

Sabrina Bechler

Arbeitsheft Glühwürmchen-Power

passend zum gleichnamigen Kinderbuch



Inhaltsverzeichnis



1

ICH VERBREITE LIEBE

5-14

Merkblatt zur Zauberformel 1 | Mein Herzensplan | Herzen verteilen |
Entschuldigung & Wiedergutmachung | Meine Liebesschale | Herzen für mich |
Meditation: Herzen verschicken | Das Codewort | Vorgehen bei Verletzungen |
Ich vergebe mir selbst

OB

O

R

P

E

S

E

V

2

ICH GLAUBE AN MICH

15-24

Merkblatt zur Zauberformel 2 | Meine Kraftgegenstände | Gute Vorbereitung
auf ein Vorhaben | Vorhaben in Gedanken ausmalen | So meistere ich mein
Vorhaben | Meine Selbstermutigungssätze | Beruhigung | Von „Ich kann nicht“
zu „Ich traue mich“ | Mut-Fortschritt | Stolz-Tagebuch

3

ICH KANN PROBLEME LÖSEN

25-34

Merkblatt zur Zauberformel 3 | Ruhig werden beim Malen | Problemlöseplan |
Ich mache mich stark für mein Problem | Stilleübung: Rat der Eule | Ehrlich zur
Tat stehen | Mutig Hilfe holen | Verschiedene Probleme | Probleme sind
Lernchancen | Wenn Probleme sprechen könnten

Inhaltsverzeichnis



4

ICH KÜMMERE MICH UM MICH SELBST

35-44

Merkblatt zur Zauberformel 4 | Energie-Ampel | Energie steuern | Meine Tagesroutine | Der Ruheort | Bewegungen zum Ausgleich | Bienen-Tankstelle | Tipps, wenn alles zu viel wird | Energie-Räuber: Starke Gefühle | Nein sagen

5

ICH BLEIBE MIR TREU

45-54

Merkblatt zur Zauberformel 5 | Werte sind wichtig | Alle sind einzigartig | Das bin ich | Wunderbar unperfekt | Innere Stimmen | Grenzen setzen | Mein Treue-Ritual | Bei mir ankommen | Ein Moment für mich

6

ICH BIN ACHTSAM

55-64

Merkblatt zur Zauberformel 6 | Eine liebevolle Verbindung schaffen | Andere wahrnehmen | Verantwortung tragen | Lösungen finden | Frieden schaffen | Versöhnung | Achtsam mit der Natur sein | Achtsamkeitsübungen - Im Moment sein | Tägliche Achtsamkeitsmomente

und BONUSSEITEN

65-69

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

Frühlingsastr. 17

63110 Rodgau

1. Auflage: August 2026

Text und Layout: Sabrina Bechler; erstellt mit Canva

Illustrationen der Insekten: Sabine Marie Körfgen

Merkblatt zur Zauberformel 1:

Ich verbreite Liebe

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

„Achte darauf, mit deinen
Worten und Taten Herzen zu
verschenken.“

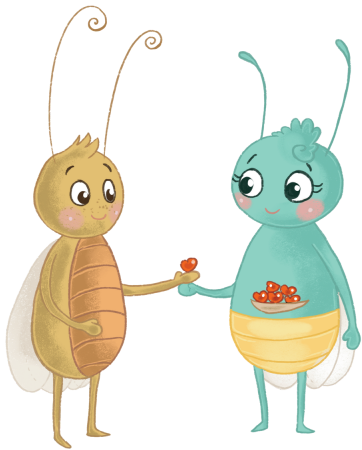
„Sorge dafür, dass es
anderen mit dir gut geht.“

Frage nach, was den
anderen guttut, denn jeder
ist anders.

„Lege auch dir selbst Herzen
in deine Liebesschale!“



Herzen verteilen



Schreibe auf, wie du in den letzten Tagen Liebe verbreitet hast.

Hier ist Beispiel von Luminas Klassenkamerad:

„1. Ich habe Lumina geholfen, als sie ihren Turnbeutel nicht finden konnte. 2. Sie hat sich total gefreut und sich bedankt. 3. Ich war stolz, weil ich helfen konnte und beim Suchen nicht aufgegeben habe.“

Was habe ich getan?	Wie hat sich die andere Person gefühlt?	Wie ging es mir dabei?

Entschuldigung & Wiedergutmachung

Manchmal passiert es aus Versehen, dass du ein Herz aus der Liebesschale einer anderen Person nimmst.

