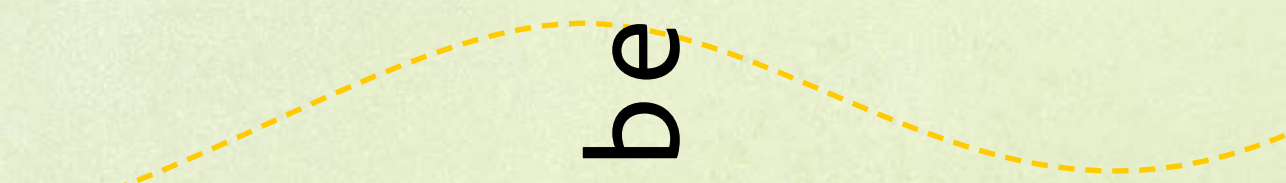


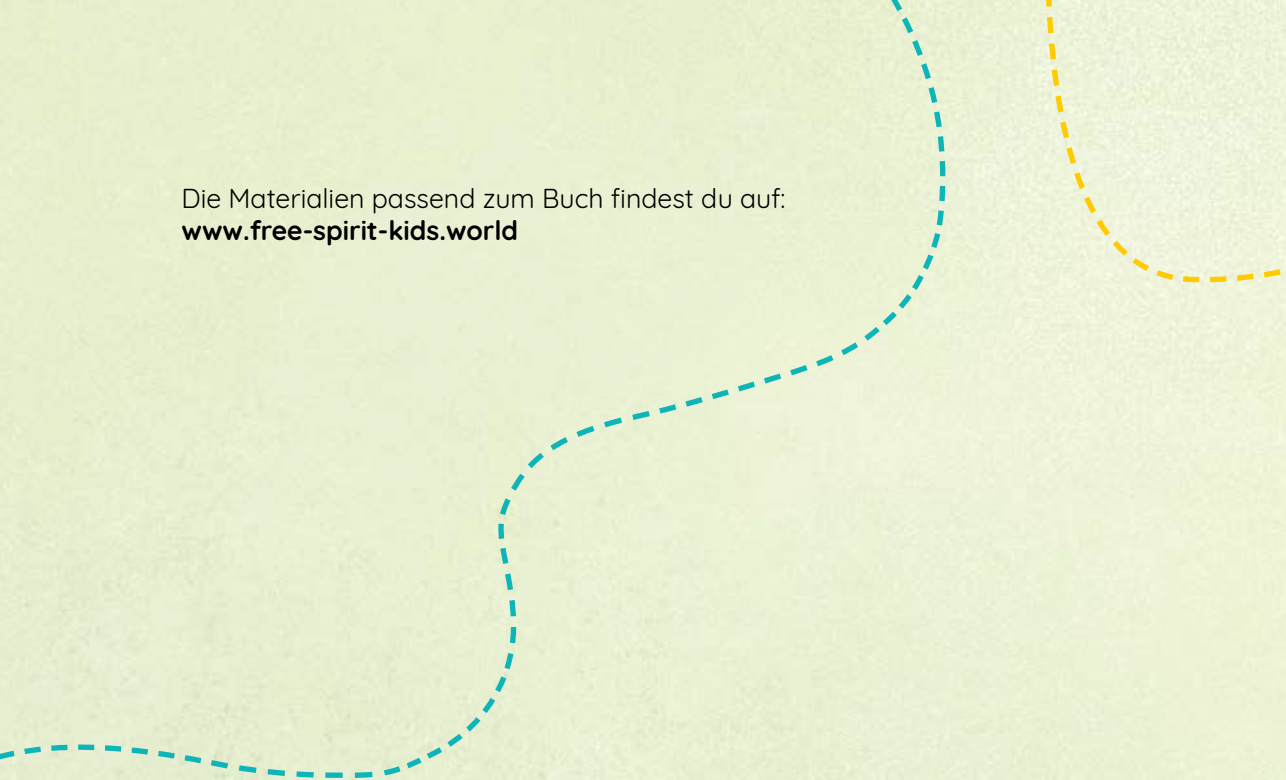


# GLÜHWÜRMCHEN – POWER



Leseprobe

Ein Mindset- und Resilienztraining für Kinder



Die Materialien passend zum Buch findest du auf:  
**[www.free-spirit-kids.world](http://www.free-spirit-kids.world)**

## Impressum

© 2026 Sabrina Bechler

Herausgeberin: Sabrina Bechler/ free spirit KIDS  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19  
61440 Oberursel

Illustrationen: Sabine Marie Körfgen  
Lektorat: Nadine Neumayer  
Druck: booksfactory.de

1. Auflage Juli 2026

Alle Inhalte dieses Buches, einschließlich Text, Illustrationen und Gestaltung, sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne die ausdrückliche, vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Dies gilt insbesondere für die Nutzung in elektronischen oder anderen Medien, für Übersetzungen, Nachdrucke, digitale Veröffentlichungen sowie für jegliche kommerzielle Zwecke.

