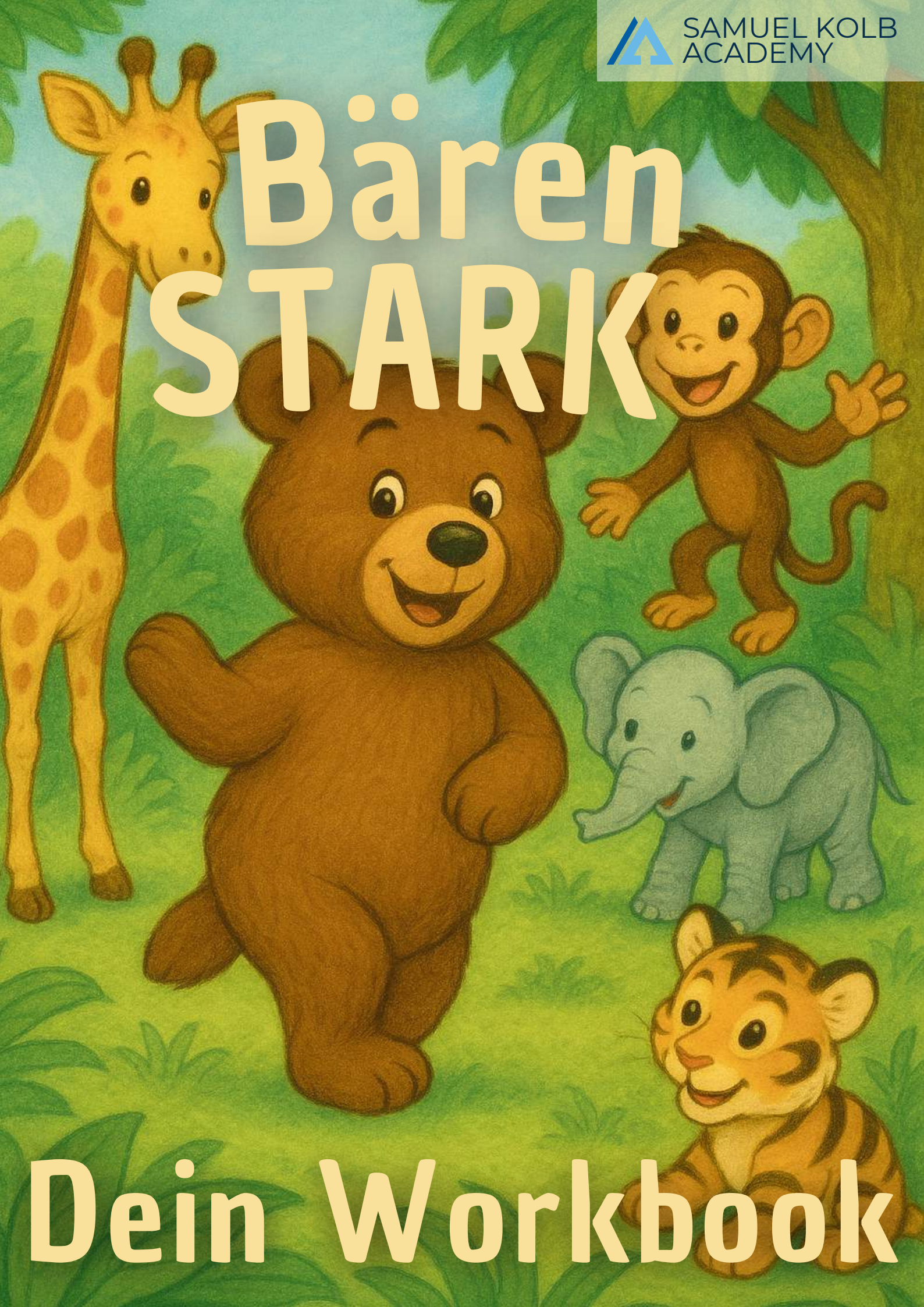




Bären STARK

Dein Workbook



Workbook von:

Inhaltsverzeichnis

Workshop 1	S.4 - S.14
Stärken - mit Giraffe Greta	S.6
Clever lernen - mit Elefantini Elli	S.8
Gefühle - mit Affe Albert:	S.11
Selbstvertrauen - mit Bär Benny:	S.14
 Schule/Zuhause	 S.16 - S.24
Steckbriefe - mit Bär Benny	S.16
Stärken - mit Giraffe Greta	S.18
Clever lernen - mit Elefantini Elli	S.20
Gefühle - mit Affe Albert:	S.22
Selbstvertrauen - mit Bär Benny:	S.24
 Workshop 2	 S.25-S.30
Gefühle - mit Affe Albert:	S.26
Kommunikation - mit Tiger Tim	S.28
Clever lernen - mit Elefantini Elli	S.29
Selbstvertrauen - mit Bär Benny:	S.30
 Zusätzliche Infos für Eltern und Schulen	 S.31

BÄRENSTARKE SÄTZE



1) Ich schaffe das!