Das kann passieren. Wichtig ist, was du danach machst.

Denke nach

Halte an und frage dich:

- Was habe ich gesagt oder getan?
- Wie fühlt sich die andere Person jetzt wohl?

Lege ein Herz zurück

Mache es wieder gut. Sage oder tue etwas Nettes.

Entschuldige dich

Sage so etwas wie:

- „Es tut mir leid, dass ich...“
- „Ich merke, dass dich das traurig/wütend gemacht hat.“
- „Das wollte ich nicht.“

Akzeptiere Heilzeit

Gib dem anderen Zeit, falls er dir noch nicht ganz vergeben kann.

Lerne daraus

Frage dich:

- Was habe ich aus allem gelernt?
- Was kann ich in Zukunft anders machen?



Meditation: Herzen verschicken

Lasse einen Erwachsenen diese Meditation langsam für dich vorlesen.

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Lege nun eine Hand auf dein Herz. Spüre, wie es ruhig schlägt. Atme ganz langsam tief ein und aus.

Stelle dir vor, in deinem Herzen leuchtet ein rotes Licht mit goldenem Glitzer. Dieses Licht fließt zuerst in deine eigene Liebesschale. Es bilden sich ganz viele Herzen darin. Spürst du, wie schön sich das anfühlt?

Als nächstes fließt das Licht aus deinem Herzen langsam zu allen Menschen, mit denen du zu tun hast – deine Familienmitglieder, deine Klassenkameraden, deine Freundinnen und Freunde. Auch bei ihnen bilden sich viele Herzen. Wie geht es dir damit, wenn sich alle geliebt fühlen?

Denke kurz an eine Person, der du heute ein Herz schenken möchtest, weil sie es ganz besonders braucht. Was genau kannst du für sie tun?

Atme noch einmal tief ein und aus.
Öffne dann langsam die Augen.



Das Codewort

Sprich mit anderen, mit denen du manchmal Zoff hast. Vereinbart ein Codewort, falls es mal passieren sollte, dass ihr bei all dem Ärger Herzen aus der Schale anderer nehmt. Überlege dir auch ein Codewort für dich selbst, was du sagen kannst, wenn du mal nicht so nett zu dir selbst warst. Schreibe die beiden Codewörter hier auf. Nutze eine tolle Schrift, bunte Farben und verziere sie mit tollen Effekten.



L E S E P R O B E

Ich vergebe mir selbst

Manchmal hast du vielleicht mal etwas getan oder gesagt, das dir später leidtut. Wenn du dich entschuldigst und es wieder gutgemacht hast, darfst du dir selbst vergeben. So legst du Herzen in deine eigene Liebesschale.



Suche dir einen ruhigen Ort. Setze dich bequem hin. Lege die Hand auf dein Herz. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus.

Denke an den Fehler oder das Unglück, das geschehen ist. Verabschiede dich davon und stelle dir vor, wie du es in eine Wolke legst und ziehen lässt.

Sage dir einen netten Vergebungssatz wie „Ich vergebe mir. Auch wenn mal etwas schief geht, ich habe trotzdem ein gutes Herz.“

Lege dir gedanklich ein Herz in deine Liebesschale. Danne tue dir etwas Gutes. Sprich freundlich zu dir.



Gute Vorbereitung auf ein Vorhaben

Wenn du etwas Besonderes vorhast, vor dem du aufgeregt bist, Angst hast oder dich einfach unsicher fühlst, ist es clever, dich gut vorzubereiten.

Hilf Lumina dabei, ihr Vorhaben zu realisieren.

Luminas Vorhaben:

Vor allen Klassen der Schule vortragen, was sie bei der schlaunen Eule über die Zauberformel „Ich glaube an mich“ gelernt hat.



So kann
Lumina handeln:

So kann
Lumina denken:

Diese Gefühle
braucht Lumina:

VERSPÖBE

Meine Selbstermutigungssätze

Manchmal sagt unser Kopf Dinge, die uns klein oder unsicher machen. Selbstermutigende Sätze sind freundlich und stärkend. Sie helfen, mutig zu bleiben, auch wenn etwas schwierig ist.

Markiere die Sätzen, die du in Zukunft nutzen möchtest.
Schreibe weitere Sätze auf.

Ich darf mir Zeit lassen.

Ich schaffe das Schritt für Schritt.

Ich bin mutiger, als ich denke.

Auch wenn ich Angst habe, kann ich es versuchen.

