



Materialien zu

Der magische GEDANKEN RUCKSACK



Kinder wachsen auf und erleben jeden Tag viele kleine und große Momente, die Spuren hinterlassen. Sie haben dabei die Möglichkeit, schöne Erfahrungen zu machen und diese als etwas Positives abzuspeichern.

Ein Geburtstag ist dafür ein gutes Beispiel:

Das Geburtstagslied, die Wünsche von Freundinnen und Freunden, bekannte Gesichter, vielleicht der Duft von frisch gebackenem Kuchen. Das Kind denkt sich:
"Heute ist mein besonderer Tag."

Diese Erlebnisse hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

Viele Kinder freuen sich schon Wochen vorher auf ihren Geburtstag, sprechen darüber, stellen sich vor, wie es wird.

Das zeigt: Erfahrungen werden nicht einfach nur „erlebt“ – sie werden gespeichert. Und zwar als Zusammenspiel aus:

- Bildern
- Gerüchen
- Gefühlen
- Gedanken
- und sogar Körperreaktionen



Wenn sich solche Erfahrungen wiederholen – wie zum Beispiel jedes Jahr am Geburtstag – entsteht im Gedächtnis des Kindes ein inneres Muster.

In der Psychologie spricht man hier von einem Schema. Ein Schema kann man sich wie eine Art innere „Erfahrungsspur“ vorstellen. Es hilft dem Kind, die Welt schneller einzuordnen und zu verstehen. Wenn ein Kind also immer wieder erlebt:

„Ich werde gesehen“,
„Ich bin wichtig“,
„Ich darf mich freuen“,

dann entsteht ein positives Schema darüber, wie es sich selbst und die Welt wahrnimmt. Wenn wir im Alltag von Kindern nach solchen Schemata schauen, können wir uns daran orientieren, ob ihre grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind.

Nach Grawe gehören dazu unter anderem:



Sind diese Bedürfnisse im Gleichgewicht, entwickeln sich gesunde innere Muster. Kinder erleben sich dann als wirksam, wertvoll und zugehörig – und begegnen auch anderen Menschen entsprechend offen und sicher. Gleichzeitig erleben wir – sowohl ich in meiner Arbeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin als auch Vitor als Kinderarzt – dass nicht alle Kinder diese Erfahrungen in ausreichendem Maß machen. Manche Kinder machen wiederholt negative Erfahrungen, oft auch im Kontakt mit wichtigen Bezugspersonen. Ihre Bedürfnisse werden nicht gesehen, nicht ausreichend beantwortet oder sogar verletzt. Das können ganz unterschiedliche Situationen sein:

zu viel Druck, zu wenig Zuwendung, ständige Kritik oder das Gefühl, nicht zu genügen. So entstehen nach und nach sogenannte innere Wunden.

Diese sind mit dem bloßen Auge nicht sichtbar – aber sie begleiten Kinder im Alltag. Aus diesen Erfahrungen entwickeln sich ebenfalls Schemata – nur eben solche, die eher mit Unsicherheit, Angst oder Selbstzweifeln verbunden sind. Diese inneren Muster beeinflussen, wie Kinder sich selbst sehen und wie sie andere Menschen wahrnehmen. Viele Kinder beginnen dann, sich selbst nicht mehr mit positiven Eigenschaften zu beschreiben.

Es fällt ihnen schwer, wohlwollend auf sich zu schauen oder sich selbst etwas zuzutrauen.

Und genau hier kommen die Glaubenssätze ins Spiel.

Glaubenssätze sind die konkreten Sätze, die Kinder über sich selbst denken.



Diese Sätze tauchen oft ganz automatisch auf – ohne, dass Kinder bewusst darüber nachdenken. Dabei versucht das Gehirn eigentlich etwas sehr Sinnvolles: Es möchte aus Erfahrungen Regeln ableiten, um die Welt verständlicher zu machen. Doch genau dabei entstehen manchmal sogenannte Denkfehler. Das bedeutet:

Aus einzelnen Erfahrungen werden allgemeine Schlussfolgerungen gezogen, die so nicht stimmen müssen.

Zum Beispiel:

Man könnte sagen:

Sie sind die „Sprache“ der Schemata.

