

Paola Halecker
Aileen Moeck
Marie Czilwik

DUDEN

Das große Buch für Zukunftskids

Wie wir die Zukunftskompetenzen
unserer Kinder spielerisch stärken



Einführung

Liebe Mama, lieber Papa, liebe Oma, lieber Opa, liebe Fachkraft der Pädagogik und lieber Mensch, der du die Wege von Kindern begleitest, da du das Buch in den Händen hältst, fragst du dich bestimmt, was die Zukunft für dein Kind bereithält. Welche Kompetenzen und Fähigkeiten wird dein Kind in Zukunft brauchen, um glücklich, selbstbestimmt und erfolgreich sein Leben zu gestalten? Angesichts des komplexen Wandels in der Welt bleiben viele Fragen unbeantwortet, etwa die berufliche Zukunft unserer Kinder. Ob Zufriedenheit, Erfolg, lebhaft Beziehungen, physische und psychische Gesundheit oder emotionale Stärke – es gibt so vieles, was wir unseren Kindern wünschen, und gleichzeitig spüren wir, dass wir nicht mehr genau wissen, wie wir sie begleiten können, damit ihnen all das Glück, das wir ihnen wünschen, widerfährt. Wir stehen vor weltweiten Herausforderungen wie Globalisierung, Klimawandel, Urbanisierung, politischer Ungewissheit, sozialem Ungleichgewicht, demografischem Wandel.

Und auch die Arbeitswelt wandelt sich und fordert eine vernetzte, digitale, flexible Arbeitsweise. Fünfundsechzig Prozent der Kinder, die eingeschult wurden, werden in Berufen arbeiten, die es heute noch nicht gibt.¹ Welche Bildung werden sie also brauchen? Sicher ist: Soziale und persönliche Fähigkeiten treten verstärkt in den Vordergrund. Diese Kompetenzen werden als „21st Century Skills“ bezeichnet: Fähigkeiten für das 21. Jahrhundert. Oder wie wir sie nennen: Zukunftskompetenzen.

Die Grundlagen für ein gelingendes Leben und für die Entfaltung der Potenziale deines Kindes bilden sich bereits in sehr jungen Jahren.² Zwischen fünf und zehn Jahren besitzen sie die kognitiven Fähigkeiten, um ein starkes Selbstbewusstsein und komplexe soziale und persönliche Kompetenzen zu entwickeln. Solange sich das Schulsystem in Deutschland nicht grundlegend ändert, sind wir, die Eltern, Großeltern, Familienmitglieder, Wegbegleiterinnen und Wegbereiter mehr denn je gefragt, unseren Kindern das richtige Werkzeug an die Hand zu geben.

Unsere Mission ist es deshalb, dich zu befähigen, deinem Kind frühestmöglich Lernerlebnisse zu ermöglichen, bei denen eine Balance aus Hand, Herz und Hirn und eigenem Erfahren im Mittelpunkt steht. Damit dein Kind das Vertrauen in sich selbst stärkt, Potenziale entfaltet und Gestalter seiner Zukunft wird. Dafür haben wir in diesem Buch etwa 130 praxiserprobte Methoden und Spiele, Lifehacks und Tipps zusammen mit zehn wunderbaren und renommierten Partnerinnen und Partnern (s. Übersicht der Partner und Partnerinnen im Anhang) für dich zusammengestellt. Ziel ist es, dass du durch das Spielen die Methode hinter der Kompetenzförderung erlebst und dann im Alltag in der Lage bist, diese analog anzuwenden. Sei es die Kommunikation untereinander, das Verstehen von Bedürfnissen und Gefühlen oder der Umgang mit Alltagsproblemen. Du entwickelst eine bewusste Haltung, ein positives und tieferes Miteinander und wirst schneller erkennen,

wie du bestimmte Situationen im Alltag so bewältigen kannst, dass es dein Kind bestmöglich in seiner Entwicklung und somit in seiner Zukunftsfähigkeit unterstützt.

Nutze das Buch dabei so, wie du es brauchst: Suchst du nach besonderen Beschäftigungen und Spielen für den Nachmittag oder das Wochenende? Möchtest du mehr Informationen zu den Kompetenzen haben? Hast du Lust auf eine Zukunftsreise in die Welt von morgen?

Nimm dir das, was du gerade brauchst!

Wir wünschen euch viel Spaß dabei, gemeinsam und spielerisch Zukunftskompetenzen zu stärken!