Ich glaube an mich.

Ich muss nicht perfekt sein.

Ich kann mir Hilfe holen.

Ich habe schon vieles geschafft. Und das schaffe ich jetzt auch noch.



LESERPROBE

Ehrlich zur Tat stehen

Manchmal machen wir etwas kaputt, tun jemandem mit unseren Worten weh, treffen eine falsche Entscheidung oder so. Das fühlt sich unangenehm an. Dann braucht es Mut, zu seiner Tat zu stehen und ehrlich zu sein.

Das ist wichtig:

- Sage, was wirklich passiert ist.
- Schiebe die Schuld nicht auf andere.
- Verstecke nichts.
- Versuche, es wieder gutzumachen.

Entschuldigung.

Das war falsch von mir.

Bitte verzeihe mir.

Es tut mir leid.

Ich habe Mist gebaut.

Das war blöd von mir.

Das wollte ich nicht.

So entschuldigst du dich:

1. Sage, was passiert ist (Beispiel: „Mir ist mein Glas umgekippt und der Saft ist auf deinen Pulli geflossen.“)
2. Übernimm Verantwortung (Beispiel: „Ich habe zu wild getanzt und habe nicht aufgepasst.“)
3. Sage, dass es dir leidtut (Beispiel: „Es tut mir echt leid.“)
4. Biete eine Lösung an (Beispiel: „Ich möchte versuchen, es wieder gutzumachen. Soll ich den Fön holen?“)

Probleme sind Lernchancen

Probleme fühlen sich oft schwer an. Aber sind sie einmal gelöst, kannst du sehen, dass du durch sie etwas Neues erfahren und dadurch lernen konntest. Du bist sozusagen innerlich gewachsen.



Was kannst du aus Problemen lernen?

zum Beispiel:

Hilfe annehmen

ehrlich sein

ruhig bleiben

nachdenken

dir selbst vertrauen

Wie können dich Probleme stärker machen?

Wenn du ein Problem hast, dann nutzt du dein Gehirn. Du denkst nach, probierst Lösungen aus und sammelst neue Erfahrungen.

Jedes Mal, wenn du weitermachst statt aufgibst, wird dein Gehirn ein kleines Stück stärker. Man kann das mit einem Muskel vergleichen, der beim Training stärker wird.

Warum wird nicht jedes Problem sofort gelöst?

Manchmal...

müssen wir erst ruhig werden, bevor wir gut denken können.

brauchen gute Lösungen Zeit, um zu entstehen.

probieren wir Dinge erst mal aus, um zu merken, was funktioniert.

müssen wir erst jemanden finden, der helfen kann.

dürfen Gefühle wie Angst oder Traurigkeit erst kleiner werden.



Bienen-Tankstelle

An dieser Tankstelle kannst du kurz Ruhe und Kraft auftanken. Hänge sie dir in deinem Zimmer auf.

Sammys Flugschur-Spirale

Fahre die Spirale langsam mit deinem Finger nach. Atme dabei ruhig ein und aus.



Sammys Tennisbälle

Tippe die Punkte nacheinander an. Wechsle dabei die Finger.



Sammys Streifen

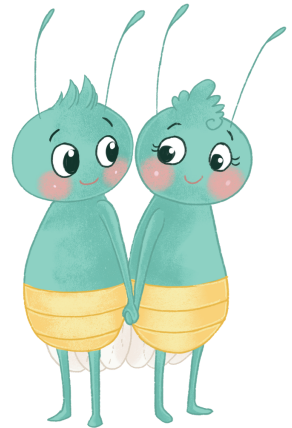
Fahre die Streifen mit deinem Finger entlang, von links nach rechts. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Finger.



Eine liebevolle Verbindung schaffen

Damit eine liebevolle Verbindung zu anderen bestehen bleibt, ist es wichtig, sich auch bei Auseinandersetzungen ruhig und fair zu verhalten.

Hier sind einige Verbindungs-Sätze, die sich die Insektenkinder überlegt haben. Welche möchtest du dir merken? Welche möchtest du ergänzen?



Lass uns kurz Pause machen und danach ruhig weiterreden.

Ich brauche einen Moment, um mich zu beruhigen.

Ich möchte, dass es uns beiden gut geht.

Wir finden gemeinsam einen Weg.

Lass uns nett miteinander bleiben.

Auch wenn ich anderer Meinung bin, bist du mir wichtig.

Ich möchte verstehen, wie es dir geht.