2) Ich bin gut,
so wie ich bin!

3) Ich glaub an dich!

Weißt du ich habe einen großen Traum:
Ich möchte der König des Urwalds werden. Aber ich
habe ein Problem, ich glaube ich bin nicht stark genug,
weil ich kann nur - und das darfst du niemandem weiter-
erzählen - 2 Liegestütze. Trotzdem gebe ich nicht auf, ich
habe im Urwald ganz viele tolle Freunde, die mir dabei helfen
können ein guter König zu werden. Und ich brauche auch
deine Hilfe, begleitest du mich auf meinem Abenteuer König
zu werden? Du wirst dabei selbst jede Menge Spaß haben
und ganz viel lernen. Versprochen.



A cartoon illustration of a giraffe with orange fur and brown spots, sitting in a lush green jungle. The giraffe has two small ossicones on its head and is looking towards the right. A large speech bubble is positioned to its right, containing text. The background features tall trees and dense foliage.

Hallo, ich bin Giraffe Greta!

Ich lebe im Urwald und habe eine ganz besondere Fähigkeit: Ich kann Stärken entdecken! Egal, ob ein Tier besonders mutig, hilfsbereit, witzig oder flink ist – ich sehe sofort, worin es richtig gut ist. Und weißt du was? Auch du hast viele Stärken! Vielleicht kannst du toll Geschichten erzählen, bist ein super Teamplayer oder kennst dich mit Technik aus? Manchmal vergessen wir, wie viele tolle Sachen wir können. Aber keine Sorge – dafür bin ich da! Ich helfe dir dabei, deine Stärken zu finden. Und wenn du sie kennst, kannst du sie noch weiter wachsen lassen. Denn ein echter Stärken-Detektiv weiß: Jeder ist auf seine eigene Art einzigartig und stark!

Meine Stärken:

Kunst


☐

Schreiben


☐

Sport


☐

Zuhören


☐

Tolle Ideen
überlegen


☐

Geschichten
erzählen


☐

Basteln


☐

Musik


☐

Technik


☐

Für jemand
da sein


☐

Rechnen


☐

Erklären


☐

Witze
erzählen


☐

Ehrlich sein


☐

An etwas
dranbleiben


☐

Helfen


☐

Mut


☐

Neugier


☐

Zuverlässig sein


☐

Im Team
arbeiten


☐

3. Das kann mein Partner schon richtig gut:

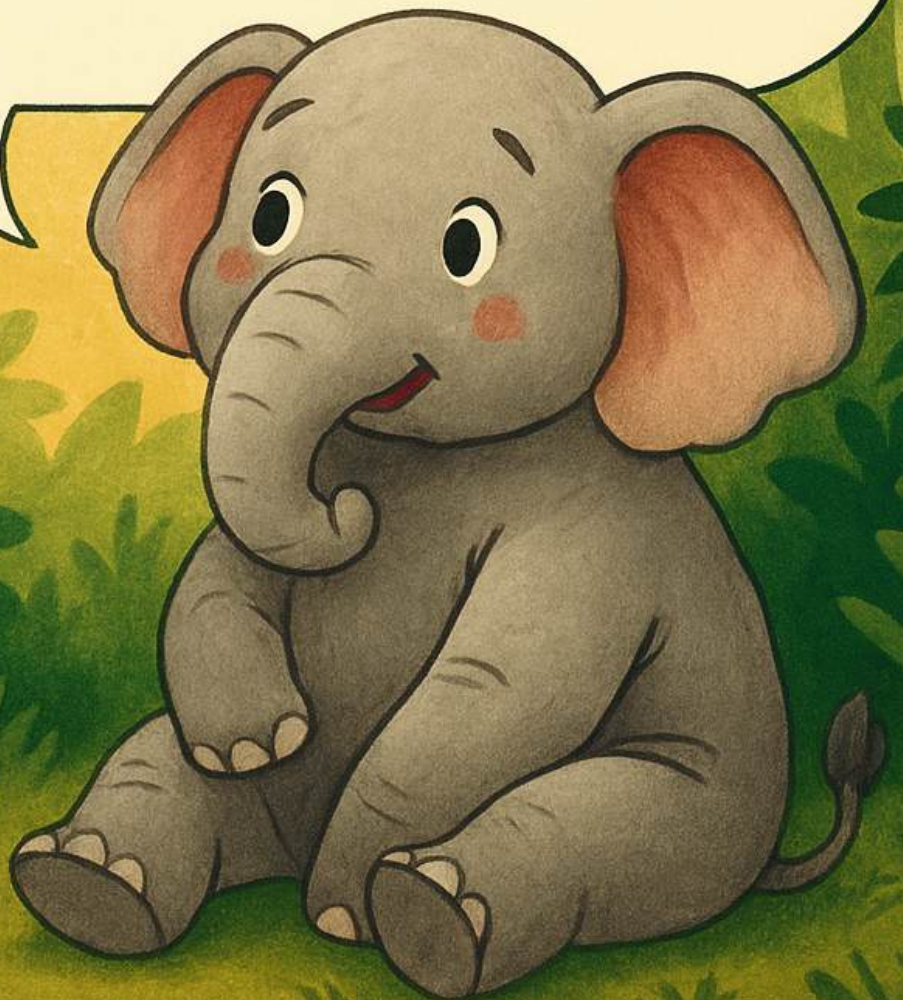
Hallo, ich bin Elli, die Elefantin!