Zum Beispiel:

„Mich mag eh keiner.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich mache alles falsch.“

- Aus einer schwierigen Situation wird: „Ich kann das nicht.“
- Aus einer Ablehnung wird: „Niemand mag mich.“
- Aus einem Fehler wird: „Ich bin schlecht.“

Das Gehirn vereinfacht – und macht daraus eine scheinbar feste Wahrheit.

Kinder schauen dann wie durch unterschiedliche „Brillen“ auf die Welt – je nachdem, welche Erfahrungen sie gemacht haben. In unserer täglichen Arbeit begegnen uns genau diese Sätze immer wieder. Kinder sagen Dinge wie:



„Mich mag eh keiner.“



„Ich kann das nicht.“



„Ich bin nicht gut genug.“

Diese Aussagen sind nicht einfach nur Gedanken – sie sind Ausdruck dessen, was Kinder gelernt haben zu glauben. Deshalb haben wir uns entschieden, dieses Thema über die Ebene der Glaubenssätze in einem Kinderbuch aufzugreifen. Denn diese Sätze sind im Alltag sichtbar, hörbar und veränderbar. Unser Ziel ist es, Eltern und pädagogische Fachpersonen dafür zu sensibilisieren, wie viel Wirkung Sprache, Reaktionen und Beziehung im Alltag haben. Und immer wieder den Blick darauf zu lenken:

- Welche Sätze entstehen hier gerade im Kind?
- Welche Bedürfnisse stehen vielleicht dahinter?
- Und wie können wir Kinder dabei unterstützen, neue, hilfreichere Gedanken zu entwickeln?

Am Beispiel von Isabell im Buch wird deutlich, wie solche inneren Muster entstehen können, wie sie sich im Alltag zeigen und wie Kinder Schritt für Schritt lernen können, anders mit sich selbst zu sprechen. Denn auch wenn sich bestimmte Gedanken fest anfühlen – sie sind nicht festgeschrieben. Kinder können neue Erfahrungen machen. Und mit neuen Erfahrungen können auch neue innere Sätze entstehen.

Isabells Rucksack verstehen

Isabell merkt, dass sie manchmal Gedanken in Ihrem Kopf hat, die sich schwer anfühlen. Diese Gedanken nimmt sie überall mit – in ihrem „Gedanken-Rucksack“. Vielleicht hast du einen dieser Sätze schon mal von irgendjemandem gehört.

Kreise ein, welche Gedanken du kennst (von Freunden, Eltern, Lehrkräfte oder auch von dir):



Ich schaffe das nicht

Ich darf niemanden enttäuschen

Ich bin zu anstrengend

Ich muss perfekt sein, damit andere mich mögen

Ich bin zu laut

Niemand mag mich

Ich bin immer schuld

Niemand will mit mir spielen

Andere sind besser als ich

Ich mache alles falsch

Ich schreibe nur schlechte Noten

Ich kann das nicht

Ich muss alles alleine schaffen

Ich bin tollpatschig

Ich bin dumm

Ich kann mich nie konzentrieren

Jetzt die andere Seite:

Ich kann es versuchen.

Ich lerne schritt für schritt.

Ich schaffe das auf
meine Weise.

Ich darf mir Zeit lassen.

Ich kann Dinge üben die noch
schwer sind.

Ich bin liebenswert.

Ich darf Fehler machen

Ich darf neu anfangen.

Ich kann stolz auf mich sein.

Ich bin gut, so wie ich bin.

Ich darf so sein, wie ich bin.

Ich bin wichtig.

Ich darf Hilfe holen.

Ich gebe nicht auf.

Ich kann dazulernen.

Meine Gefühle sind wichtig.

Was ist in deinem Rucksack?

Jetzt bist du dran. Du kannst schauen, welche Sätze machen deinen Rucksack schwer?
Welche Sätze machen deinen Rucksack leicht und tun dir gut?

Schritt 1: Gedanken erkennen

Lies die Sätze.

Kreuze an, wenn du den Gedanken kennst.