Sabrina Bechler

# GLÜHWÜRMCHEN – POWER

Leseprobe



Ein Mindset- und Resilienztraining für Kinder

# Leseprobe

# KAPITELVERZEICHNIS

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Die Insekten vom Sonnental                                      | 6-7 |
| <b>Vorwort</b> – Warum es gut ist, deine Leuchtkraft zu stärken | 8   |
| Alle Kinder wollen strahlen!                                    | 11  |
| <b>Zauberformel 1:</b> Ich verbreite Liebe                      | 15  |
| <b>Zauberformel 2:</b> Ich glaube an mich                       | 22  |
| <b>Zauberformel 3:</b> Ich kann Probleme lösen                  | 31  |
| <b>Zauberformel 4:</b> Ich kümmere mich um mich selbst          | 40  |
| <b>Zauberformel 5:</b> Ich bleibe mir treu                      | 45  |
| <b>Zauberformel 6:</b> Ich bin achtsam                          | 52  |
| Strahlende Kinder tragen eine Botschaft in die Welt             | 64  |

# DIE INSEKTEN VOM SONNENTAL

ALFIE

BELLA

SAMMY

FREDDA

Leseprobe





ΕΥΛΕ

LUMINA

ΜΑΜΑ

PAPA

ΕΛΙΟ

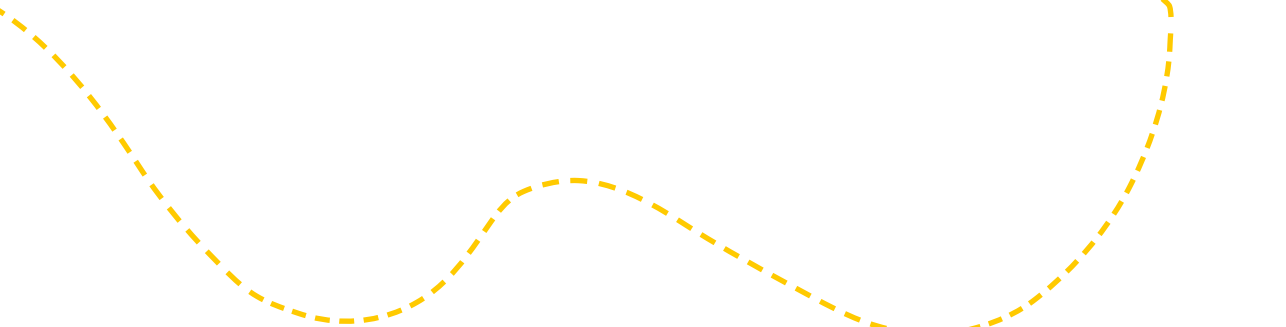
ΓΟΛΟ

Leseprobe

## VORWORT — WARUM ES GUT IST, DEINE LEUCHTKRAFT ZU STÄRKEN

Hallo du! Hast du mein erstes Buch schon gelesen? Es heißt „**GLÜHWÜRMCHEN – MAGIE**“ und handelt von Lumina, dem Glühwürmchenkind. Ihr Licht leuchtete kaum noch. Sie dachte unschöne Gedanken und fühlte sich oft schlecht. Aber die schlaue Eule half ihr. Sie brachte ihr Zauberformeln bei und Lumina begann nach und nach wieder zu strahlen.





Ein Insektenkind machte Lumina besonders Ärger. Das war der Grashüpfer Golo. Aber am Ende sprach die Eule noch mit Golo und lud ihn ein, auch zu ihr zu kommen und Zauberformeln zu lernen. Damit du erfahren kannst, wie es weiter geht, habe ich ein zweites Buch geschrieben. Diesmal gehen alle Insektenkinder zur Eule, denn jedes Kind möchte glücklich sein und erfahren, was es selbst dazu beitragen kann.

Die Eule hat natürlich noch einige tolle Zauberformeln parat.