Früher dachte ich oft: „Ich kann das nicht.“

Wenn etwas schwierig war, wollte ich am liebsten aufgeben. Aber dann habe ich gelernt: Man kann ALLES lernen – man kann es nur NOCH nicht!

Weißt du, was mir geholfen hat? Üben, dranbleiben und an mich glauben! Heute traue ich mich viel mehr und weiß: Fehler sind kein Grund, aufzugeben – sie helfen mir zu wachsen.

Und du? Was möchtest du noch lernen?



Das Zauberwort NOCH – Die Geschichte von Elli



Als ich ein kleines Elefantenkind war, lebte ich bei einem Menschen, der wollte, dass ich immer an seiner Seite bleibe. Deshalb legte er mir eine schwere Kette um mein Bein. Ich konnte nicht weglaufen, nicht spielen, nicht tanzen wie die anderen Tiere im Urwald. Stellt euch das mal vor! Alle anderen toben herum – und ich kann mich nicht bewegen. Ich war wütend und traurig. Jeden Tag versuchte ich, mich zu befreien. Ich zog und zerrte, aber die Kette hielt mich fest. Irgendwann gab ich auf und dachte: „Ich bin einfach zu schwach. Ich werde es nie schaffen.“

Eines Tages kam der große, freundliche Bär Balu in den Urwald. Er war bekannt dafür, dass er anderen Tieren half. Er schaute mich an und fragte: „Elli, warum bist du so still?“ Ich seufzte: „Ich bin zu schwach, um mich von der Kette zu befreien. Ich habe es so oft versucht – es geht einfach nicht.“

Doch wisst ihr, was Balu sagte? Er lachte laut und meinte: „Elli, du bist nicht zu schwach – du bist einfach nur NOCH nicht stark genug!“

Das Wort „noch“ machte mich neugierig. Balu erklärte: „Immer wenn du denkst, dass du etwas nicht kannst, sag dir: ‚Ich kann es NOCH nicht!‘ Es erinnert dich daran, dass du weiter wachsen kannst.“