Schwere Gedanken

(die fühlen sich nicht gut an):

- ☐ Ich kann das nicht
- ☐ Ich bin nicht gut genug
- ☐ Ich mache alles falsch
- ☐ Andere sind besser als ich
- ☐ Ich bin zu langsam
- ☐ Ich schaffe das nicht
- ☐ Ich traue mich nicht

Leichte Gedanken (die helfen):

- ☐ Ich kann es versuchen
- ☐ Ich lerne Schritt für Schritt
- ☐ Ich darf Fehler machen
- ☐ Ich gebe nicht auf
- ☐ Ich kann stolz auf mich sein
- ☐ Ich bin gut, so wie ich bin
- ☐ Ich bin mutiger, als ich denke

Schritt 2: Meine eigene Gedanken

Ein schwerer Gedanke von mir:

Ein leichter Gedanke von mir:

So sieht mein magischer Gedanken-Rucksack aus

Was macht ihn besonders?
(z. B. Glitzer, Sterne, Aufkleber)

Welche Farbe hat dein Rucksack?



Ist er groß oder klein?

Hat er ein Muster oder Aufkleber?

Mein Rucksack wird leichter

Manchmal denken wir Gedanken, die sich doof und schwer anfühlen.
Wir können sie in hilfreiche, leichte Gedanken verwandeln!



Schwere & doofe Gedanken
(macht meine Rucksack schwer)

Ich kann das nicht.

Ich mache immer Fehler.

Ich bin nicht gut genug.

Ich traue mich nicht.

Ich bin zu langsam.



Leichte & hilfreiche Gedanken
(macht meine Rucksack leichter)



Welcher neuer Gedanken gefällt dir am besten?

Hilf den Freunden !

Lasse die schweren Gedanken leicht werden,
indem du sie verbindest.



Diese Gedanken sind schwer.

Ich kann das nicht



Ich bin nicht gut genug

Ich traue mich nicht

Ich mache alles falsch

Ich bin zu langsam

Die anderen sind
besser als ich

Ich gehöre nicht dazu

Ich gebe lieber auf

Ich bin schlecht darin

Ich schaffe das nie



Diese Gedanken sind leicht.

Ich bin gut, so wie ich
bin

Ich schaffe das
Schritt für Schritt

Fehler helfen mir zu
lernen

Ich finde meinen Platz

Ich bleibe dran

Ich arbeite in meinem
Tempo

Ich werde besser

Ich kann es lernen

Ich kann es versuchen

Jeder ist anders gut

Das mag ich an mir

-Vorschulversion-

Schau dir die Bilder und Sätze an.
Welche passen zu dir?
Kreuze an.

☐  Ich bin tierlieb.	☐  Ich bin lustig.	☐  Ich bin neugierig.	☐  Ich bin kreativ.	☐  Ich habe gute Ideen.
☐  Ich kann sagen was ich brauche.	☐  Ich bin eine gute Freundin/ ein guter Freund.	☐  Ich kann gut zuhören.	☐  Ich kann teilen.	☐  Ich bin tapfer.

Das mag ich noch an mir:

Das mag ich an mir

-Grundschulversion-

Jeder Mensch hat viele tolle Eigenschaften und Bedürfnisse.

Was passt zu dir? Kreuze an.

Du kannst auch eigene Sätze ergänzen!

- ☐ ich bin freundlich 
- ☐ ich bin hilfsbereit 
- ☐ ich bin mutig
- ☐ ich bin neugierig 
- ☐ ich kann teilen
- ☐ ich kann gut zuhören 
- ☐ ich gebe nicht schnell auf
- ☐ ich bin ein guter freund/ich bin eine gute freundin
- ☐ ich habe gute Ideen 
- ☐ ich bin ehrlich
- ☐ ich kann mich konzentrieren
- ☐ ich helfe anderen 
- ☐ ich traue mich neues auszuprobieren

- ☐ ich bin lieb 
- ☐ ich bin wichtig
- ☐ ich bin stark 
- ☐ ich bin mutig, auch wenn ich Angst habe
- ☐ ich bin tierlieb 
- ☐ ich bin teamorientiert 
- ☐ ich bin rücksichtsvoll
- ☐ ich bin selbstbewusst
- ☐ ich bin fair
- ☐ ich bin tapfer
- ☐ ich bin fantasievoll 
- ☐ ich bin clever
- ☐ ich bin lustig 

Mein Lieblingssatz:

Mein Lieblingssatz:

Ich bin gut in ...

Das kann ich schon gut ...