Eure

Paola, Aileen und Marie und alle zehn Partnerinnen und Partner

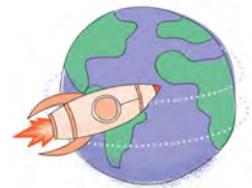
Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil 1: Das Wir auf dem Weg in die Zukunft

Im ersten Teil des Buches erhältst du einen Einblick in die Wissensgrundlage, um das entsprechende Mindset aufzubauen, warum es so wichtig ist, dein Kind fit für die Zukunft zu machen, und was das für das Leben im 21. Jahrhundert eigentlich bedeutet.

Kapitel 1: Willkommen im 21. Jahrhundert

Die Reise startet im Hier und Jetzt – dem Anthropozän. Du erhältst einen Einblick in die Herausforderungen unserer Zeit und wir erklären, welche Ereignisse in der Vergangenheit unsere Gegenwart geprägt haben.

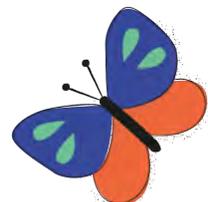


Kapitel 2: Ein neuer Blick auf Zukunft

Wir reisen weiter in die Zukunft, und Aileen, die Zukunftsforscherin unter uns, erzählt dir, was Zukunft eigentlich bedeutet und wie wir unseren Zukunftsmuskel aktivieren können, um mit neuem und positivem Blick in die Welt von morgen zu blicken.

Kapitel 3: Zukunft gestalten

Es steht uns eine große Transformation bevor, und diese müssen wir und vor allem unsere Kinder lernen, aktiv mitzugestalten, um in Zukunft selbstbestimmt und glücklich leben zu können.



Kapitel 4: Lernen für die Zukunft

Die Grundlage, um uns als Gestaltende unserer Zukunft zu verstehen, wird bereits sehr früh im Elternhaus und später in der Schule gelegt. Wir erklären, was Bildung für das Leben bedeutet und was es braucht, um eine neue Lernkultur zu gestalten.



Kapitel 5: Werkzeuge für Zukunftsgestaltung

Für die Zukunftsgestaltung brauchen wir und vor allem unsere Kinder die richtigen Werkzeuge, wie wir es nennen. Gemeint ist ein Set an 16 Kompetenzen, die wir ihnen an die Hand geben dürfen, damit sie zu Gestaltenden ihrer Zukunft werden. Diese Zukunftskompetenzen stellen wir dir hier erstmals vor; sie bilden die Grundlage für den dritten Teil des Buches, in dem du ganz viel Input darüber erhältst, wie du diese Kompetenzen bei deinem Kind spielerisch fördern kannst.

Teil 2: Du und dein Kind auf dem Weg in die Zukunft

Im zweiten Teil des Buches wird deutlich, dass deine Rolle als Elternteil oder Wegbegleitende absolut notwendig für die Zukunftsfähigkeit deines Kindes ist, denn du beeinflusst maßgeblich seine Entwicklung. Welche Aspekte dabei besonders wichtig sind und welche Bedeutung das gemeinsame Spielen hat, erfährst du hier.



Kapitel 6: Von der Kindererziehung zur Beziehungsgestaltung

In diesem Kapitel werfen wir einen Blick in die eigene Kindheit und zeigen, wie sehr diese nicht nur uns, sondern vor allem auch das Heranwachsen unserer Kinder beeinflusst. Dabei lernen wir, dass es vor allem deine Beziehung zum Kind ist, die seine Zukunftsfähigkeit maßgeblich prägt.

Kapitel 7: Beziehung zu mir und dem Kind

Grundlage für eine gesunde Beziehung zu dir und deinem Kind ist es, die eigenen Werte und Glaubenssätze zu hinterfragen und Bedürfnisse zu verstehen. Denn nur so kann eine werteorientierte, authentische und empathische Beziehung gelingen. Dafür geben wir dir in diesem Kapitel hilfreiche Übungen an die Hand.



Teil 3: Let's go! Spielerisch Zukunftskompetenzen erleben

Dieser Teil ist das Herzstück des Buches, denn hier kannst du endlich aktiv werden! Zehn renommierte Fachleute haben all ihr geballtes Wissen und ihre Erfahrungen für dich zusammengetragen (im Anhang findest du alle Fachleute). Erfahre die wichtigsten Grundlagen zu den 16 Zukunftskids-Zukunftskompetenzen und lade anschließend dein Kind zu etwa 100 tollen Spielen ein, um gemeinsam Spaß zu haben und spielerisch dein Kind zu begleiten.