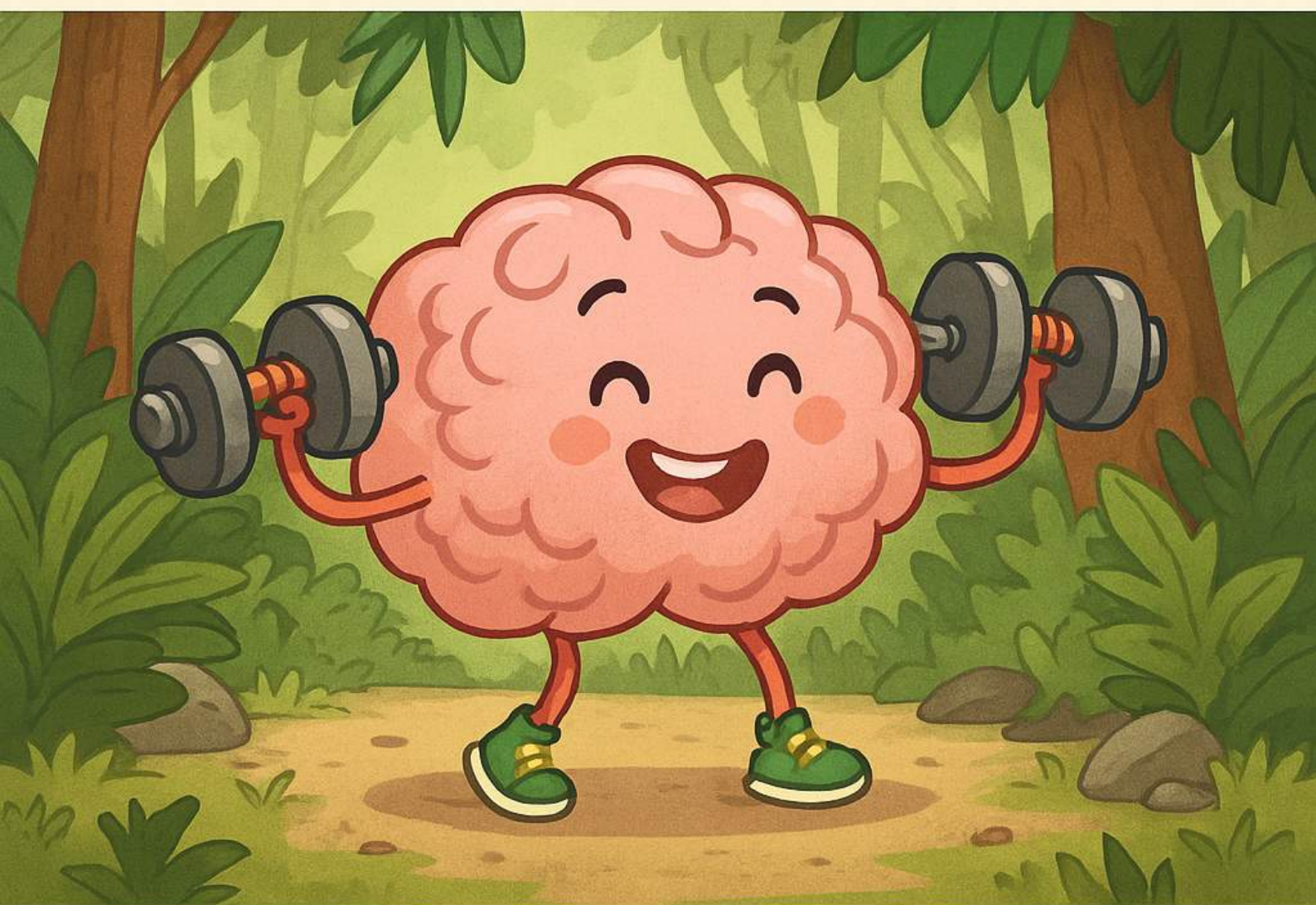
Jahre später war ich größer und stärker. Die Kette war immer noch da. Aber diesmal erinnerte ich mich an Balus Worte. Ich sagte zu mir: „Ich kann es NOCH nicht – aber vielleicht heute!“ Ich nahm all meine Kraft zusammen, zog so fest ich konnte – und plötzlich brach die Kette! Ich war frei!

Seit diesem Tag weiß ich: Man kann alles lernen – wenn man dranbleibt und an sich glaubt!

Dein Gehirn

Ein Trainingsplatz für neue Straßen!

Stell dir dein Gehirn wie eine riesige Stadt mit vielen Straßen vor. Manche Straßen sind riesige Autobahnen – die benutzt du jeden Tag. Zum Beispiel, wenn du sprichst, rennst oder Fahrrad fährst. Diese Wege sind breit und schnell, weil du sie schon so oft benutzt hast.



Aber was passiert, wenn du etwas Neues lernst? Dann muss dein Gehirn eine neue Straße bauen! Am Anfang ist sie nur ein kleiner, holpriger Trampelpfad. Vielleicht stolperst du noch oder denkst: „Oh Mann, das kann ich einfach nicht!“ Aber Moment – das stimmt nicht! Du kannst es NOCH nicht.

Je öfter du übst, desto größer wird die Straße. Erst wird sie ein kleiner Weg, dann eine breite Straße – und irgendwann eine fette Rennstrecke, auf der du blitzschnell unterwegs bist!

Das Beste daran: Dein Gehirn kann sich immer weiterentwickeln, genau wie ein Muskel beim Training. Je mehr du es forderst, desto stärker wird es. Also:

10 Lass uns neue Straßen bauen – Stück für Stück!



Hey, ich bin Albert, der Affe!