Das macht mir Spaß ...

Ich helfe gern, indem ich ...

Darauf bin ich stolz ...

Das ist besonders an mir ...

Wenn ich etwas brauche, sage ich ...

Wenn etwas schwer ist, hilft mir ...



Brief an Hilal und Vitor

Manchmal hast du Gedanken, Fragen oder Themen, über die du gerne mehr wissen möchtest.

Vielleicht kennst du das:

Etwas fühlt sich komisch an, spannend oder auch schwierig und du fragst dich:

„Geht das anderen Kindern auch so?“

Genau dafür kannst du uns schreiben!

Wir sind neugierig auf deine Ideen Was beschäftigt dich gerade?

Worüber möchtest du mehr wissen?

- Schreib uns deinen Wunsch:

Vielleicht erleben Adisa, Hiroki, Karim oder Isabell gerade etwas ganz Ähnliches wie du!

Und vielleicht wird genau dein Thema eine neue Geschichte...

Du kannst uns schreiben, malen oder erzählen:

Wir freuen uns sehr auf deinen Brief!

Hilal & Vitor



Von:

Von:

Brief Alternative

Was ist dein erster Gedanke?

Manchmal passiert etwas – und sofort kommt ein Gedanke in unseren Kopf. Das ist unser erster Gedanke.

Dieser Gedanke kann sich schwer anfühlen oder hilfreich und freundlich

Jetzt schauen wir gemeinsam:

Was denkst du? Und was könntest du sagen?

Situation 1: Die Klassenarbeit

Isabell bekommt ihre Klassenarbeit zurück.

Unten auf dem Blatt steht eine schlechte Note.

Sie sieht auf die Note und merkt, wie ihr Bauch sich komisch anfühlt.

Ein paar Kinder um sie herum freuen sich über ihre Noten.

Isabell schaut nochmal auf ihr Blatt und denkt nach.



Mein erster Gedanke:

Kreuze an oder schreibe:

- ☐ Isabell ist schlecht
- ☐ Die anderen sind besser als Isabell
- ☐ Isabell hat versagt

ODER:

Mein Gedanke:



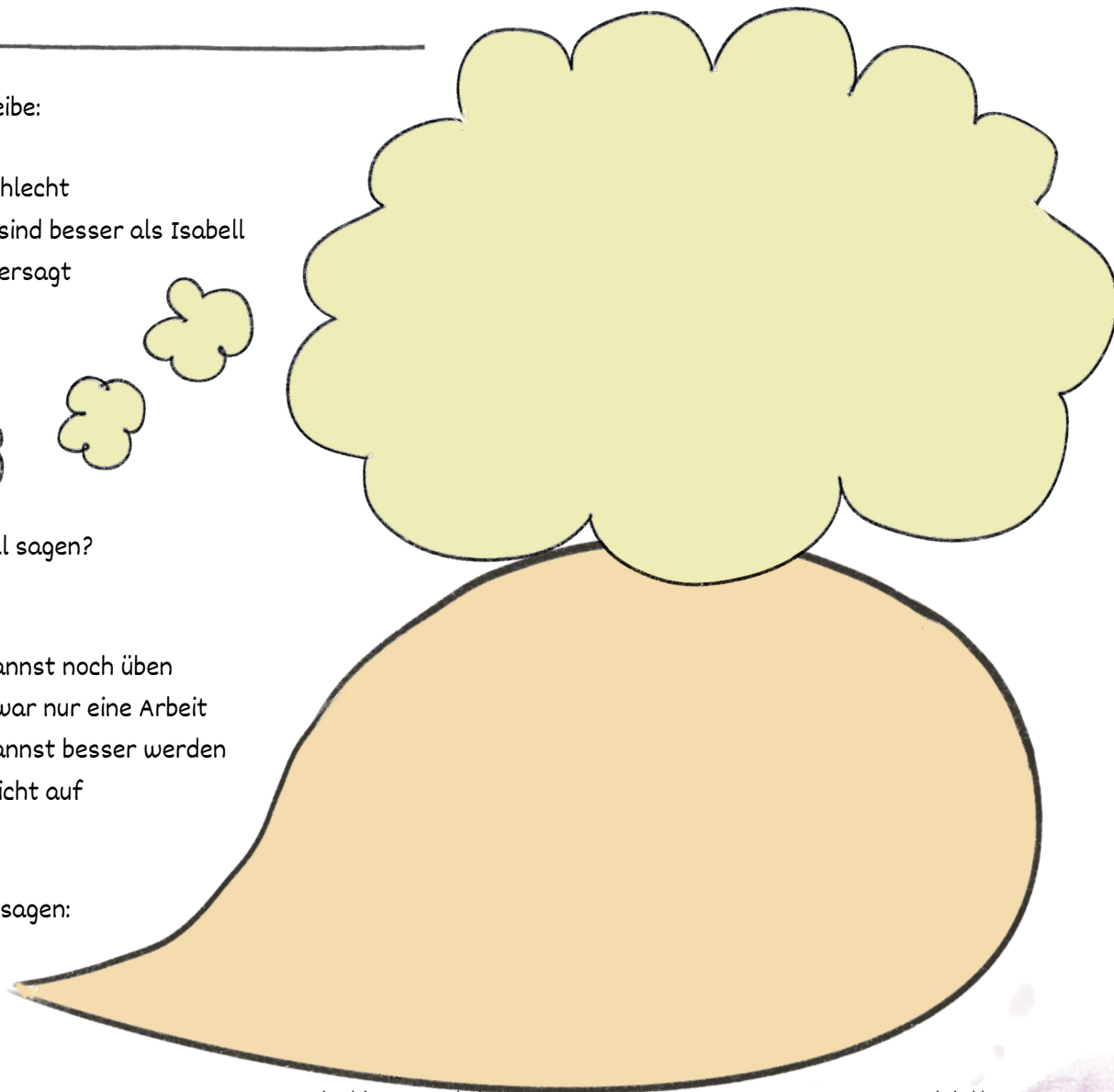
Was würde ich Isabell sagen?