Wenn du alle Zauberformeln in deinem Leben nutzt, kannst auch du strahlen! Natürlich nicht mit dem Po wie ein Glühwürmchen. Aber im Gesicht, weil du so fröhlich bist. Man sagt ja auch: Du strahlst bis über beide Ohren!

Hast du Lust, mehr zu erfahren?

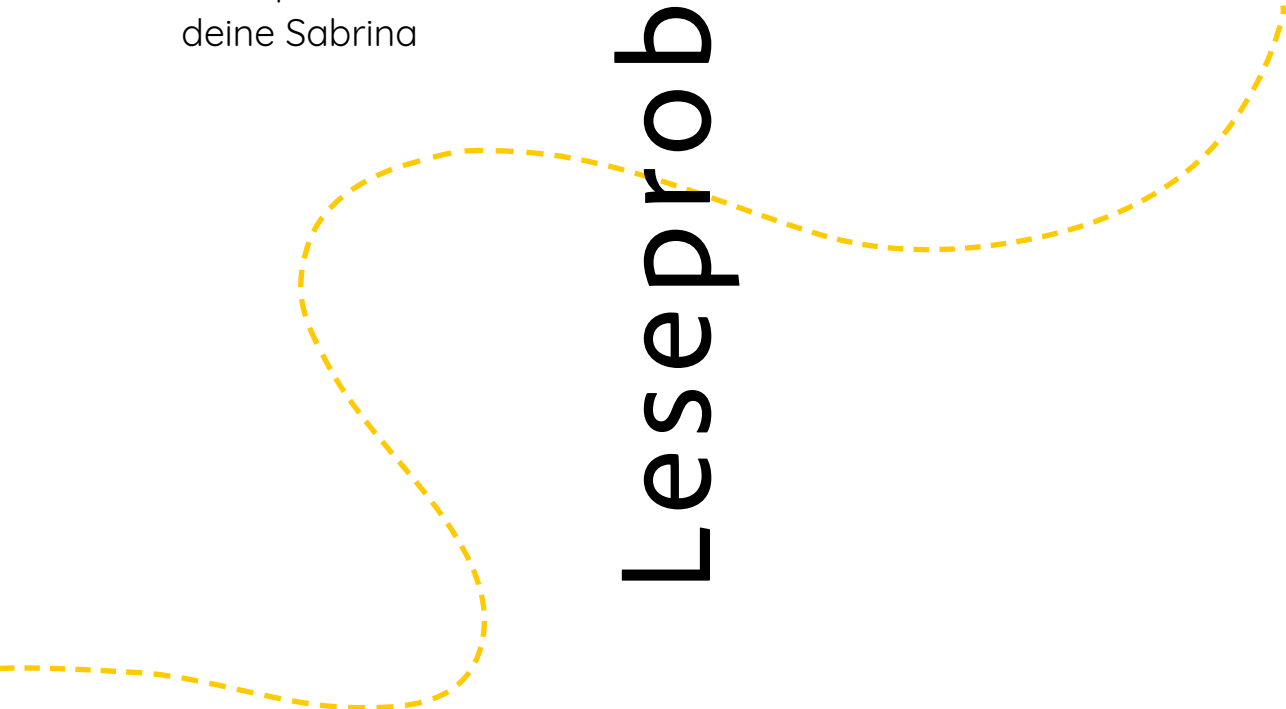
**DIESES BUCH VERRÄT DIR ALLES ÜBER  
GLÜHWÜRMCHEN – POWER**

Jedes Kapitel enthält eine Zauberformel. Du kannst lesen, wie die Kinder davon erfahren und wie sie die Formeln in ihr Leben bringen.

Am besten machst du gleich die Aufgaben mit, und zwar zusammen mit anderen. Das können zum Beispiel deine Eltern sein, deine Lehrerinnen oder Lehrer, oder andere Erwachsene, die auch gerne mehr strahlen wollen. Denn gemeinsam geht's oft leichter. Ihr könnt zum Beispiel vereinbaren, jeden Sonntagabend mit der Familie oder jeden Montagmorgen mit der Klasse ein Kapitel zu lesen.

