

E-Book

Stark durchs Leben

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du mit Veränderungen klarkommst.....	6
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
Wie du mit schwierigen Situationen umgehst.....	18
Zusammenfassung.....	18
Kernaussagen	18
Gedanken zum Thema.....	19
Kurzgeschichte.....	20
Gesprächsimpulse	23
Aktivitäten	25
Fantasiereise.....	27
Mitmachseite 3.....	29
Mitmachseite 4.....	30
Ideen für den Alltag mit Kindern	31
Wie du Sorgen begegnest	32
Zusammenfassung.....	32
Kernaussagen	32
Gedanken zu Thema.....	33
Kurzgeschichte.....	34
Gesprächsimpulse	37
Aktivitäten	39
Fantasiereise.....	40
Mitmachseite 5.....	42
Mitmachseite 6.....	43
Ideen für den Alltag mit Kindern	44

Wie du Entscheidungen triffst	45
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
Wie du etwas wiedergutmachst und dir selbst vergibst	59
Zusammenfassung	59
Kernaussagen	59
Gedanken zum Thema.....	60
Kurzgeschichte.....	61
Gesprächsimpulse	64
Aktivitäten	66
Fantasiereise.....	67
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

© 2025 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str.19

61440 Oberursel

1. Auflage: Oktober 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 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 mit Veränderungen klarkommst

Zusammenfassung

Alfie Ameise, ein Freund von Lumina, hat erfahren, dass er ein Geschwisterchen bekommt. Das macht ihm Angst. Er sorgt sich, ob sich alles verändern wird und ob seine Mama ihn noch genauso liebhaben wird. Im Gespräch mit Lumina erkennt Alfie, dass solche Gefühle ganz normal sind und dass Veränderungen auch schöne Seiten haben können. Am Ende fühlt sich Alfie mutiger und neugierig auf das, was kommt.

Kernaussagen

- Kinder erleben immer wieder neue Situationen, das ist normal und unvermeidlich.
- Es ist okay, sich bei Veränderungen ängstlich, traurig oder überfordert zu fühlen.
- Emotionen wie Eifersucht, Angst oder Wut sind verständlich und dürfen da sein.
- Neues kann Schönes mit sich bringen – Entwicklung, Wachstum, Freude.
- Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit; Rituale, vertraute Beziehungen und offene Gespräche geben Kindern Halt.
- Ein unterstützendes Umfeld hilft, Veränderungen besser zu verarbeiten.
- Zuhören, mitfühlen und gemeinsam nachdenken machen Veränderungen leichter erlebbar.

Wie du mit schwierigen Situationen umgehst

Zusammenfassung

Lumina und zwei andere Kinder möchten in der Schule lernen, wie sie mit schwierigen Situationen, die sie erlebt haben, z.B. Enttäuschung, Misserfolg oder Beleidigung, umgehen können. Ihr Lehrer, Herr Käfer, erklärt ihnen, was es bedeutet, "innen stark" zu sein, und gibt drei hilfreiche Tipps: Optimismus, Akzeptanz und Selbstfürsorge. Diese sollen den Kindern helfen, besser mit belastenden Gefühlen umzugehen und schwierige Situationen zu meistern. Am Ende nehmen sich die Insektenkinder vor, die Tipps anzuwenden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kernaussagen

- Schwierige Situationen gehören zur Kindheit dazu (z. B. Misserfolg, Enttäuschung).
- Emotionale Reaktionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst sind normal und dürfen da sein.
- Kinder können lernen, mit belastenden Erlebnissen achtsam und handlungsfähig umzugehen.
- Kinder erfahren Selbstwirksamkeit, wenn sie konkrete Strategien nutzen, um sich besser zu fühlen.
- Positive Gedanken und unterstützende Selbstgespräche helfen.
- Unveränderbare Umstände können angenommen werden.
- Eigene Bedürfnisse sollten wahrgenommen werden.
- Was als schwierig empfunden wird, ist subjektiv.
- Freundschaft und Unterstützung macht stark, zusammen geht es besser.

Wie du Sorgen begegnest

Zusammenfassung

Lumina befürchtet, ihr Referat in der Schule nicht gut zu halten. Sie spricht mit ihrem Vater darüber, warum manche Kinder sich mehr Sorgen machen als andere, denn Alfie Ameise soll auch ein Referat halten und bleibt vollkommen gelassen. Gemeinsam überlegen sie, was gegen Sorgen hilft und machen einen „Realitätscheck“, um herauszufinden, ob die Angst wirklich begründet ist. Am Ende fühlt sich Lumina gestärkt und geht wieder fröhlich spielen.