Kreuze an:

- ☐ Isabell, du kannst noch üben
- ☐ Isabell, das war nur eine Arbeit
- ☐ Isabell, du kannst besser werden
- ☐ Isabell, gib nicht auf

ODER:

Ich würde zu Isabell sagen:



Was ist dein erster Gedanke?

Situation 2: In der Sporthalle

In der Sporthalle wird Völkerball gespielt.

Zwei Kinder wählen ihre Teams.

Hiroki sitzt noch auf der Bank und wartet.

Nach und nach werden alle anderen gewählt.

Am Ende sitzt Hiroki immer noch da – und wird als letztes ausgewählt.



Mein erster Gedanke:

Kreuze an oder schreibe:

- ☐ Niemand will Hiroki im Team haben
- ☐ Hiroki ist schlecht in Sport
- ☐ Hiroki gehört nicht zum Klassenverband
- ☐ Mit Hiroki stimmt etwas nicht

ODER:

Mein Gedanke:

Was würde ich Hiroki sagen?

Kreuze an:

- ☐ Hiroki, du bist trotzdem okay
- ☐ Hiroki, das sagt nichts über dich
- ☐ Hiroki, du hast andere Stärken
- ☐ Hiroki, du gehörst dazu

ODER:

Ich würde zu Hiroki sagen:

Lass deine schweren Gedanken fliegen

Isabell hat eine Idee:
Manche Gedanken mag sie gar nicht.
Die fühlen sich für sie richtig doof an.

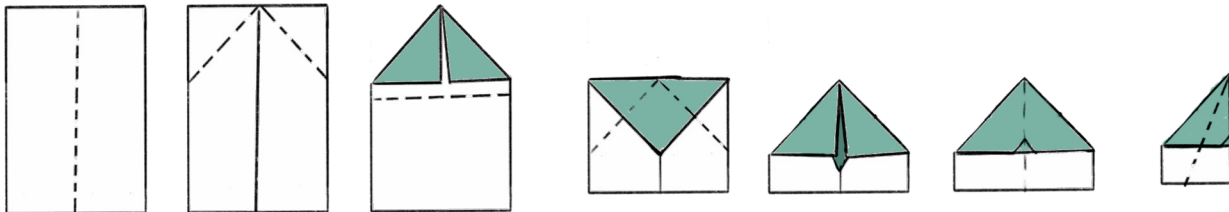
- Dann schreibt sie sie auf und lässt sie wegfliegen.
- Möchtest du das auch ausprobieren?