Viel Spaß beim Lesen und **Leuchten**,  
deine Sabrina

# Leseprobe



**Anmerkungen:**

**Zauberformel 1:** Die Liebesschale ist angelehnt an Willard Harleys Idee der Liebesbank

**Zauberformel 2:** Positive Gefühle in einen Gegenstand zu verankern ist eine Methode aus dem NLP

# ALLE KINDER WOLLEN STRAHLEN!

Golo, der Grashüpfer, machte sich am Sonntagabend auf den Weg zur schlauen Eule. Er wusste von Lumina, dass Insektenkinder bei der Eule fürs Leben lernen können. Luminas Glühwürmchen-Licht war eine Zeit lang kaum noch zu sehen. Aber die Eule konnte ihr helfen. Und Golo wollte jetzt auch mehr strahlen. Klar, er hatte kein Licht am Po. Aber er wollte vor Freude strahlen. Er wollte glücklich sein, genauso wie Lumina.

Beim Springen überlegte Golo, welche Zauberformeln er wohl lernen würde. Doch je mehr er sich dem Baum, in dem die Eule wohnte näherte, wurden seine Beine ganz zittrig. Man, war er aufgeregt. Was, wenn die Eule schimpfte? Er wusste, dass er nicht immer nett zu den anderen Insektenkindern gewesen war. Es war ihm schon klar, dass das nicht so ganz okay war. Aber irgendwie konnte er es auch nicht einfach so lassen.

Seine Angst wurde so groß, dass er kurz vorm Baum der Eule wieder umdrehte. Und dann sah er Lumina, zusammen mit Alfie Ameise, Fredda Fliege, Bella Schmetterling und Sammy Biene. Jetzt war Golos Angst weg und er schämte sich ein bisschen, denn Lumina wusste, dass er heute zur Eule wollte.

„Hallo Golo! Wolltest du nicht zur schlauen Eule?“ fragte Lumina. Alle anderen Insektenkinder schauten Golo erwartungsvoll an. Und jetzt wurde Golo ganz rot im Gesicht. Er stammelte rum: „Naja, schon... also... ja... nein... vielleicht doch nicht... oder nächsten Sonntag... Ach, lasst mich doch in Ruhe“. Lumina merkte, dass der sonst so coole Golo etwas eingeschüchtert wirkte. Golo wollte schnell vom Thema ablenken. „Was macht ihr so?“ fragte er. „Das überlegen wir uns gerade. Wir haben uns noch nicht einigen können“, sagte Sammy. „Ich habe einen neuen Vorschlag!“ rief Bella. „Wie wär’s, wenn wir alle zur Eule gehen? Lumina hat so viel Schönes erzählt.“ Alle waren begeistert und redeten munter durcheinander. Und Golo merkte, dass es jetzt wohl keine gute Idee wäre, einfach abzuhausen. Und schon setzten sich alle in Bewegung.

„Das ist eine Überraschung! Ich hatte nur Golo erwartet. Aber jetzt sind alle anderen auch mit dabei!“ rief die Eule. „Wir alle wollen Zauberformeln lernen!“ sagte Sammy. „Genau!“ sagte Freddy. „Okay. Ich habe genug Platz für alle“, meinte die Eule dazu. „Am besten starten

# Leseprobe



wir nächsten Sonntagabend. Bis dahin habt ihr Zeit, euch vielleicht schon zu überlegen, was ihr hier besprechen wollt und ich kann für genug Tee und Kekse sorgen.“ Die Insektenkinder waren einverstanden und nutzen die Gelegenheit, nun doch erst mal etwas anderes zu unternehmen. Sogar Golo kam mit. Und von ihm kam der Vorschlag, den schließlich alle am besten fanden: Ins Buschkino zu gehen!

