Sabrina Bechler

Arbeitsheft „Glühwürmchen-Magie"

passend zum gleichnamigen Kinderbuch

Inhaltsverzeichnis

1 ICH SORGE FÜR MEIN EIGENES GLÜCK 5-14

Merkblatt zur Zauberformel 1 | Unschöne und schöne Gedanken | Passende Gedanken wählen | Mein Glückswort | Glückswort-Situationen | Mein Licht wird stärker | Glücksgefühle-Übung | Achtung: Unglücklichmacher! | Der Gedankenzaubertrick | Meine Glücklichmacher

2 ICH BIN EINZIGARTIG UND WICHTIG 15-24

Merkblatt zur Zauberformel 2 | Ich - einfach einzigartig | Das sagen andere über mich| Meditation zur Leuchtkraftstärkung | Meine hinterlassenen Spuren | Meine Spuren in der Zukunft | Meine tollen Fähigkeiten | Spiel: Wir sind alle anders | Unsere Projektideen | Dankbarkeitsübung

3 ICH KANN MICH WEITERENTWICKELN 25-34

Merkblatt zur Zauberformel 3 | So kann ich mich weiterentwickeln | Achtung: Falsche Antreiber | Mein Plan, um mein Ziel zu erreichen | Meine Helferlein | Ich glaube an mich | Vorbereitungen, bevor es losgeht | Meine Ausrichtung | Ich bin bereit | Meine bisherigen Erfolge

LESEPROBE

Inhaltsverzeichnis

4 ICH BLEIBE GELASSEN 35-44

Merkblatt zur Zauberformel 4 | Mein Gelassenheitsplan | Schlagfertigkeit | Meine innere Sonne | Aussagen prüfen | Meine Entscheidung | Herausforderungen mit anderen | Herzöffnung | Stress-weg-schütteln | Zusammenhalten

5 ICH GEHE GUT MIT MEINEN GEFÜHLEN UM 45-54

Merkblatt zur Zauberformel 5 | Meine Bestandsaufnahme | Ich begrüße meine Gefühle | Ich begrüße weitere Gefühle | Gedanken und Gefühle loslassen | Meine Stimmung | Beruhigungsatmung | Wutkritzeln | Angst loslassen | Mein Körper

6 ICH ACHTE AUF MICH 55-64

Merkblatt zur Zauberformel 6 | Mein Herz weiß, was mir guttut | Mein Selbstfürsorge-Ritual | Stille Minute | Stopp! | Grenzen setzen | Eine gute Lösung finden | Versprechen an mich selbst | Mein Genussmoment | Aufeinander achten

und BONUSSEITEN **65-69**

LESEPROBE

Nutzungsrechte und Haftungsausschluss
Die Nutzung der vorliegenden Materialien erfolgt in Eigenverantwortung. Sie wurden nicht für therapeutische Zwecke erstellt und ersetzen keine Therapie.

Die vorliegenden Materialien können mit Kindern innerhalb der eigenen Familie oder mit Kindern im beruflichen Umfeld genutzt werden. Die Urheberrechte aller Inhalte liegen bei Sabrina Bechler. 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 einzelnen Texten dieses Arbeitshefts wurde KI-unterstützt gearbeitet (zur Ideengebung und Textkorrektur). Die Autorin hat die Inhalte überarbeitet und final gestaltet.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: info@free-spirit-kids.world
© 2026 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19
61440 Oberursel
3. Auflage: März 2026

Text und Layout: Sabrina Bechler; erstellt mit Canva
Illustrationen der Insekten: Sabine Marie Körfgen

LESEPROBE

Merkblatt zur Zauberformel 1:
Ich sorge für mein eigenes Glück

Sprich mit anderen Menschen darüber, was die Eule sagt.
Wie könnt ihr das in eurem Alltag umsetzen?

„Denke schöne Gedanken, dann fühlst du dich gut!"

„Konzentriere dich auf das, was schön ist!"

„Schaffe dir viele Glücksmomente!"

„Akzeptiere, was du nicht ändern kannst!"

„Mache das Beste aus ungeliebten Situationen!"

LESEPROBE

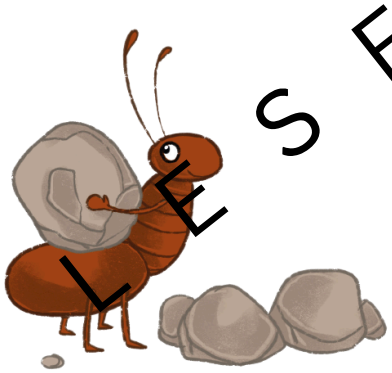
Passende Gedanken wählen

Hilf den Insektenkindern, neue Gedanken zu finden, mit denen sie sich glücklicher fühlen.

Sammy denkt: „Ich bin in allem schlecht. Lumina fängt den Ball häufiger. Bellas Limonade schmeckt besser. Fredda kann schneller fliegen."