1. Das möchte ich wegfliegen lassen:

Male oder schreibe deinen Gedanken:

2. Jetzt wird gefaltet:

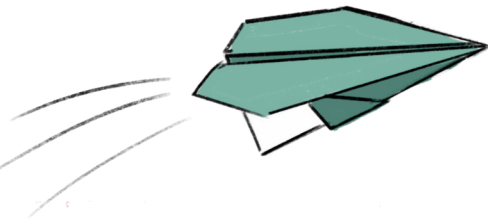
Falte deinen Papierflieger:



3. Und jetzt ...

- Halte deinen Flieger fest.
- Denke an deinen Gedanken
- Und dann ...

lasse ihn wegfliegen!



4. Wie fühlt sich dein Rucksack jetzt an?



leichter



gleich



noch doof

Magische Geburtstags Gedanken

Heute ist dein Geburtstag!

Du hast eine besondere Idee:
Du schenkst deinen Gästen nicht
nur etwas Süßes ...
sondern auch magische Worte, die gut tun.

So geht's:

- Schneide die Zettel aus Lege sie in kleine Tüten oder zu den Geschenken
- Jeder Gast bekommt einen Gedanken von dir



Ich mag an dir, dass du
gut zuhören kannst

Du bringst mich oft
zum Lachen

Ich mag, wie freundlich
du bist

Ich finde toll, dass du
anderen hilfst

Ich mag deine Ideen

Ich bin froh, dass du da bist

Du bist ein guter Freund /
eine gute Freundin

Ich mag es Zeit mit dir zu
verbringen.

Ich finde es mutig, dass du
Neues ausprobierst

Ich mag, wie neugierig
du bist.

Du bist genau richtig,
so wie du bist



Schreibe deinen eigenen Gedanken auf deinen Papierflieger

2.

2.

3.

4.

4.

5.

6.

6.

6.

Eine besondere Idee

Hilal und Vitor haben eine besondere Idee für deinen nächsten Geburtstag.

Vielleicht kennst du das: Manchmal tut es richtig gut, wenn jemand etwas Freundliches zu uns sagt.

Genau solche Sätze kannst du verschenken.

Du kannst für deine Geburtstagsgäste kleine Zettel vorbereiten und darauf gute, stärkende Sätze schreiben.

Zum Beispiel etwas, das du an ihnen magst oder ein Satz, der ihnen helfen kann, wenn es mal schwer ist. Hier sind ein paar Beispielsätze. Du kannst sie verwenden oder eigene schreiben. Diese kleinen Zettel kannst du dann ausschneiden und deinen Geburtstagsgästen mitgeben.

So bekommen deine Gäste nicht nur kleine Geschenke – sondern auch Worte, die im Herzen bleiben können.

Ich mag an dir, dass du gut zuhören kannst.

Du kannst richtig gut spielen.

Ich finde toll, dass du anderen hilfst

Ich finde es schön, dass du ehrlich bist.

Du bringst mich oft zum Lachen.

Du tröstest andere, wenn es ihnen nicht gut geht.

Ich mag, wie freundlich du bist.

Ich mag, wie neugierig du bist.

Du gibst dir Mühe, auch wenn etwas schwer ist.

Du kannst stolz auf dich sein.

Ich finde es mutig von dir, Dinge auszuprobieren.

Ich finde es toll, dass du nicht so schnell aufgibst.

Du bist ein guter Freund / eine gute Freundin.

Du bist wichtig für unsere Gruppe.

Ich mag deine Ideen.

Ich mag es, Zeit mit dir zu verbringen.

Du kannst gut erklären.

Du bist genau richtig, so wie du bist.

Briefe

Manchmal haben Karim, Adisa, Isabell und Hiroki Gedanken,
die sich richtig doof anfühlen.

Dann werden sie traurig, wütend
oder auch ein bisschen ängstlich.

