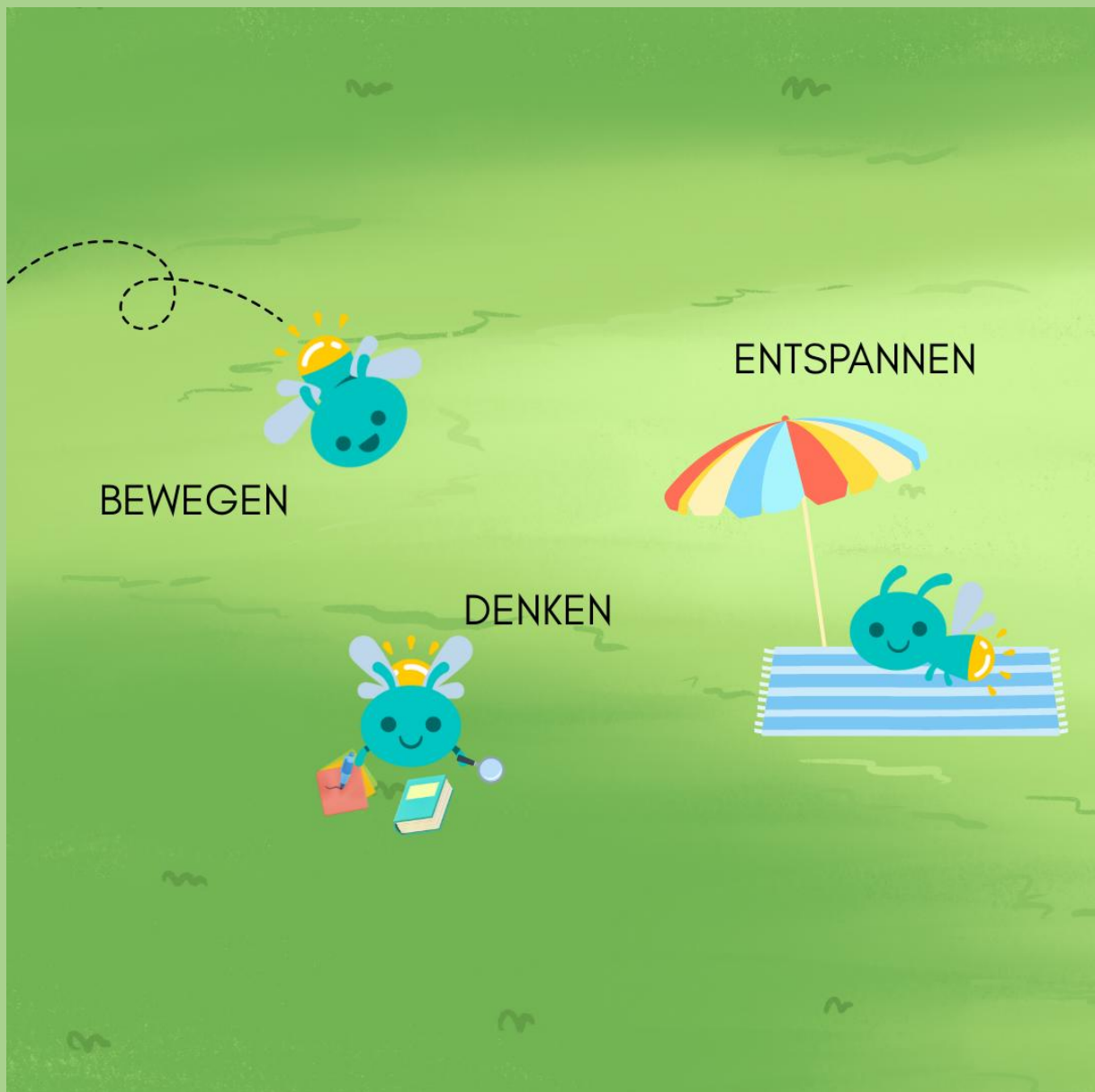


E-Book

Selbstfürsorge

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du dich für dich selbst einsetzt.....	6
Zusammenfassung.....	6
Kernaussagen	6
Gedanken zum Thema.....	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse	12
Aktivitäten	14
Fantasiereise.....	15
Mitmachseite 1.....	16
Mitmachseite 2.....	17
Ideen für den Alltag mit Kindern	18
Wie du achtsam mit deinem Körper bist.....	19
Zusammenfassung.....	19
Kernaussagen	19
Gedanken zum Thema.....	20
Kurzgeschichte.....	21
Gesprächsimpulse	24
Aktivitäten	26
Fantasiereise.....	28
Mitmachseite 3.....	30
Mitmachseite 4.....	31
Ideen für den Alltag mit Kindern	32
Wie du das Beste aus jeder Situation machst.....	33
Zusammenfassung.....	33
Kernaussagen	33
Gedanken zum Thema.....	34
Kurzgeschichte.....	35
Gesprächsimpulse	38
Aktivitäten	40
Fantasiereise.....	42
Mitmachseite 5.....	44
Mitmachseite 6.....	45
Ideen für den Alltag mit Kindern	46

Wie du Freundschaft mit dir schließt.....	47
Zusammenfassung.....	47
Kernaussagen	47
Gedanken zum Thema.....	48
Kurzgeschichte.....	49
Gesprächsimpulse	52
Aktivitäten	54
Fantasiereise.....	55
Mitmachseite 7.....	57
Mitmachseite 8.....	58