Kapitel 8: Unsere Empfehlungen für das gemeinsame Spielen

Ein wunderbarer Weg, die Beziehung zwischen dir und deinem Kind zu stärken, um somit seine Zukunftsfähigkeit zu fördern, ist der Weg über das gemeinsame Spiel. In diesem Kapitel erfährst du, welche Bedeutung das hat und welche Prinzipien zum Gelingen beitragen.



Kapitel 9: Let's play

In etwa 100 Spielen erhältst du Inspirationen, Lifehacks und Methodenwissen, wie du spielerisch das Potenzial deines Kindes stärken und seine Kompetenzen fördern kannst. Ohne Druck, ohne Zwang, dafür mit ganz viel Verbindung zueinander und Freude.



1\ Das Wir auf dem Weg in die Zukunft

Wer Zukunftskompetenzen verstehen und aktivieren möchte, braucht zunächst einmal ein klares Bild davon, was Zukunft überhaupt ist und warum es einen Bedarf gibt, die in diesem Buch vorgestellten Kompetenzen bei Kindern aktiv zu fördern. Im ersten Teil dieses Buches soll es deshalb darum gehen, in welcher Welt wir heute und in Zukunft leben (s. Kapitel 1 und 2), wie wir als Menschen diese Welt gestalten können (s. Kapitel 3), wie Bildung uns in dieser gestaltenden Rolle helfen kann (s. Kapitel 4) und welche Zukunftskompetenzen für uns und unsere Kinder wichtig sind (s. Kapitel 5).

KAPITEL 1

Willkommen im 21. Jahrhundert

Willkommen im Heute – im Zeitalter des Menschen, auch **Anthropozän** genannt. Anthropozän ist die Bezeichnung für ein neues geologisches Erdzeitalter.³ *Anthro* steht im Griechischen für *Mensch*. Denn wir Menschen sind es, die binnen kurzer Zeit unsere Erde nachweislich und so stark verändert haben, dass wir damit selbst zu einem geologischen Faktor geworden sind. Und das, obwohl der Mensch erst rund 200 000 Jahre alt ist und Erdzeitalter sonst Jahrmillionen dauern.

Das Leben im Anthropozän wird auch als die Krise der **modernen Welt** bezeichnet. Den Kern dieser Krise bildet neben dem Gefühl einer wachsenden Beschleunigung vor allem eine zunehmende Entfremdung von uns Menschen von der Natur, aber auch von uns selbst, von unserem Miteinander.⁴ Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa⁵ spricht von drei zentralen Herausforderungen unserer Zeit: der ökologischen, zwischenmenschlichen und der Demokratiekrise.⁶