Was könnte Sammy stattdessen denken?

LESEPROBE



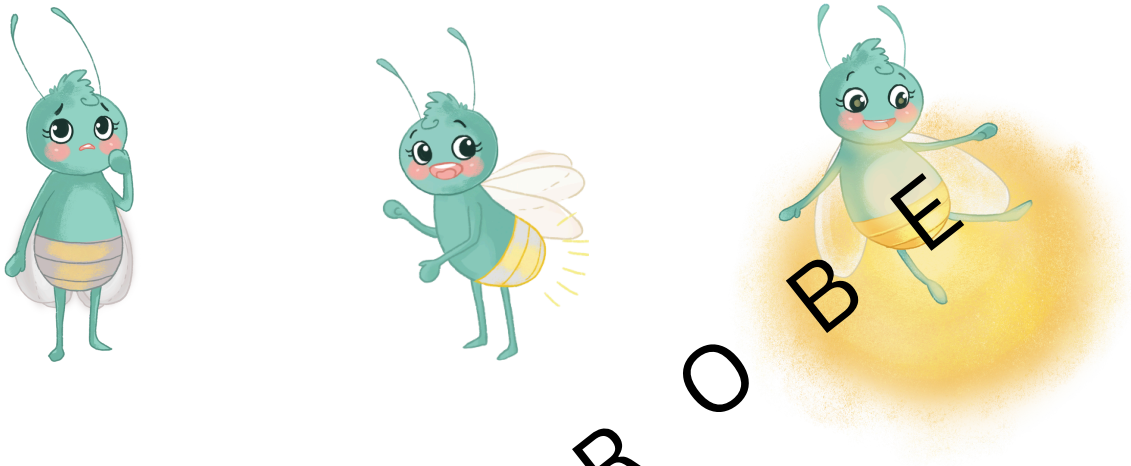
Alfie denkt: „Drei Steine auf einmal tragen – das kann ich nicht. Am besten lasse ich es bleiben und mache etwas anderes."

Was könnte Alfie stattdessen denken?

Mein Licht wird stärker

Auch dein inneres Licht kann stärker werden, genau wie bei Lumina. Wenn du schöne Gedanken findest, freundlich zu dir bist und Glücksmomente sammelst, beginnt dein Licht zu leuchten. Schaue einmal auf deine Woche zurück. Sprich mit anderen, wie es dir ging.

So stark leuchtet mein Licht diese Woche:



Das hat mein Licht heller gemacht:

Das habe ich entdeckt:

Das habe ich unternommen:

Das habe ich gedacht:

LESEPROBE

Glücksgefühle-Übung

Lasse einen Erwachsenen diese Entspannungsübung langsam für dich vorlesen.

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme ganz ruhig ein paar Mal tief ein und aus.

Denke nun an etwas Schönes. Das kann etwas sein, das du mal erlebt hast oder etwas, über das du dich freust, weil es in deinem Leben ist. Beobachte, wie nun Freude in dir aufsteigt. Lasse das Gefühl des Glücklichseins nun da sein. Sage ihm in Gedanken, dass es ganz groß werden darf.

Beobachte deinen Körper, wie er sich nun anfühlt, wenn das Gefühl des Glücklichseins da ist. Du kannst jetzt lächeln oder lachen. Stelle dir vor, dass du alles, was dir sonst vielleicht Sorgen bereitet, weglächelst oder weglachst.

Atme nun noch ein paar Mal tief ein und aus. Mache dann wieder die Augen auf.

LESEPROBE

Achtung: Unglücklichmacher!

Wenn du diese Gedanken denkst, wird es dir eher schlecht gehen. Überlege mal, ob du auch manchmal solche Unglücklichmacher denkst. Tausche dich mit anderen aus, warum diese Gedanken unglücklich machen können.

Vorhersagen:
z.B. Das wird mir sowieso nicht gelingen. Der Tag wird doof werden.

Übertreibungen:
z.B. Ich kann gar nichts. Niemand mag mich.

Erinnerungen:
z.B. Das letzte Mal ging es schief, daher wird es beim nächsten Mal bestimmt auch schief gehen.

Vergleiche:
z.B. Meine Schwester ist toller als ich. Mein Bruder kann schneller rennen.

Selbstkritik:
z.B. Ich bin dumm. Ich bin zu schüchtern.

Annahmen:
z.B. Die anderen Kinder finden mich bestimmt doof. Mama sagt das nur um mich zu ärgern.

Perfektionismus:
z.B. Ich muss alles richtig machen.

LESEPROBE

Ich – einfach einzigartig

Male oder schreibe hier auf, was dich ausmacht. Du hast eigene Fähigkeiten. Du hast besondere Eigenschaften. Du hast Dinge, die dich einzigartig machen. Das ist großartig!