Ideen für den Alltag mit Kindern	59
Wie du deine Zeit gut nutzt.....	60
Zusammenfassung.....	60
Kernaussagen	60
Gedanken zum Thema.....	61
Kurzgeschichte.....	62
Gesprächsimpulse	65
Aktivitäten	67
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

© 2025 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str.19

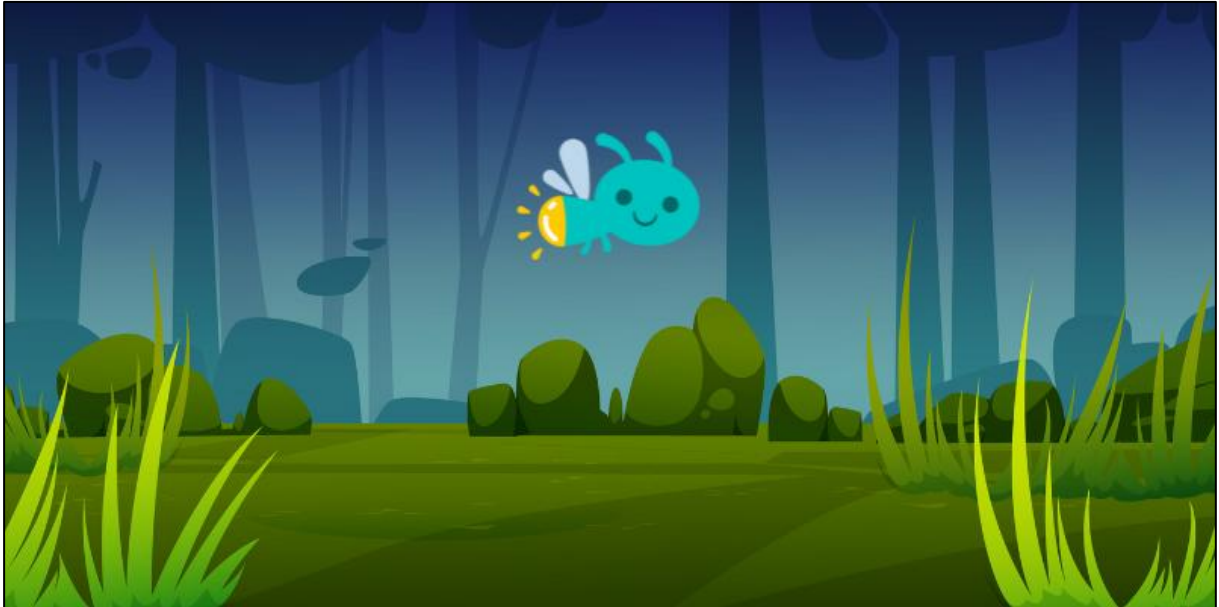
61440 Oberursel

1. Auflage: November 2025

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Canva; Lumina: Angela Cuellar; Fredda Fliege: ChatGPT

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 dich für dich selbst einsetzt

Zusammenfassung

Luminas Freundin Bella Schmetterling bedrückt etwas. Ein neuer Mitschüler, Larry Motte, berührt sie immer wieder ohne zu fragen, benutzt ihre Sachen und stört sie im Unterricht. Obwohl Bella ihn eigentlich nett findet, fühlt sie sich unwohl. Als er ihr eines Tages plötzlich einen Kuss auf die Wange gibt, wird es ihr zu viel und sie schreit ihn an. Danach fühlt sie sich schlecht, weil sie niemandem weh tun will. Gemeinsam mit ihren Freundinnen und Freunden überlegt sie, wie sie Larry ruhig und klar sagen kann, was sie nicht mag und was sie sich wünscht.