Kernaussagen

- Sorgen entstehen im Kopf, meist sind es gedankliche Vorstellungen über mögliche negative Ereignisse in der Zukunft.
- Individuelle Erfahrungen prägen die Wahrnehmung, frühere Erlebnisse beeinflussen, wie Kinder mit neuen Herausforderungen umgehen.
- Offene Gespräche mit vertrauten Bezugspersonen helfen, Sorgen zu benennen und zu relativieren.
- Visualisierungen, Entspannung, Bewegung, Pausen und Ablenkung unterstützen die emotionale Regulation, sie sind Bewältigungsstrategien.
- Die Betrachtung von befürchteter und tatsächlicher Situation reduziert übertriebene Ängste; man kann einen sogenannten Realitätscheck durchführen.
- Durch Reflektion und Unterstützung lernen Kinder, ihre Gedanken zu hinterfragen und mutiger mit Unsicherheiten umzugehen.

Gedanken zu Thema

Kinder machen, genau wie wir Erwachsenen, im Laufe ihres Lebens viele neue Erfahrungen. Manche davon sind aufregend und schön, andere verunsichern oder ängstigen. Sorgen gehören zum Leben dazu, doch ohne einen gesunden Umgang damit können sie Kinder stark belasten, ihr Selbstvertrauen schwächen und ihre Entwicklung hemmen.

Als Erwachsene tragen wir die Verantwortung, Kinder nicht nur zu beschützen, sondern sie auch zu stärken. Indem wir ihnen zeigen, wie sie ihre Sorgen erkennen, benennen und bewältigen können, helfen wir ihnen, emotionale Widerstandskraft aufzubauen. Sie lernen, dass schwierige Gefühle normal sind, und dass man ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist. Statt Grübeleien und Rückzug können sie Strategien entwickeln, um mit Unsicherheit, Angst oder Druck umzugehen.

Besonders wichtig ist dabei unsere Vorbildfunktion: Wenn wir selbst offen über Sorgen sprechen und lösungsorientiert handeln, zeigen wir Kindern, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, Hilfe anzunehmen oder über Gefühle zu reden. Wir schaffen so eine vertrauensvolle Umgebung, in der sich Kinder verstanden fühlen und lernen, sich selbst zu helfen.

Kurz gesagt: Wer früh lernt, mit Sorgen umzugehen, wird später besser mit Herausforderungen zurechtkommen.

Kurzgeschichte

Wie du Sorgen begegnest

¹ Was sind eigentlich Sorgen? Es sind eigentlich Ängste. Aber nicht vor Dingen, die gerade passieren, sondern vor dem, was vielleicht passieren könnte. Doch das ist ja nur eine Vorstellung. Es ist noch gar nicht echt! Und trotzdem fühlen wir uns manchmal schon schlecht, nur weil wir so viel über die Zukunft nachdenken. Verrückt, oder? Verstehst du jetzt, warum es so wichtig ist, dass wir Kinder lernen, wie wir mit Sorgen umgehen können?

² Manchmal habe ich auch Sorgen. Neulich beschäftigte mich eine ganz bestimmte Frage: „Was ist, wenn ich morgen in der Schule mein Referat vermassle?“ Ich sollte ein Plakat über die Gefahren für uns Insektenkinder gestalten und etwas dazu erzählen. Eigentlich hatte ich mich gut vorbereitet. Es hatte sogar Spaß gemacht! Aber jetzt, kurz davor, kamen fiese Gedanken. Ich hatte ein mulmiges Gefühl im Bauch. Alfie Ameise sollte am gleichen Tag sein Referat halten. Also rief ich ihn an um zu hören, wie er sich fühlte. Alfie klang fröhlich: „Ich freue mich richtig auf morgen! Jetzt geh ich noch raus und spiele mit meinen Geschwistern!“ Das fand ich spannend. Alfie hatte keine Sorgen. Aber warum eigentlich nicht?



³ Ich ging zu Papa. Ich wollte mit jemandem reden. Ich erzählte ihm, wie ich mich fühlte, und dass ich es komisch fand, dass Alfie so ruhig bleiben konnte. Papa nickte verständnisvoll und erklärte: „Zwei Kinder können genau in der gleichen Situation