Ich bin ein echter Wirbelwind – ich liebe es, zu klettern, herumzutoben und Witze zu erzählen. Aber manchmal passiert es: Ich werde richtig wütend! Dann brodelte es in mir wie einem Vulkan, und ich weiß nicht, wohin mit meiner ganzen

Energie.

Früher habe ich einfach drauflosgebrüllt oder bin davongerannt. Aber dann habe ich gelernt: Gefühle sind wie ein Feuer – wenn man weiß, wie man damit umgeht, kann es wärmen, statt zu brennen. Jetzt kenne ich vier Tricks, um ruhig zu bleiben – und die verrate ich dir gerne!

DIE GEFÜHLSAMPEL

WIE GEHT ES DIR GERADE?

Die Gefühlsampel hilft dir, deine Gefühle besser zu verstehen und anderen zu zeigen, wie es dir geht. Sie funktioniert wie eine echte Ampel mit drei Farben:



Rot – Ich bin wütend, traurig oder sehr aufgeregt. Ich brauche eine Pause oder Hilfe. (Trage in den Kasten deine Gefühle ein, wenn die Ampel auf rot steht).



Gelb – Ich bin unsicher oder ein bisschen nervös. Vielleicht brauche ich etwas Zeit oder möchte reden. (Trage in den Kasten deine Gefühle ein, wenn die Ampel auf gelb steht).