Kernaussagen

- Kinder dürfen und sollen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken.
- Körperkontakt und der Umgang mit persönlichen Gegenständen sollten respektvoll und einvernehmlich geschehen.
- Kinder sollen ermutigt werden, ihre Bedürfnisse klar zu äußern, z. B. nach Ruhe, Abstand oder Unterstützung.
- Fehlverhalten/ übergriffiges Verhalten kann oft aus Unwissenheit entstehen und durch achtsame Kommunikation geklärt werden.
- Kinder können lernen, sich in andere hineinzusetzen, und gleichzeitig ihre eigenen Gefühle zu vertreten.

Wie du achtsam mit deinem Körper bist

Zusammenfassung

Lumina liebt es, draußen herumzufliegen und Neues zu entdecken. Doch eines Tages überfordert sie sich und ihr Körper wird erschöpft. Ein weiser Käfer namens Cato erklärt ihr, wie wichtig es ist, auf die Signale des Körpers zu hören und einen Ausgleich zu finden. Nachdem Lumina auch erlebt, dass zu viel Ruhe ebenfalls nicht gut für den Körper ist, lernt sie, besser auf sich zu achten und fürsorglich mit sich selbst umzugehen.

Kernaussagen

- Es ist wichtig, Körpersignale bewusst wahrzunehmen (z. B. Erschöpfung, Unruhe, Unwohlsein).
- Gesunde Entwicklung braucht ein Gleichgewicht aus Aktivität, geistiger Beschäftigung und Ruhephasen.
- Schon kleine Pausen und bewusstes Innehalten helfen, Überforderung vorzubeugen.
- Es ist in Ordnung, sich Auszeiten zu nehmen und auf das eigene Wohlbefinden zu achten.
- Bedürfnisse sollten wahrgenommen und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernommen werden.

Wie du das Beste aus jeder Situation machst

Zusammenfassung

Fredda Fliege, Luminas Freundin, hat keine Lust, ihre Haushaltsaufgaben zu machen, und ärgert sich über ihre Eltern. Lumina hilft ihr, offen über ihre Gefühle zu sprechen und gemeinsam überlegen sie, wie ungeliebte Aufgaben mit Musik, Pausen und kleinen Belohnungen besser werden können. Fredda probiert es aus, redet ehrlich mit ihren Eltern und schafft es, die Aufgaben zu erledigen. Am Ende ist sie zufrieden und glücklich.

Kernaussagen

- Gefühle mitzuteilen hilft, dass andere verstehen, was in einem vorgeht.
- Manchmal muss man etwas tun, worauf man keine Lust hat; entscheidend ist, wie man damit umgeht.
- Ungeliebte Situationen können aktiv gestaltet und positiv bewältigt werden (z.B. Aufteilung in kleine Schritte).
- Wer aufhört zu meckern und beginnt, sich auf Lösungen zu konzentrieren, fühlt sich gleich besser und das Miteinander wird leichter.
- Im Austausch mit anderen wird deutlich, dass es sich lohnt, in schwierigen Situationen mit anderen zu sprechen.

Wie du Freundschaft mit dir schließt

Zusammenfassung

Blaui Käfer, ein Klassenkamerad von Lumina, ist an einem schwierigen Schultag sehr traurig. Er erzählt Lumina von seinen Selbstzweifeln, und sie hilft ihm zu erkennen, wie gemein er manchmal zu sich selbst ist, obwohl er so zu anderen nie sein würde. Gemeinsam überlegen sie, wie er ein guter Freund für sich selbst sein kann. Blaui lernt, sich selbst Mut zu machen, sich zu trösten und freundlich mit sich umzugehen.

Kernaussagen

- Oft werden abwertende Gedanken über sich selbst verinnerlicht, ohne es zu merken.
- Schlechte Gedanken führen dazu, sich schlecht zu fühlen und das beeinflusst wiederum die Handlungen.
- Destruktive Gedanken können erkannt und durch unterstützende ersetzt werden.
- Fehler und Zurückweisungen gehören zum Alltag; entscheidend ist, wie man darauf reagiert.
- Sich gut behandeln bedeutet z.B., sich selbst zu trösten, zu ermutigen, Verständnis zu zeigen.
- Selbstfreundschaft ist eine soziale Fähigkeit; wer gut zu sich ist, ist oft auch empathischer mit anderen.