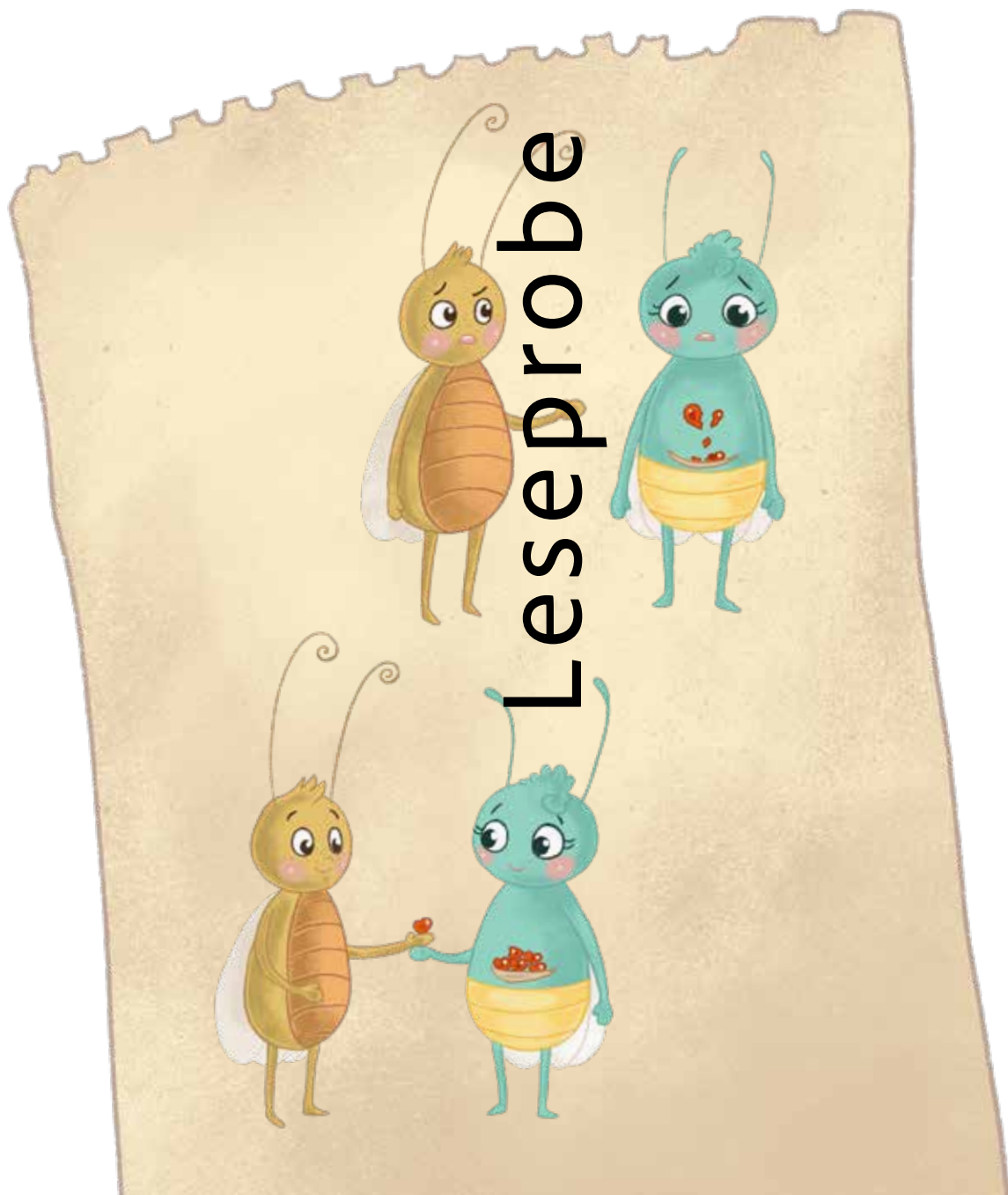
# Leseprobe

# ZAUBERFORMEL 1:

## ICH VERBREITE LIEBE

Am nächsten Sonntag kamen alle Insektenkinder zur schlauen Eule. „Ich habe einen Wunsch, wie unser heutiges Thema lauten kann!“ verkündete Lumina. „**ICH VERBREITE LIEBE.**“ Die Eule war begeistert. „Das ist eine wunderschöne Zauberformel. Was bedeutet das denn für dich?“ fragte sie. Lumina überlegte kurz. „Wer Liebe verbreitet, ist gut zu anderen, auch wenn es vielleicht mal einen Streit gibt oder andere Schwierigkeiten“, dachte Lumina laut. Lese in ihrem Kopf dachte sie natürlich an Golo, der oft fies zu anderen Kindern war und sicherlich lernen konnte, sich anders zu verhalten. „Das hört sich gut an. Was aber genau ist Liebe? Und wie können wir sie verbreiten?“ fragte Sammy. „Liebe ist ein schönes Gefühl, das man haben kann. Es entsteht vor allem dann, wenn wir mit unserem Sprechen und Handeln dafür sorgen, dass es uns selbst und anderen, mit denen wir zu tun haben, gut geht“, erklärte die Eule. „Stellen wir uns vor, jeder hat eine Liebesschale in sich. Ihr könnt bei anderen dort Herzen hineintun. Wenn die Schale voller Herzen ist, geht es dem anderen gut mit euch. Ihr könnt aber auch Herzen aus der Schale des anderen rausnehmen. Die Schale wird immer leerer und dem anderen geht es dann nicht so gut mit euch.“

Lumina reagierte fröhlich: „Das hat mir meine Mama auch schon mal erklärt. Das ist toll“. Die Eule holte daraufhin ein Poster und Lumina zeichnete mit ihr zusammen etwas darauf.