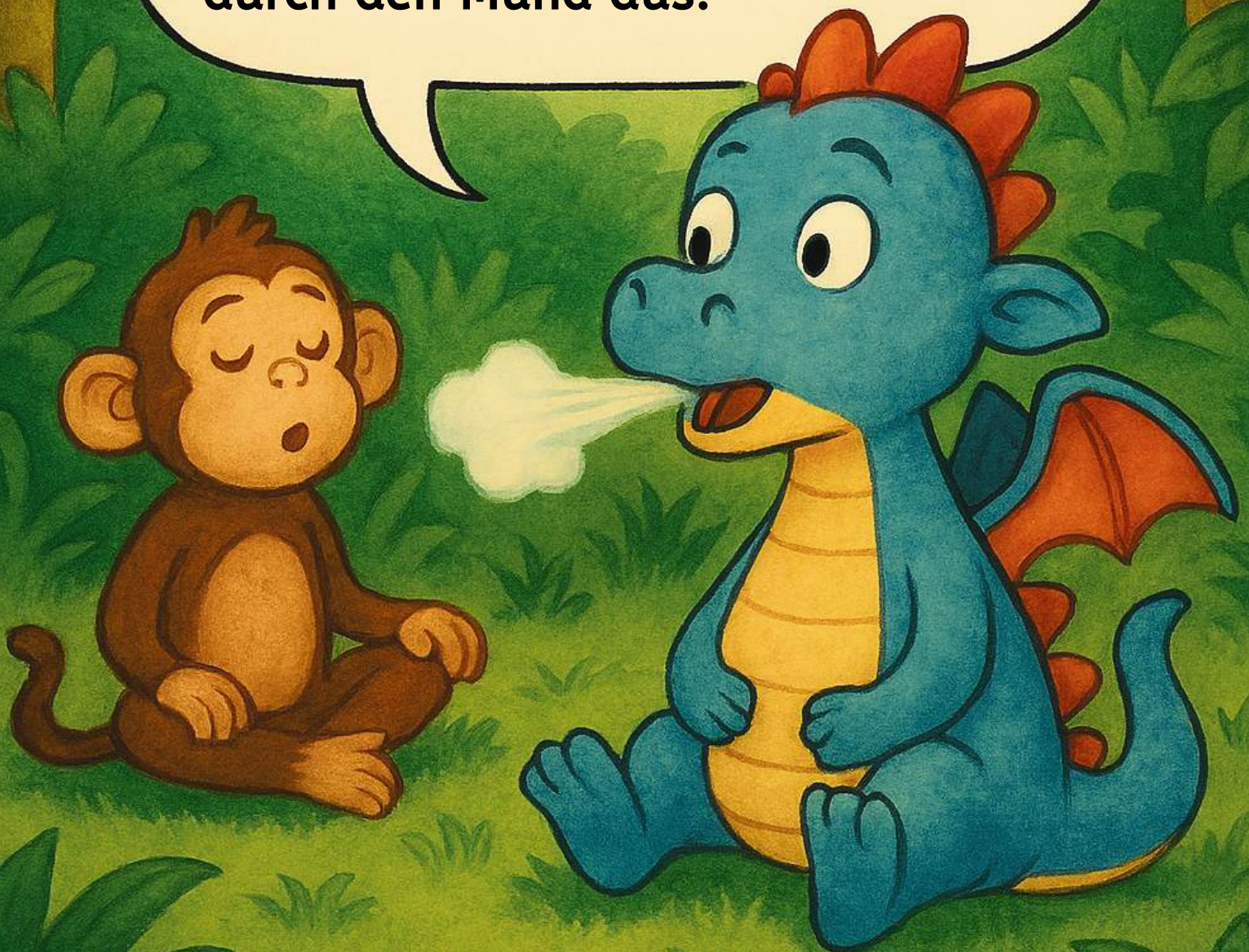


Grün – Ich fühle mich gut, bin fröhlich und bereit zum Spielen oder Lernen! (Trage in den Kasten deine Gefühle ein, wenn die Ampel auf grün steht).

Die Gefühlsampel zeigt wie es dir geht und hilft dir gemeinsam mit anderen nach Lösungen zu suchen, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Drachenatmung

Stellt euch vor, ihr seid ein Drache! Atmet tief durch die Nase ein, bis eure Lungen ganz voll sind. Dann atmet ihr nochmal kurz ein, und jetzt pustet ihr die ganze Luft langsam wie ein Drache durch den Mund aus.



Mutmach-Post

Jetzt schreiben wir Mutmach-Post – das sind kleine Nachrichten, mit denen wir anderen sagen: „Du bist toll, so wie du bist!“ oder „Ich finde es richtig stark, wie mutig du heute warst!“ Und das Beste: Wenn du anderen Mut machst, wirst du selbst auch stärker und fröhlicher – probier's aus!



1. Schreib zuerst eine Karte für deinen Partner.

z.B. „Ich fand's schön, dass du mir beim Spiel geholfen hast.“
Oder: „Du hast so gut zugehört – das war richtig stark!“

2. Danach kannst du Karten für andere Kinder aus der Klasse schreiben.

z.B. „Ich finde es toll, wie du heute beim Tanzen mitgemacht hast.“
Oder: „Dein Lächeln hat mir Mut gemacht.“

3. Wenn du möchtest, darfst du auch Karten an eure Lehrer*innen oder an uns Trainer schreiben.

4. Zum Schluss darfst du auch Karten für deine Familie & Freunde mit nach Hause nehmen.

**ICH BIN GUT,
SO WIE ICH BIN.**



STECKBRIEF



Name: Benny der Bär

Meine 3 größten Stärken: Mut, Urwald-Team zusammenhalten, andere stark machen

Meine Ziele (Will ich NOCH lernen): 50 Liegestütze besser zuhören, Albert trösten

Geheimtipp zum entspannen: Drachenatmung, Ampel

Meine Freunde sind: Greta, Elli, Albert, Tim

Respekt ist für mich: andere gut behandeln nicht ärgern oder auslachen

So mache ich anderen Mut: Bärenstarke Sätze!

STECKBRIEF

Klebe hier ein Foto von dir
ein oder male eins von dir.

Name: _____

Meine 3 größten Stärken: _____

Meine Ziele (Will ich NOCH lernen): _____

Geheimtipp zum entspannen: _____

Meine Freunde sind: _____

Respekt ist für mich: _____

So mache ich anderen Mut: _____

Liebe Eltern,
füllen Sie gerne das Stärkeblatt als Fremdeinschätzung
für ihr Kind aus:

Stärken:

Kunst


☐

Schreiben


☐

Sport


☐

Zuhören


☐

Tolle Ideen
überlegen


☐

Geschichten
erzählen


☐

Basteln


☐

Musik


☐

Technik


☐

Für jemand
da sein


☐

Rechnen


☐

Erklären


☐

Witze
erzählen


☐

Ehrlich sein


☐

An etwas
dranbleiben


☐

Helfen


☐

Mut


☐

Neugier


☐

Zuverlässig sein


☐

Im Team
arbeiten


☐

2. Das kann mein Kind schon richtig gut:

Meine Familie findet,
dass ich das gut kann:



Ich finde, dass ich das gut kann:



Meine Freunde finden, dass ich
das gut kann:



Mein/e Lehrer/in findet, dass ich
das gut kann:



DYNAMISCHES SELBSTBILD

(für Eltern und Lehrkräfte)

Wie Kinder mit dem Zauberwort „NOCH“ wachsen können:

Was bedeutet ein dynamisches Selbstbild?