Gedanken zum Thema

Kinder wachsen in einer Welt auf, die oft von Leistungsdruck, Vergleich und äußeren Erwartungen geprägt ist. Sie erleben Misserfolge, Zurückweisungen und Unsicherheiten, genauso wie wir Erwachsenen. Doch anders als wir haben sie noch nicht gelernt, wie man innerlich damit umgeht. Statt sich selbst Mut zu machen, sprechen viele Kinder in ihrem Kopf hart und kritisch mit sich: „Ich bin nicht gut genug. Ich schaffe das nie. Keiner mag mich.“ Solche Gedanken können tief verunsichern und das Selbstwertgefühl schwächen.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir Kindern früh beibringen, wie sie gut für sich sorgen können, nicht nur körperlich, sondern auch innerlich. Wenn ein Kind lernt, sich selbst freundlich und mitfühlend zu begegnen, wird es emotional widerstandsfähiger. Es versteht: „Auch wenn etwas schiefgeht, bin ich in Ordnung. Ich bin für mich da.“ Diese Haltung ist eine starke innere Kraftquelle. Sie hilft, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, Fehler als Teil des Lernens zu sehen und Rückschläge besser zu verkraften.

Ein Kind, das sein eigener bester Freund bzw. beste Freundin ist, muss nicht perfekt sein, um sich angenommen zu fühlen. Es entwickelt ein gesundes Selbstwertgefühl, das nicht davon abhängt, wie andere es beurteilen. Solche Kinder werden eher empathisch mit sich und anderen umgehen und auch im Miteinander mutiger, ehrlicher und gelassener sein.

Indem wir ihnen zeigen, wie Selbstfreundschaft funktioniert, durch Vorbilder, Gespräche und kleine Rituale, geben wir ihnen ein Werkzeug an die Hand, das sie ihr ganzes Leben begleiten kann. Es ist eine leise, aber kraftvolle Botschaft: „Du bist nicht allein, du hast dich selbst.“

Kurzgeschichte

Wie du Freundschaft mit dir schließt

¹ Viele Kinder merken gar nicht, dass sie oft ziemlich streng oder sogar gemein zu sich selbst sind. In ihrem Kopf sagen sie sich Dinge, die sie zu anderen niemals sagen würden. Wenn sie das erst einmal erkennen, können sie sich vornehmen, Freundschaft mit sich selbst zu schließen und liebevoller mit sich umzugehen. Das ist mir in den letzten Wochen klar geworden.

² Nach der sechsten Stunde plumpste Blau Käfer traurig auf die Schaukel auf dem Schulhof. Es war ein schwieriger Tag für ihn gewesen. Ich ging zu ihm, um zu sehen, ob er reden wollte. Zuerst war es ihm unangenehm, darüber zu sprechen. Doch dann erzählte er mir alles, als ich ihm versprach, es für mich zu behalten. Jemand hatte zu ihm gesagt, er sei zu langsam. In der Klasse konnten alle besser lesen als er. In der Pause wollte sein bester Freund plötzlich mit jemand anderem spielen. Und im Sportunterricht hatte er beim Klettern überhaupt nicht gut abgeschnitten. Er sagte: „Wenn alles so blöd läuft, dann denke ich sowas wie: *Ich bin nicht gut genug. Ich bin doof. Niemand mag mich.*“ Ich überlegte kurz und sagte dann: „Das klingt ja richtig schlimm. Sag mal, würdest du solche Sätze auch zu anderen Kindern sagen, zum Beispiel zu deinem Freund Kalle Käfer?“ Blau rief erschrocken: „Niemals!“ „Dann solltest du sowas auch nicht zu dir selbst sagen! Du hast das nicht verdient. Niemand ist perfekt, weder du noch andere. Aber du kannst dein eigener bester Freund werden. Einer, der immer gut zu dir ist. Denn dann geht es dir besser und du bist glücklicher.“ Blau verstand, was ich meinte. Aber er wusste erst nicht genau, wie er mit sich selbst Freundschaft schließen konnte. Ich auch nicht so ganz. Also überlegten wir gemeinsam, wie sich gute Freundinnen und Freunde eigentlich verhalten.