Das **kann** ich:
(z.B. schnell rennen, gut erzählen)

Das **habe** ich:
(z.B. schöne Haare, viele Ideen)

LESEPROBE

So **bin** ich:
(z.B. hilfsbereit, neugierig)

Spiel: Wir sind alle anders

Spiele mit anderen Personen. Würfle, suche dir ein Feld aus und rede über dich. Dann ist der nächste dran.

⚀	Das mag ich an mir	Das möchte ich noch lernen	Das habe ich geschafft
⚁	Das kann ich noch nicht so gut	Das habe ich schnell gelernt	Das ist an mir besonders
⚂	Das habe ich Großartiges erlebt	Das kann ich super	Das habe nur ich am Körper (z.B. Narbe)
⚃	Das kann ich anderen beibringen	Das macht mich stolz	Das würde ich gerne können
⚄	Das ist schwierig für mich	Das macht mich glücklich	Das ist mein Motto
⚅	Das bringt mich zum Lachen	Das sagen andere über mich	Das nervt mich total

LESEPROBE

Meine Spuren in der Zukunft

Überlege mal, welches sind deine drei Superkräfte? Hier sind ein paar Beispiele: Zuhör-Superkraft, Kreativ-Superkraft, Mut-Superkraft, Freundlichkeits-Superkraft... Dann überlege mal, wie du mit deinen Superkräften zukünftig Spuren in dieser Welt hinterlassen kannst. Es können auch nur kleine Dinge sein wie ein freundliches Wort, wenn jemand traurig ist oder im Winter Futterstellen für die Vögel aufstellen.

1

2

3

LESEPROBE

Achtung: Falsche Antreiber!

Wenn du ein Ziel aus den falschen Gründen verfolgst, kann es passieren, dass der Weg dorthin schwierig ist. Überlege mal, ob du diese falschen Antreiber kennst.

Situation: Du willst,
dass andere dich cool finden.
Frage dich: Willst du wirklich, dass dich die anderen nur dann mögen, wenn du dieses Ziel erreicht hast?
Sie sollten dich so mögen, wie du bist!

LESEPROBE

Situation: Jemand erwartet von dir, dass du dieses Ziel erreichst.
Frage dich: Willst du das Ziel auch selbst erreichen?
Wenn es wichtig für dein Leben ist, dann macht es Sinn, dieses Ziel zu verfolgen (z.B. gut lesen können).

Aussagen prüfen

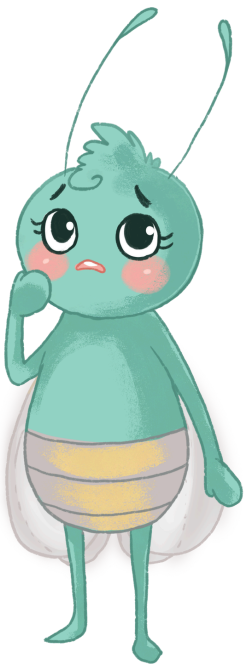
Es kann passieren, dass es dir vielleicht nicht immer gelingt, dich nicht über jemand anderes zu ärgern. Dann prüfe erst mal, ob du dem anderen vielleicht recht gibst. Dann prüfe, ob du etwas verändern magst.

Du rennst wie eine lahme Ente!

1. Was Golo sagt, ärgert mich total!

2. Warum ärgert es mich so? Gebe ich ihm vielleicht recht?

3. Ja, es stimmt. Ich kann nicht so schnell rennen. Das macht mich traurig. Was nun?



LESEPROBE

schaue auf die nächste Seite

Angst loslassen

Manchmal hast du vielleicht Angst vor etwas. Aber du hast auch ein wenig Mut und möchtest die Angst loslassen, damit sie dir nicht im Weg steht. Hier sind ein paar Ideen, was du tun kannst.

Verabschiedungsübung

Schreibe oder male auf einen Zettel das, wovor du Angst hast. Sage nun: „Tschüss Angst, ich brauche dich jetzt für diese Situation nicht mehr!". Dann wirf den Zettel weg.

Mut-statt-Angst Übung

Setzte dich bequem hin und schließe deine Augen. Denke an die Situation, vor der du Angst hast. Stelle dir nun vor, dass du die Angst nach und nach langsam durch den Mund ausatmest. Nach einer Weile stelle dir vor, dass du Mut einatmest. Denk dann wieder an die Situation und wie sie sein wird, wenn der Mut bei dir ist.

LESEPROBE

Stopp!

Manchmal fühlt sich etwas für dich vielleicht nicht gut an, was andere Kinder tun. Dann darfst du das sagen!
Die Insektenkinder wissen jetzt genau, was sie gar nicht möchten.

Ich sage „Stopp", wenn mir jemand etwas wegnimmt, ohne zu fragen.

Ich sage „Hör auf!", wenn mich jemand am Po anfasst.

Ich sage „Lass mich in Ruhe", wenn mich jemand nervt.

LESEPROBE

Male dich zur leeren Sprechblase und fülle sie aus.