Statisches Selbstbild	Dynamisches Selbstbild
Talente und Fähigkeiten sind angeboten	Talente und Fähigkeiten sind erlernbar
ergebnisorientiert	prozessorientiert
Fehler als Zeichen von Unfähigkeit	Fehler als Lernchancen

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Die **Psychologin Prof. Carol Dweck** von der **Stanford University** hat in vielen Studien gezeigt: *“Kinder, die an ihre Lernfähigkeit glauben, zeigen mehr Durchhaltevermögen, gehen besser mit Fehlern um und entwickeln mehr Freude am Lernen.”* (vgl. C.Dweck (2017): Selbstbild).

Wie können Sie ihr Kind im Alltag unterstützen?

1) Loben Sie den Prozess, nicht das Ergebnis:

Statt: „Du bist so klug.“

Lieber: „Du hast dich richtig reingehängt – das hat sich gelohnt!“

2) Helfen Sie, Fehler als Lernchance zu sehen:

„Was könntest du nächstes Mal anders machen?“

„Was hat dir heute beim Üben geholfen?“

3) Verwenden Sie das Zauberwort „NOCH“:

„Ich sehe, das ist noch schwer für dich – aber das ist okay!“

„Du kannst das NOCH nicht ... und das ist total normal.“

4) Seien Sie ein Vorbild: Erzählen Sie von etwas, das Sie selbst einmal nicht konnten, und was Ihnen geholfen hat, besser zu werden.

5. Bieten Sie Gelegenheiten zum Üben ohne Druck:

Lassen Sie Kinder scheitern – in einem liebevollen, sicheren Rahmen. So entwickeln sie Mut und Vertrauen in ihre eigene Entwicklung.

Mein Erfolgstagebuch

Jeden Tag schreibst du hier drei Dinge auf, die dir gut gelungen sind. Das dürfen auch ganz kleine Dinge sein. Vielleicht hast du jemandem geholfen, etwas Neues gelernt oder dich getraut, etwas auszuprobieren. Falls dir einmal nichts einfällt kannst du auch deine Eltern, Freunde und Freundinnen oder Lehrkräfte fragen.

Beispiele:

1. Ich habe mich im Sportunterricht getraut, etwas Neues zu machen.
2. Ich habe meinem Freund geholfen, als er traurig war.
3. Ich habe eine schwere Matheaufgabe gelöst.

Mach das eine Woche lang – du wirst sehen, wie viele tolle Dinge du schaffst!

Montag:

Mittwoch:

Samstag:

Dienstag:

Donnerstag:

Sonntag:

Freitag:



WUT

Wut ist wie ein Vulkan. Sie zeigt uns, wenn etwas unfair ist: „Wenn dir jemand dein Spielzeug wegnimmt, wirst du wütend – das zeigt, dass dir das wichtig ist.“



FREUDE

Freude ist wie die Sonne. Sie bringt uns zusammen & gibt uns Energie: „Wenn du mit Freunden spielst oder ein Eis bekommst, fühlst du Freude.“



ANGST

Angst ist wie ein Schutzschild. Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen: „Wenn du nachts ein komisches Geräusch hörst, bist du vorsichtig – das schützt dich.“



TRAUER

Trauer hilft uns, zu verstehen, was uns wichtig ist und zeigt anderen, dass wir Hilfe brauchen: “Wenn ein guter Freund wegzieht, bist du traurig – das zeigt, dass du ihn vermissen wirst.”

Male deine Kraftfigur:



Mutmach-Post (Familie)

Du kennst die Mutmach-Post schon aus der Schule. Eine richtig schöne Idee ist diese stärkende Übung auch zuhause in der Familie zu machen. So sind eure Herzen bald alle ganz voll mit Selbstvertrauen.



- 1) Postkästen gestalten:** Sucht euch einen Briefumschlag, Namen darauf schreiben und bunt anmalen und schon ist die persönliche Schatztruhe fertig.
- 2) Postkarten ausdrucken:** Druckt die Postkarten-Vorlage aus dem **Bonus-Material** aus oder verwendet eure eigenen Postkarten.
- 3) Postkarten schreiben:** Überlegt euch als Familie wann ihr euch eine Postkarte schreibt (z.B. Geburtstag, Erfolge, Wochenende, wenn jemand traurig ist, etc.).
- 4) Postkarten lesen:** Ihr könnt euch die Postkarten gegenseitig vorlesen oder ihr lest diese ungestört an einem ruhigen Ort für euch alleine.

**Wo sind denn
all die Farben hin?**



DAS MAGISCHE DREIECK



An illustration of two cartoon tigers in a forest. The tiger on the left is larger and has a speech bubble above it containing the symbols '#@%!'. The tiger on the right is smaller and has a speech bubble above it containing the symbols '!#*'. A red and yellow striped ball is on the ground between them. Both tigers have angry expressions with furrowed brows and open mouths.