sein, und trotzdem hat einer Sorgen und der andere nicht. Das hängt oft damit zusammen, was man schon erlebt hat. Wer schon mal etwas Schwieriges durchgemacht hat, denkt vielleicht: ‚Was, wenn das wieder passiert?‘ Und wer das noch nie erlebt hat, macht sich darüber keine Gedanken.“ Ich überlegte kurz. Dann erinnerte ich mich: Einmal hatte ich vor der Klasse von einem Buch über mutige Bienen gesprochen, aber ich vergaß beim Reden die Hälfte! Ich stotterte ein bisschen herum. Die anderen Kinder schauten mich erwartungsvoll an. Ein Kind sagte sogar: „Du kannst gar nicht gut erklären.“ Ich erzählte Papa davon. „Und jetzt? Was soll ich tun?“, fragte ich. Papa nahm ein Blatt Papier und malte ein trauriges Glühwürmchen mit hängenden Flügeln. „So verlierst du dich in deinen Sorgen“, sagte er. Daneben schrieb er: mit niemandem reden; sich immer wieder vorstellen, was alles schiefgehen könnte; ununterbrochen an das Problem denken; noch mehr arbeiten, bis der Kopf raucht; stundenlang weinen; glauben, dass das Schlimmste sowieso passiert.

⁴ Dann malte Papa ein zweites Glühwürmchen, diesmal mit aufrechten Flügeln und einem fröhlichen Gesicht. „Und was hilft dir, dich wie dieses Glühwürmchen zu fühlen?“, fragte er. „Na, das Gegenteil!“, rief ich. Ich schnappte mir den Stift und schrieb:

- ***Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Sucht gemeinsam nach einem guten Weg.***
- ***Stelle dir vor, wie alles gut läuft, immer und immer wieder. Fühle dich dabei wie ein Superheld oder eine Superheldin.***
- ***Tue etwas zur Entspannung, atme tief durch, bewege dich sanft.***
- ***Mache Pausen, wenn du an etwas arbeitest bzw. etwas vorbereitest.***
- ***Weine, wenn dir danach ist, aber tue auch etwas, damit deine Laune besser wird und du wieder lachen kannst.***
- ***Glaube daran, dass etwas Gutes passieren kann. Denke an Situationen, in denen du stolz auf dich warst. Gib dem Guten eine echte Chance.***

Aktivitäten

Was mir hilft

Die Kinder malen ein fröhliches Glühwürmchen. In den Körper schreiben oder malen sie Dinge, die ihnen helfen, wenn sie sich Sorgen machen (z. B. „mit Mama reden“, „Musik hören“, „wie ein Superheld denken“). Wer mag, kann die Flügel mit Wünschen oder Mut-Worten verzieren.

Gedanken austauschen

Die Kinder schreiben gemeinsam oder jeder für sich selbst Sorgengedanken auf, wie „Ich kann das nicht“, „Alle schauen mich komisch an“, „Was, wenn ich einen Fehler mache?“ Daneben schreiben sie einen Gedanken, der stattdessen gedacht werden kann und ihnen Mut und Kraft gibt, wie „Ich kann das schaffen und finde einen Weg“, „Egal ob andere schauen, ich bleibe bei mir“, „Fehler sind vollkommen okay“.

Sorgen-Geschichte

Ein Kind beginnt mit einem Satz wie: „Ein kleiner Käfer hatte eine riesengroße Sorge...“. Jedes Kind fügt nacheinander einen Satz hinzu und bringt die Geschichte in Richtung „sorgenfrei sein“. Dabei können, ähnlich wie beim Beispiel von Lumina, Strategien zum Umgang mit der Sorge und ein Realitätscheck eingebaut werden.

Sorgen abschütteln

Die Kinder stellen sich hin, atmen tief ein und aus. Dann schütteln sie nacheinander Arme, Beine, Schultern und den ganzen Körper, um Anspannung loszuwerden. Dazu können sie sagen: „Ich schüttle meine Sorgen ab. Sie fallen auf den Boden und ich gehe leicht weiter.“ Anschließend dürfen sie sich strecken, hüpfen oder wie ein fröhliches Glühwürmchen durch den Raum fliegen.

Mitmachseite 6

Mama hat mir noch die tolle Idee gegeben, eine Sorgenkiste zu nutzen. Wir haben eine Pappschachtel genommen. Darauf habe ich geschrieben:

Sorgenablagestation. Den Begriff fand ich witzig. Wenn mich mal etwas gedanklich beschäftigt, kann ich das auf einen Zettel schreiben und in die Kiste legen. So habe ich erst mal Ruhe. Manchmal sind nämlich den Sorgen so groß und überwältigend, dass ich eine Pause davon benötige. Ich möchte sie nämlich im Griff haben, nicht sie mich! Während die Sorgen in der Kiste liegen, kann ich etwas Schönes machen.

Später dann kann ich sie rausholen und darüber nachdenken. Da können dann zum Beispiel meine Eltern dabei sein und mich unterstützen.