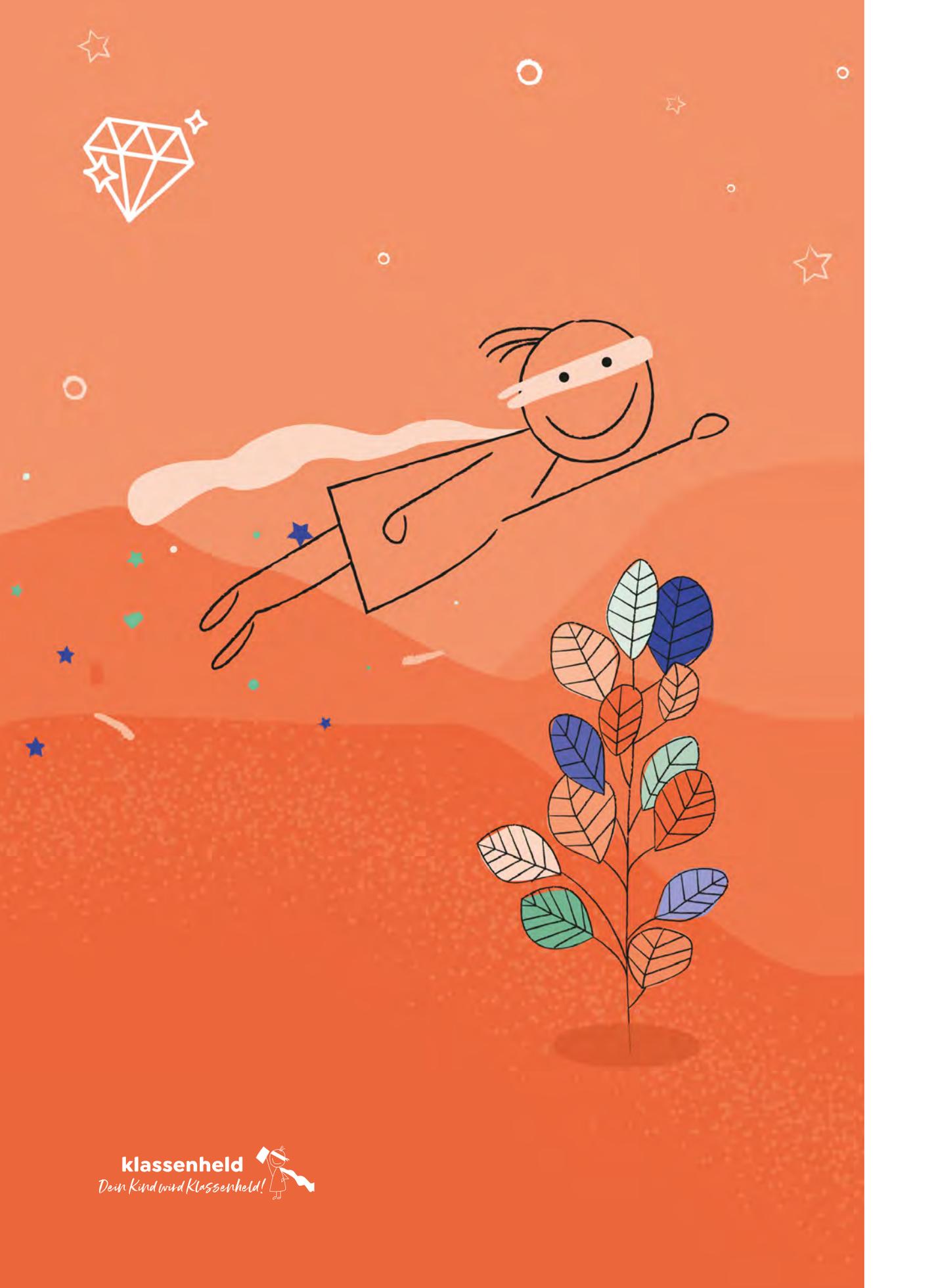
Die große Frage, die sich hier stellt: Wie sind wir als moderne Gesellschaft in diese Krisenwelt gekommen und wie kommen wir da gemeinsam und gut wieder raus? Wenn wir die Vergangenheit verstehen, können wir darauf vielleicht eine Antwort finden.

Die Entstehung der modernen Gesellschaft ab dem 19. Jahrhundert baute auf drei zentralen Entwicklungen auf, die uns bis heute prägen:⁷

- **ökonomisch:** Entstehung des Kapitalismus
- **politisch:** Einzug der Demokratie
- **kulturell:** Durchsetzung des Individualismus

Ein Streben nach Fortschritt, Leistung und Erfolg und vor allem Wachstum bildete das zentrale Leitbild der Industriegesellschaft und die Basis des Wirtschaftsmodells des Kapitalismus, das sich bis heute hält. Doch war die Industrialisierung nur der Anfang für das neue, menschengemachte Zeitalter. Mittlerweile befinden wir uns aufgrund neuer Informations- und Kommunikationstechnologien in dem Übergang von der Industrie- zur Wissensgesellschaft.

Seither nehmen Informationen und Wissen an Bedeutung zu, während reiner Besitz an Bedeutung verliert.





KLASSENHELD

Selbstbewusstsein

WAS ist SELBSTBEWUSSTSEIN?

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bedeutet für mich Selbstbewusstsein – eine Zukunftskompetenz, die allen anderen Kompetenzen zugrunde liegt.

Selbstbewusstsein wird gerne mit Selbstsicherheit oder Extrovertiertheit gleichgesetzt. Dabei können auch introvertierte und schüchterne Kinder sehr selbstbewusst sein. Wie groß unser Selbstbewusstsein ist, äußert sich nicht darin, wie laut wir in einem großen Raum voller Menschen hervortreten. Selbstbewusstsein ist etwas, was man auf den ersten Blick nicht sehen kann, nämlich die Gedanken, die wir uns über uns selbst machen, das, was wir uns tagtäglich erzählen.