#@%!

!#*

Überlege:

1) Wie fühlen sich die Tiger?

2) Was wollen die beiden Tiger?

Respekt =

Jemandem das Gefühl geben,
dass er okay ist, so wie er ist.



mit Respekt:

- 1) Ich höre gut zu
- 2) Ich baue andere auf
- 3) Ich achte auf die Gefühle der anderen Person
- 4) Ich bin freundlich
- 5) Ich bin hilfsbereit

ohne Respekt:

- 1) Ich rede dazwischen
- 2) Ich mache andere fertig
- 3) Ich ignoriere die Gefühle der anderen Person
- 4) Ich ärgere andere
- 5) Ich lache jemanden aus

KO-Sätze → machen uns klein, nehmen uns Energie.
OK-Sätze → helfen uns, weiterzumachen und stark zu denken.



KO-Sätze	OK-Sätze
Das kann ich nicht.	
Ich bin zu dumm.	
Mir gelingt nie was.	

**ICH GLAUB AN MICH
UND AUCH AN DICH!**



5 EINFACHE WEGE, UM KINDER ZU STÄRKEN:

(für Eltern und Lehrkräfte)

Dieses Workbook soll Kinder nicht nur im Workshop begleiten – sondern vor allem auch im Alltag unterstützen. Damit Ihr Kind wirklich von den Inhalten profitiert, sind Sie als Elternteil oder pädagogische Bezugsperson ein zentraler Schlüssel: Durch Ihre Haltung, Ihre Sprache und Ihre kleinen Alltagsrituale machen Sie die Inhalte lebendig.

Hier finden Sie **5 wirkungsvolle Impulse**, wie Sie das Workbook gemeinsam mit Ihrem Kind nutzen können:

1) Seien Sie ein Vorbild für Mut und Entwicklung:

Kinder lernen am meisten durch das, was wir leben – nicht nur durch das, was wir sagen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch Erwachsene nicht perfekt sind, sondern lernen, üben und wachsen dürfen.

So geht's konkret:

- Erzählen Sie von etwas, das Sie früher noch nicht konnten – und wie Sie es geschafft haben, besser zu werden.
- Sagen Sie auch mal offen: „Ich habe da gerade einen Fehler gemacht – aber ich kann daraus lernen.“

2) Mutmach-Post als Ritual zu Hause oder im Klassenzimmer einführen

- **In der Schule:** Legen Sie in der Klasse eine „Mutmach-Kiste“ an, aus der regelmäßig Nachrichten vorgelesen werden.
- **Zuhause:** Schreiben Sie Ihrem Kind regelmäßig einen kleinen Zettel („Ich bin stolz auf dich, weil...“) und legen Sie ihn Badezimmer oder auf den Schreibtisch ihres Kindes.
- **Gemeinsam:** Machen Sie ein Familien-Ritual daraus – jede Woche schreibt jedes Familienmitglied jemandem einen Mutmach-Karte.

3) Poster aus den Workshops zur regelmäßigen Wiederholung nutzen

Die Poster aus den Workshops (z. B. die Stärken-Schatzkarte, das „NOCH“-Poster, das „Vulkan-Poster“) sind mehr als Deko – sie sind Erinnerungshilfen für stärkende Gedanken.

4) Bärenstarke-Sätze & Schlüsselsätze regelmäßig wiederholen

Im Workshop und Workbook lernen Kinder zentrale Affirmationen, die sie emotional stärken. Je öfter sie diese hören und sprechen, desto tiefer prägen sie sich ein.

- Bärenstarke Sätze: „**Ich schaffe das!**“ (Gewinnerpose),
- „**Ich bin gut so, wie ich bin.**“ (Selbstumarmung), „**Ich glaub an dich!**“ (Schulterklopfen)
- zentrale Schlüsselsätze: „**Das kann ich NOCH lernen**“, „**Respekt heißt: Jemandem das Gefühl geben, dass er okay ist, so wie er ist.**“

5) Loben Sie für Anstrengung – nicht für Intelligenz

Worte haben Macht. Besonders beim Loben ist es wichtig, nicht die Person, sondern den Prozess zu loben.

Statt: „Du bist so klug!“

Lieber: „Ich sehe, wie viel Mühe du dir gegeben hast.“

Oder: „Du hast dich nicht entmutigen lassen – das war richtig stark.“

Bonus-Material:

Auf unserer Website: samuelkolbacademy.de finden Sie Zugang zum **Bonus-Material** (z.B. Fantasiereise, Mutmach-Post, Poster, uvm.)