³ Wir sammelten wir ein paar Ideen und Blaui überlegte sich zu jedem Punkt einen Satz, den er sich selbst sagen konnte:

- **Tröste dich, wenn etwas schiefgeht, z.B. „Das ist jetzt blöd gelaufen. Aber es ist kein Weltuntergang. Ich versuche es einfach noch mal.“**
- **Mache dir Mut, wenn etwas schwierig ist, z.B. „Ich schaffe das. Ich bleibe ganz ruhig.“**
- **Lache über dich, wenn du dich komisch fühlst, z.B. „Heute läuft alles schief. Was für ein verrückter Tag.“**
- **Verzeihe dir, wenn du einen Fehler machst, z.B. „Fehler sind okay. Jeder macht mal welche.“**
- **Höre dir zu, wenn du unglücklich bist, z.B. „Ich bin für mich da. Was brauche ich jetzt?“**
- **Sei freundlich zu dir, auch wenn jemand anders es nicht ist, z.B. „Egal, was der andere sagt. Ich bin wertvoll.“**

⁴ Blaui lächelte. Er fühlte sich gleich ein bisschen besser und nahm sich vor, ab jetzt sein eigener bester Freund zu sein. Am nächsten Tag vergaß Blaui seine Mathehausaufgaben zu Hause. In der Pause sagte ein Kind zu ihm, er würde doof gucken. Und dann kippte er aus Versehen Wasser über sein Kunstbild. Einen Moment lang ließ er die Schultern hängen und sah sehr traurig aus. Da rief ich ihm zu: „Blaui, wer ist dein bester Freund?“ Er erinnerte sich an unser Gespräch, flüsterte sich ein

Aktivitäten

Freundschafts-Wimpelkette

Die Kinder schneiden aus Tonpapier Dreiecke aus, die sie dann an einer Schnur befestigen. Auf jeden Wimpel schreiben sie einen Aspekt der Selbstfreundschaft, z. B. Trost, Mut, Verzeihen, Lachen, Zuhören, Freundlichkeit. Dazu kann jeder Wimpel schön gestaltet werden. Am Ende kann die Kette zu Hause im Zimmer aufgehängt werden.

Ich-bin-für-mich-da-Tagebuch

Die Kinder legen sich eine Art Tagebuch an. Darin können sie jeden Tag aufschreiben oder -malen, was sie als Freundin bzw. Freund für sich getan haben. Beispiel: „Heute musste ich weinen, als... Dann habe ich mir gesagt... Dann habe ich mir etwas Gutes getan...“

Ein Fall für mich als meine beste Freundin/mein bester Freund

Die Kinder zeichnen einen kleinen Comic mit Sprechblasen, in dem sie sich selbst in einer schwierigen Situation helfen. Beispiel: Ich habe bei einem Spiel verloren, Ich bin traurig, Ich spreche mir Mut zu, Ich fühle mich besser.

Ich-bin-gut-zu-mir-Atmung

Die Kinder können die Atmung einüben, um sie immer wieder selbst für sich machen zu können. Sie schließen die Augen und atmen ein paar Mal langsam ein und aus. Dann sagen sie beim Einatmen den Satz „Ich bin immer gut zu mir“ abwechselnd mit „Ich bin mein bester Freund/ meine beste Freundin“. Dabei können sie die Hand auf ihr Herz legen.

Mitmachseite 8

Blaui und ich haben uns dann noch etwas Lustiges überlegt: Stärkungsyoga! Ich schreibe dir jetzt alles auf, damit du es nachmachen kannst.

Pose: Kindhaltung – Auf den Knien sitzen, Stirn auf den Boden, Arme nach vorne

Satz: „Ich bin traurig und ich darf mich so fühlen. Ich bin für mich da.“

Pose: Krieger II – Beine gespreizt, ein Knie gebeugt, Arme ausgestreckt zur Seite

Satz: „Ich spüre meine Kraft. Ich bin stark und ich darf wütend sein.“

Pose: Baum – Ein Fuß steht fest, der andere wird an den Oberschenkel oder die Wade gelegt, Arme über den Kopf oder seitlich