Das **Growth Mindset**³⁵ wird auf Deutsch auch „dynamisches Selbstbild“ oder „Wachstumsdenken“ genannt. Wer ein Growth Mindset hat,

- ist überzeugt, seine Fähigkeiten weiterentwickeln zu können,
- lernt, z. B. in der Schule, um Dinge besser zu verstehen und mehr zu erfahren,
- sieht Fehler als Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren und sich weiterzuentwickeln.



Dieser Haltung steht das **Fixed Mindset** gegenüber. Es wird auch „statisches Selbstbild“ oder „statisches Denken“ bezeichnet. Wer ein Fixed Mindset hat,

- ist überzeugt, dass es allein vom Talent abhängt, ob er/sie etwas kann oder nicht,
- lernt z. B. in der Schule, um positives Feedback zu bekommen (eine gute Note, eine Belohnung, ein Lob),
- sieht Fehler als Bedrohung und Abwertung der eigenen Person.



Überlege mal, welche Auswirkungen ein Growth Mindset auf dein Leben haben könnte? Studien belegen, dass Menschen mit einem Growth Mindset (s. Seite 34 f.) länger und gesünder leben.³⁶ Sie leben vor allem glücklicher und erfolgreich. Was für ein Geschenk ist es, wenn Kinder diese Zukunftskompetenz von klein auf vorgelebt bekommen und so verinnerlichen?

WARUM ist Selbstbewusstsein in Zukunft wichtig?

Stell dir vor, dein Kind sagt ab heute nicht mehr „Ich kann das nicht“, sondern „Ich kann das noch nicht“. Ein kleines Wörtchen ist anders und macht doch einen so großen Unterschied. Es zeigt nämlich, dass dein Kind bereit ist, Dinge, die es noch nicht kann, anzupacken, dranzubleiben und sie so lange zu üben, bis es sie kann. Es geht davon aus, dass sein Gehirn wie ein Muskel ist, den es trainieren kann, und dass es grundsätzlich (!) alles lernen kann, wenn es nur lange genug dranbleibt.

Ich bin davon überzeugt, dass unsere Haltung ein viel entscheidenderer Glücks- und Erfolgsfaktor ist als unsere tatsächlichen Fähigkeiten. Traue ich es mir zu, neue Herausforderungen mit offenen Armen zu empfangen? Bin ich mir darüber bewusst, dass alles, was ich brauche, um diese Herausforderung zu meistern, bereits in mir ist? Habe ich Strategien entwickelt, wie ich mir neue Fähigkeiten aneignen und mit Rückschlägen umgehen kann? Bin ich mir bewusst, dass meine Ergebnisse nur in meiner eigenen Verantwortung liegen? Auch eine über 19 Jahre laufende Studie aus den USA bestätigt, dass es vor allem diese sozial-emotionalen Fähigkeiten sind, die über den späteren Erfolg von Kindern entscheiden.³⁷

WIE können wir das Selbstbewusstsein unserer Kinder fördern?

Bindung und Beziehung sind die Grundlagen eines gesunden Selbstbewusstseins. Zuerst dürfen sich Kinder in Sicherheit fühlen, dann können neue Tätigkeiten gelernt und Herausforderungen gemeistert werden. Für dich als Elternteil bedeutet das: Liebe dein Kind bedingungslos. Das heißt: egal, welche Noten es hat, was es geleistet hat oder wie es sich verhält.

- Knüpfe Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Liebe nicht an schulische, sportliche oder sonstige Leistungen. Diese Sicherheit dient Kindern als Fundament, um neue Dinge zu wagen und Selbstbewusstsein aufzubauen. Das Wichtigste, was du als Elternteil dafür tun kannst, ist, dein Kind so zu akzeptieren, wie es ist, und ihm das zu zeigen und zu sagen.
- Feiere Erfolge! Fokussiere dich nicht auf das, was dein Kind noch nicht kann, sondern betone seine Stärken und was es bisher schon erreicht hat!
- Vergleiche dein Kind nicht mit anderen. Wenn es sich mit anderen vergleicht, tröste es nicht mit den Worten: „Dafür kannst du dieses oder jenes.“
- Versuche, andere Menschen nicht zu bewerten. Fehler sind Lerngelegenheiten und Helfer (wenn man die Buchstaben umsortiert wird aus „Fehler“ „Helfer“). Was Menschen noch nicht können, dürfen sie lernen. Vermeide es, in Gegenwart deines Kindes über andere Menschen und deren Fehlverhalten zu urteilen, da auch das die Angst vor Fehlern bei deinem Kind auslösen kann: „Wenn ich Fehler mache, werde ich verurteilt. Also versuche ich, Fehler zu meiden.“
- Sei nicht so streng mit dir, wenn du selbst einen Fehler machst. Du bist Vorbild und lebst deinem Kind vor, dass Fehler zum Lernen dazugehören.