„Das ist ja super dargestellt!“ rief Sammy begeistert. Die Eule sagte dann: „Macht euch mal Gedanken dazu, was dazu führen kann, dass die Liebesschale leerer wird. Da fällt euch bestimmt etwas ein. Denn jeder hat das wahrscheinlich schon mal erlebt, dass andere etwas gesagt oder getan haben, was nicht so toll war.“ Fredda rief sofort: „Wenn man schreit!“ Bella fügte hinzu: „Wenn man meckert!“ Alfie ergänzte: „Wenn man fies ist, also zum Beispiel jemanden beleidigt.“ Golo wurde ganz still und schaute auf den Boden. Ihm wurde klar, dass er oft mit seinem Verhalten Herzen aus der Liebesschale anderer Kinder genommen hatte. Aber still für sich entschied er nun, dass er in Zukunft besonders gut darauf achten wollte, Herzen in die Schale anderer zu legen.

„Jetzt überlegt mal, was ihr sagen oder tun könnt, um die Schale von jemand anderem mit Herzen zu füllen“, gab die Eule als Auftrag. Die Kinder quatschen wild umher und beschlossen dann, am besten Notizen zu machen. Schließlich war das alles total wichtig! Sie schrieben auf:

### **KOMPLIMENTE MACHEN**

„Heute siehst du ganz besonders schön aus. Du strahlst so.“

### **ANERKENNUNG AUSSPRECHEN**

„Du warst sehr mutig gewesen. Nicht jeder ist so. Du kannst stolz auf dich sein.“

## **ZUHÖREN**

„Erzähle mir von deinen Abenteuern am Wochenende. Das möchte ich unbedingt hören.“

## **ZEIT VERBRINGEN**

„Lass uns Muffins backen und zusammen essen.“

## **HILFE ANBIETEN**

„Wenn du lernen möchtest, schnelle und große Loops zu fliegen, kann ich dir zeigen, wie es geht.“

## **GESCHENKE VERGEBEN**

„Hier, eine selbst gemachte Marmelade für dich. Mir schmeckt sie so gut und ich glaube, du wirst sie auch mögen.“

## **DANK AUSSPRECHEN**

„Vielen Dank, dass du mich aufmunterst, wenn ich mal schlechte Laune habe.“

## **DA SEIN**

„Ich bin für dich da, wenn du Angst hast.“

## **WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE AKZEPTIEREN**

„Es ist okay, wenn du jetzt deine Ruhe haben möchtest. Dann spielen wir wann anders weiter.“

Die Eule freute sich. „Ihr habt wirklich tolle Sachen gesagt! Ich möchte noch hinzufügen, dass es aber auch Unterschiede bei jedem geben kann. Jedem tut etwas anderes gut, jeder fühlt sich vielleicht bei etwas anderem geliebt und wertgeschätzt. Da ihr Kinder viel miteinander zu tun habt, könnt ihr euch mitteilen, was eure Schale besonders gut füllt. Ihr könnt jeder mal einen Satz sagen. Und später zu Hause könnt ihr noch einmal länger darüber nachdenken.“ Und so sagte reihum jedes Kind, was für es wichtig war.

Lumina: „Meine Schale wird voller, wenn mich jemand zum Lachen bringt.“

Alfie: „Meine Schale füllt sich, wenn wir zusammen singen und musizieren.“

Golo: „Ich fühle mich mit anderen gut, wenn sie mir Mut machen in schwierigen Situationen.“

Bella: „Bei mir kommen mehr Herzen in die Schale, wenn andere mich trösten, wenn ich weine.“

Sammy: „Ich fühle mich gut, wenn wir im Streit ruhig bleiben.“

Fredda: „Herzen kommen in meine Schale vor allem dann, wenn ich das Gefühl habe, so sein zu können, wie ich bin.“

Und als letztes sagte die Eule: „Und meine Schale ist voller Herzen, wenn andere mich bitten, ihnen Zauberformeln beizubringen!“

Alle waren nun gut gelaunt. Und Golo sagte mutig: „Ich weiß, dass ich in der Vergangenheit nicht immer nett