Satz: „Ich wackle ein bisschen und das ist okay. Ich wachse in Ruhe.“

Pose: Frosch – In die Hocke gehen, Hände auf dem Boden, wie ein hüpfender Frosch

Satz: „Ich freue mich. Ich darf lachen und lustig sein.“

Pose: Kobra – Auf dem Bauch liegen, Hände unter den Schultern, Oberkörper heben

Satz: „Ich habe schon viel geschafft. Ich darf stolz auf mich sein.“

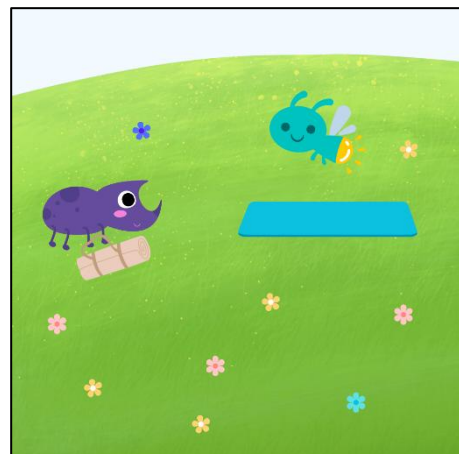
Pose: Schmetterling – Sitzen, Fußsohlen zusammen, Knie wippen leicht wie Flügel

Satz: „Ich atme ruhig. Ich bin mutig, auch wenn mein Herz klopft.“

Pose: Ruhesitz – Im Schneidersitz, Hände auf dem Herzen oder auf den Knien

Satz: „Ich bin gut, so wie ich bin. Ich bin mein eigener Freund/ meine eigene Freundin.“

Wenn du magst, denke dir jetzt selbst Posen und Stärkungssätze aus.



Ideen für den Alltag mit Kindern

- Sage laut, was du dir selbst Freundliches sagst.
Beispiel: „Ich habe heute nicht alles gemacht, was ich machen wollte. Aber ich bin trotzdem okay.“
- Formuliere um, wenn ein Kind abwertend über sich spricht.
Beispiel: „Ich bin so dumm!“ wird zu „Das war schwer, aber du gibst dir Mühe. Das zählt.“
- Sprich über eigene Fehler freundlich.
Beispiel: „Ups, das habe ich vergessen. Das passiert.“
- Benenne Gefühle ohne Bewertung.
Beispiel: „Du bist traurig. Das darfst du sein.“
- Zeige Verständnis für Schwierigkeiten
Beispiel: „Das ist wirklich doof gelaufen. Wollen wir überlegen, was dir jetzt guttun könnte?“
- Biete Trost statt Lösungen an.
Beispiel: „Ich bin für dich da.“
- Übt freundliche Selbstgespräche.
Beispiel: „Was würdest du einem Freund sagen, der sich so fühlt wie du?“
- Führt gemeinsam kleine Rituale ein.
Beispiel: „Was war heute schwierig, und wie warst du trotzdem gut zu dir?“
- Baut „Ich-bin-für-mich-da“-Momente in den Tag ein.
Beispiel: „Was können wir uns Stärkendes sagen, bevor wir zur Schule bzw. zur Arbeit gehen?“
- Feiert Mut statt Leistung.
Beispiel: „Ich habe gesehen, wie du dich getraut hast, Hilfe zu holen. Das war stark!“
- Leite dazu an, sich selbst zuzuhören.
Beispiel: „Schließe mal kurz die Augen und frage dich, was du jetzt von dir selbst brauchst!“

Wie du deine Zeit gut nutzt

Zusammenfassung

Lumina verbringt ihre Sommerferien hauptsächlich vor dem Fernseher, bis ihr kleiner Bruder Elio sie darauf hinweist, dass sie ihre Zeit besser nutzen könnte. Er erklärt ihr, wie wichtig es ist, den Tag sinnvoll zu gestalten, zum Beispiel mit Bewegung, Lernen, Spielen und Erholung. Lumina erkennt, dass er recht hat, bedankt sich bei ihm und beschließt, zukünftig eine Zeitverwenderin statt Zeitverschwenderin zu sein.

Kernaussagen

- Übermäßiger Bildschirmkonsum kann sinnvolle Aktivitäten verdrängen.
- Die eigene Zeit kann bewusst und ausgewogen genutzt werden.
- Eine gute Balance aus Pflichten, Freizeit, Bewegung, Lernen und Erholung ist essenziell.
- Auch jüngere Kinder können wertvolle Impulse geben und zum Nachdenken anregen.
- Wer seine Zeit sinnvoll gestaltet, kann stolz auf Erreichtes sein.