- Betone immer und immer wieder, dass unser Gehirn wie ein Muskel ist, den wir trainieren können. Übung macht den Meister.
- Schätze Anstrengungen mehr als Resultate. Beispiel: Dein Kind hat den ganzen Tag für eine Mathearbeit geübt. Lobe und schätze seine Anstrengungen am Abend, direkt nach der Anstrengung, weil es darauf stolz sein darf, und nicht erst nach der Rückgabe der Klassenarbeit Wochen später, wenn das Resultat eine sehr gute Note ist.

Bis sich die Denkungsart des Growth Mindset in allen Klassenzimmern durchgesetzt hat, wird es noch dauern. Deswegen ist es die Verantwortung der Eltern, beschränkende Gedankenmuster, wie sie sich in der Vergabe von Noten ausdrücken, aufzulösen, indem sie im Alltag für Gegenbeispiele sorgen und Kinder bewusst durch die Schulzeit begleiten. Damit sie als starke Persönlichkeiten mit einem Ranzen voller Selbstbewusstsein die Schule verlassen.

Wie wäre es, wenn wir das Wachstum unserer Schulkinder wie das von Pflanzen betrachten? Lässt eine Pflanze das Köpfchen hängen oder sieht irgendwie besorgniserregend aus, fragen wir uns nicht: „Was ist falsch mit der Pflanze?“, sondern wir fragen uns: „Was braucht diese Pflanze? Weniger Licht? Mehr Wasser? Einen anderen Ort?“ Und wir geben ihr Zeit, in ihrem Tempo zu wachsen.

Diese Sichtweise wünsche ich mir für Kinder!

Tipp: Stell eine Pflanze in die Nähe deines Schreibtischs, um dich an diese Haltung zu erinnern.



Was braucht diese Pflanze?

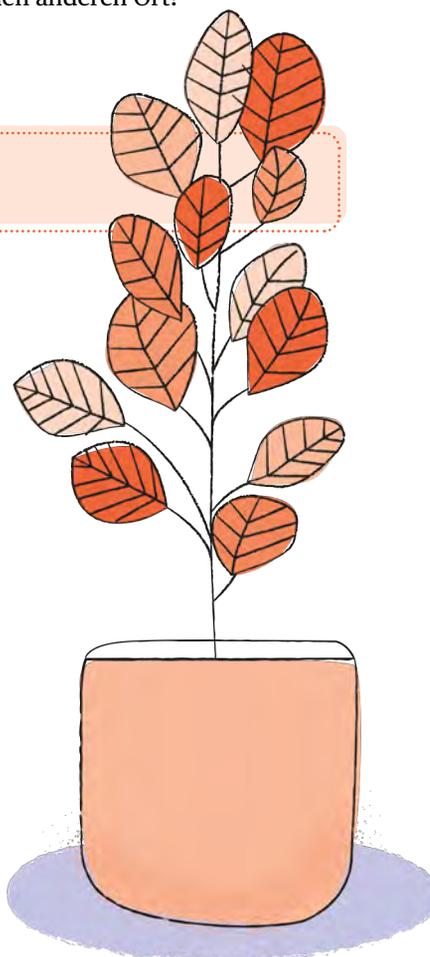
Bekommt die Pflanze genug Licht?

Hat sie ausreichend Wasser?

Steht sie an einem guten Standort?



Was ist falsch mit der Pflanze?



SUPERHELDIN UND SUPERHELD

45 MIN. 5-10 JAHRE

Kurzanleitung

Du und dein Kind gestaltet eine Superheldin oder einen -helden, die/der lebensgroß im Kinderzimmer hängt und dein Kind durch den Alltag begleitet. Mithilfe dieser Figur sammelt dein Kind schöne Erinnerungen an Erfolgsmomente, die sein Selbstbewusstsein stärken. Außerdem visualisiert es Wünsche und Ziele, die es motivieren.