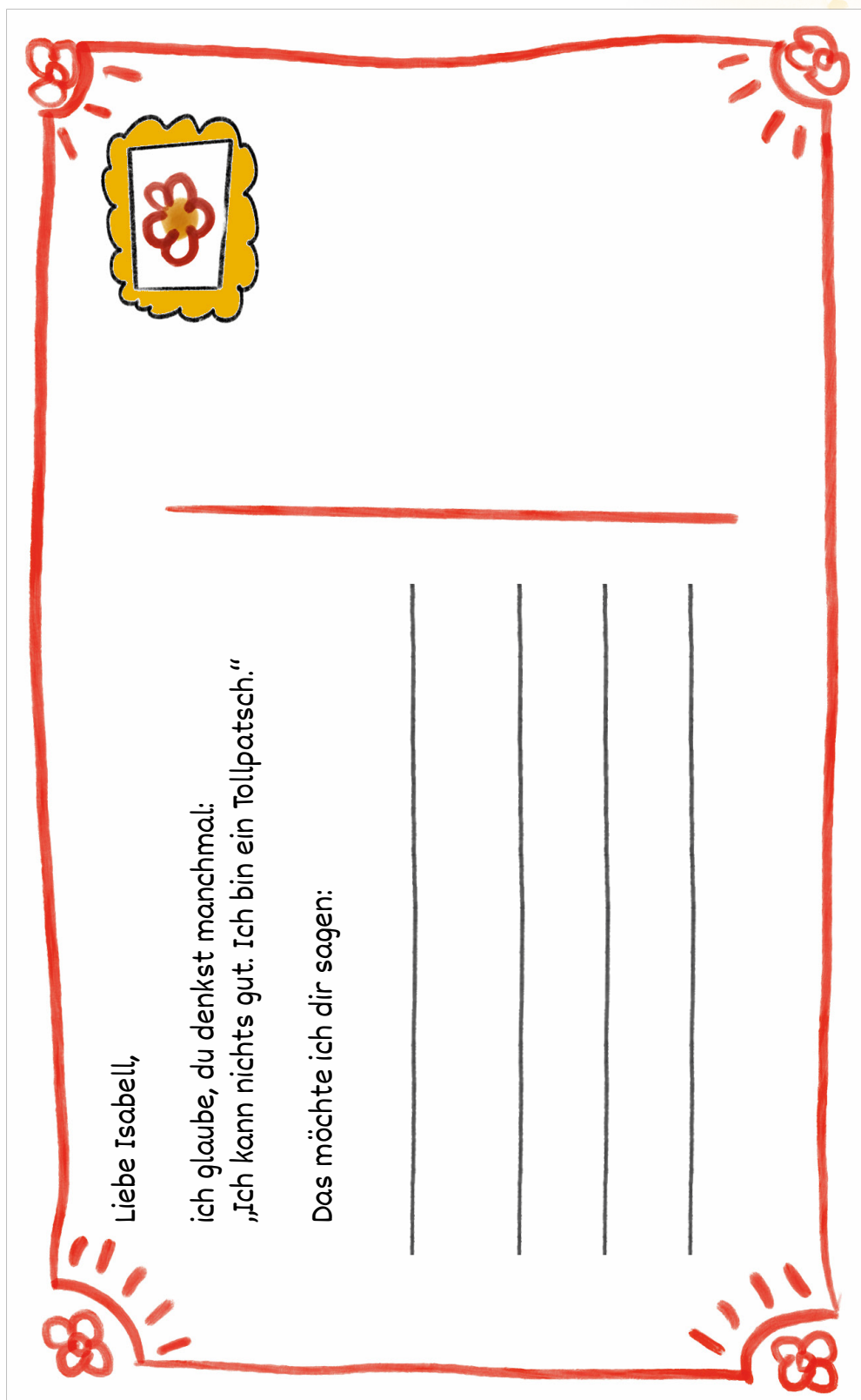
Heute hat Isabell einen Gedanken:

→ „Ich kann nichts gut. Ich bin ein Tollpatsch.“

→ Was würdest du ihr sagen?

→ Welche Worte könnten ihr helfen,
diesen Gedanken aus ihrem magischen Gedanken-Rucksack rauszunehmen?