Jetzt bist du dran. Besorge oder bastle dir eine Kiste. Male sie schön an. Denke dir einen lustigen Namen dafür aus, oder verwende den Begriff „Sorgenablagestation“.

Ideen für den Alltag mit Kindern

- Höre aktiv zu, ohne gleich zu bewerten oder zu lösen.
Beispiel: „Erzähl mal, was dich gerade beschäftigt.“ „Wie geht es dir mit dem bevorstehenden Referat?“
- Zeige echtes Interesse, auch bei kleinen Sorgen.
Beispiel: „Was genau befürchtest du?“
- Benenne und normalisiere Gefühle offen, ohne sie zu verharmlosen.
Beispiel: „Du hast Angst. Das ist völlig in Ordnung. Ich kenne das auch.“
- Stelle Fragen, die zum Nachdenken anregen.
Beispiel: „Was denkst du könnte helfen?“ „Was hast du schon mal gemacht, als du in einer anderen Situation Angst vor etwas hattest?“
- Übt gemeinsam einfache Strategien gegen Sorgen.
Beispiel: „Wir können eine Atemübung machen. Dann wirst du bestimmt ruhiger.“
- Ermutige, sich etwas zuzutrauen, trotz Unsicherheit.
Beispiel: „Du kannst mutig sein, auch wenn du dich ängstlich fühlst.“
- Nutzt kreative Techniken zum Umgang mit Sorgen.
Beispiel: „Lass uns die Sorgen einfach wegpusten.“ (Atemübung)
- Gehe mit gutem Beispiel voran und zeige deinen Umgang mit Sorgen.
Beispiel: „Ich bin nervös, atme tief durch und sage mir: Ich probiere es einfach.“
- Vermittle: Du bist nicht allein. Ich bin für dich da.
Beispiel: „Du kannst mit mir über alles sprechen. Ich bin für dich da.“

Wie du Entscheidungen triffst

Zusammenfassung

Lumina kann sich zwischen zwei neuen Hobbys, Klavierspielen und Tennis, nicht entscheiden. Mit Hilfe ihres Vaters überlegt sie in Ruhe, sammelt Informationen, vergleicht Vor- und Nachteile und stellt sich wichtige Fragen. Am Ende trifft sie eine durchdachte Entscheidung und lernt dabei, dass es keine falschen Entscheidungen gibt, nur Erfahrungen, aus denen sie etwas lernen kann.

Kernaussagen

- Entscheidungen zu treffen ist eine wichtige Lebenskompetenz, die Kinder lernen und üben dürfen, Schritt für Schritt.
- Kinder erleben oft Unsicherheit, wenn mehrere gute Möglichkeiten zur Auswahl stehen; sie brauchen Raum, Zeit und Begleitung, um sich zu entscheiden.
- Wenn Erwachsene Kindern kluge, offene Fragen stellen, regen sie deren Selbstreflexion und eigene Lösungsfindung an.
- Der Entscheidungsprozess darf sichtbar gemacht und begleitet werden, z.B. Informationen einholen, Vor- und Nachteile abwägen.
- Die Erfahrung zählt mehr als das „richtige“ Ergebnis, auch wenn eine Entscheidung nicht ideal war, lernen Kinder daraus für die Zukunft.

Wie du etwas wiedergutmachst und dir selbst vergibst

Zusammenfassung

Lumina hat aus Versehen die Staffelei ihres Freundes Alfie kaputtgemacht und ihm aus Angst die Wahrheit verschwiegen. Die Lüge lastet schwer auf ihrem Herzen, bis sie sich ihrem Papa anvertraut. Mit seiner Hilfe lernt sie, wie man etwas Schlimmes wiedergutmachen und sich selbst vergeben kann. Schließlich erzählt Lumina Alfie, was passiert ist, entschuldigt sich und repariert mit Hilfe ihres Opas die Staffelei. Am Ende ist nicht nur die Staffelei heil, auch Luminas Herz ist wieder frei von Knoten.

Kernaussagen

- Es kann passieren, dass man gegen sein besseres Wissen handelt.
- Lügen aus Angst vor Konsequenzen sind typische kindliche Reaktionen.
- Schuldgefühle belasten emotional, symbolisiert durch den „Knoten im Herzen“.
- Selbstvergebung ist Voraussetzung für Veränderung.
- Vertrauensvolle Gespräche mit Bezugspersonen (z. B. Eltern) helfen, einsichtig zu sein und Lösungen zu entwickeln.
- Wiedergutmachung stärkt Selbstwirksamkeit, aktiv Verantwortung übernehmen wirkt heilend.
- Ehrlichkeit und Versöhnung festigen Beziehungen, die Freundschaft wächst durch offene Kommunikation.