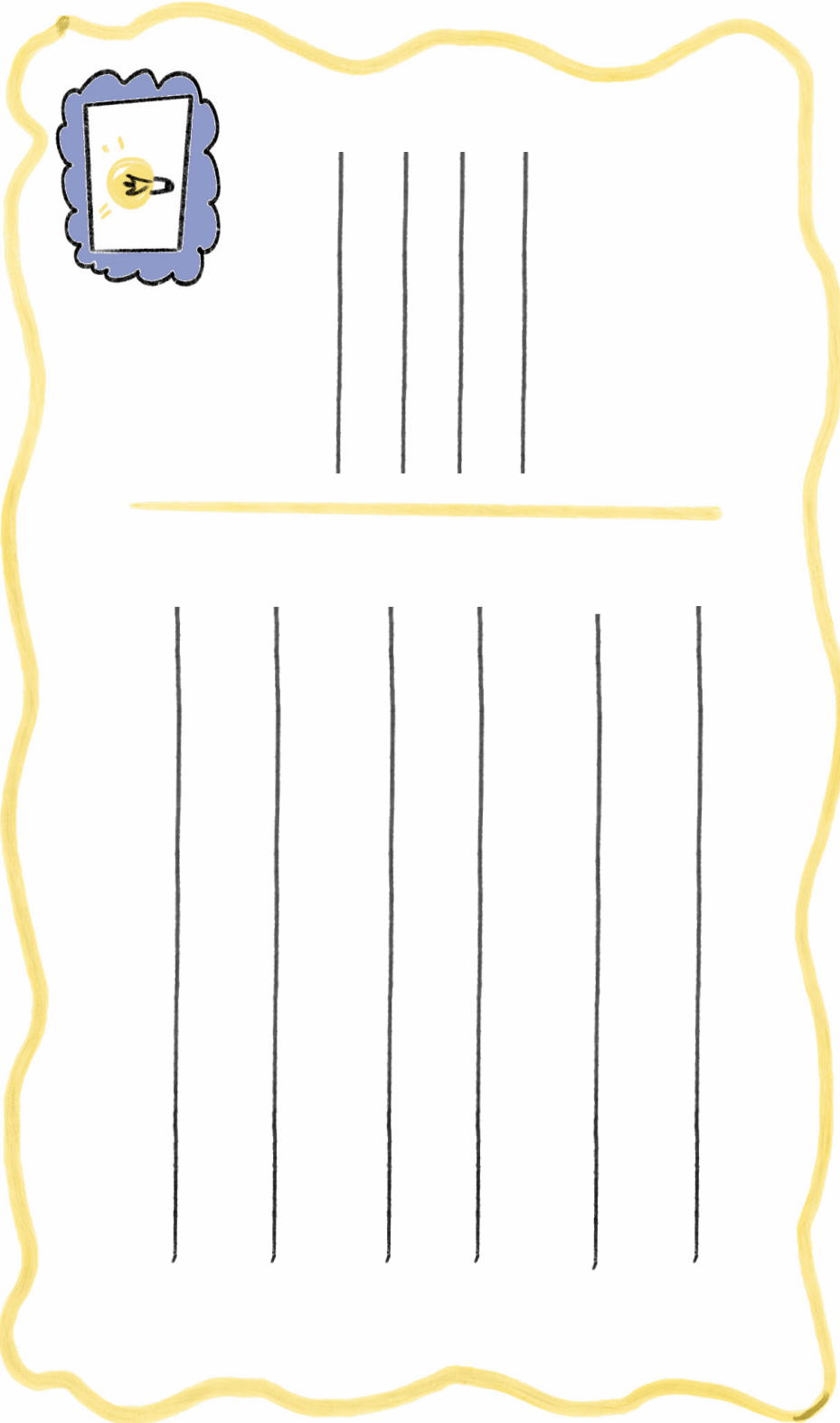
The image shows a hand-drawn template for a letter. It features a red border with decorative corner elements. On the right side, there is a vertical line separating the address area from the main body. The address area contains a yellow rectangular box with a red flower-like symbol. Below the address area, there are four horizontal lines for writing. The main body of the letter is empty for writing.



Liebe Isabell,

ich glaube, du denkst manchmal:
„Ich kann nichts gut. Ich bin ein Tollpatsch.“

Das möchte ich dir sagen:



Four vertical lines for writing:

Liebe/r _____

Ich finde an dir besonders:

Du kannst gut:

Dein/e _____



Liebe/r _____
Wenn es dir nicht gut geht. Dann kannst du dir
sagen:



Ich glaube an dich, weil:

Dein/e