Was es deinem Kind bringt

Selbstwirksamkeit, Kreativität, Empathie



Spielablauf

 Legt ein großes Stück Pappe auf den Boden. Es sollte so groß sein wie dein Kind. Bitte dein Kind, sich auf das Bild zu legen, wie es sich seine Heldin oder seinen Helden vorstellt. Beispiele: Ein Arm nach oben, fliegend, Arme in die Hüfte oder beide Arme nach oben.

Kopf

Das interessiert mich (Themen, Fächer, gesellschaftliche Herausforderungen, Filme, Bücher).

Herz

Diese Menschen trage ich immer im Herzen.

Linker Arm

Das packe ich jetzt an, weil ich es lernen werde.

Rechter Arm

Darauf kann ich mich verlassen (meine Stärken).

Bauch

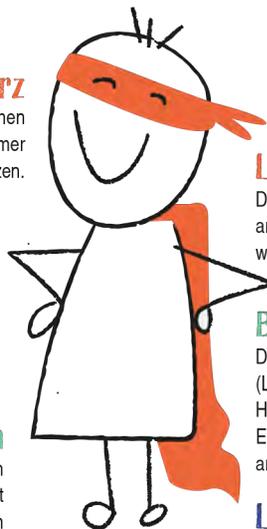
Das mag ich (Lieblingessen, Hobbys, schöne Erinnerungen an Orte, Erlebnisse).

Rechtes Bein

Das habe ich bereits geschafft (meine bisherigen Erfolge).

Linkes Bein

Das erreiche ich und dafür gehe ich jetzt los (meine Ziele und Meilensteine).





2 Dann umrande die Körperumrisse mit einem Stift.

3 Nun beschriftet und gestaltet dein Kind die verschiedenen Körperteile. In unserem Beispiel findest du Inhalte, die du beschreiben kannst.

Spielvariationen

Für ältere Kinder

Ältere Kinder, vor allem Teenager, profitieren ungemein von diesem Spiel. Für sie kann es cool sein, anstelle eines Helden oder einer Heldin ein Vision Board oder Mood Board zu erstellen. Das geht digital mit einem Präsentationsprogramm (Powerpoint, Keynote). Dazu suchen sie einfach im Internet nach Zielen, die sie gerne in ihrem Leben verwirklichen würden, und speichern entsprechende Bilder auf der Collage.

Wenn es schneller gehen soll

Druckt euch den Superhelden bzw. die Superheldin einfach aus.



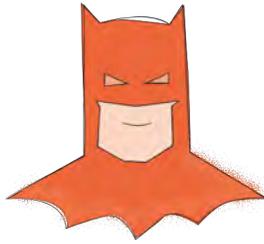
Reflexion

- Was magst du an deinem Helden bzw. deiner Heldin ganz besonders?
- Welche Erinnerung fühlt sich gut an für dich?
- Was fehlt deinem Helden oder deiner Heldin? Was würdest du gerne ergänzen?

Notiert hier gerne eure Antworten.

Lifhack

Wusstest du, dass Batman eigentlich gar keine Superkräfte hat? Alles, was er kann, hat er sich durch Übung selbst beigebracht. Okay, gut. Er hat einige Hilfsmittel, um seine Ziele zu erreichen. Aber die haben wir auch. Über Batman kannst du mit deinem Kind ins Gespräch kommen und überlegen, was es tun kann, um seine Wünsche und Ziele zu erreichen und welche Mittel ihm dabei helfen.



Impuls

Keine Ideen für eigene Stärken? Dein Freundeskreis schon! Schick eine Nachricht an fünf Freundinnen oder Freunde, Verwandte, Bekannte oder Arbeitskolleginnen und -kollegen. Bitte sie, dir kurz zu schreiben, was sie an dir besonders schätzen. Was sie gerne von dir lernen würden oder wofür sie dich bewundern? So erhältst du Informationen darüber, was du gut kannst und was deine Stärken sind. Erfahrungsgemäß nehmen andere Menschen unsere Stärken viel klarer wahr als wir selbst.

Diese Anregung kannst du auch deinem Kind geben. An einem Kindergeburtstag können Verwandte alles, was sie an dem Kind schätzen, aufschreiben:

- auf das gebastelte Plakat
- auf eine Pinnwand
- auf kleine Zettel, die das Kind in einem Marmeladenglas sammelt
- auf eine Girlande, mit der sich auch nach dem Geburtstag das Kind und seine Großartigkeit feiern lässt



DER ZAUBERSPIEGEL

30 MIN. 5-10 JAHRE

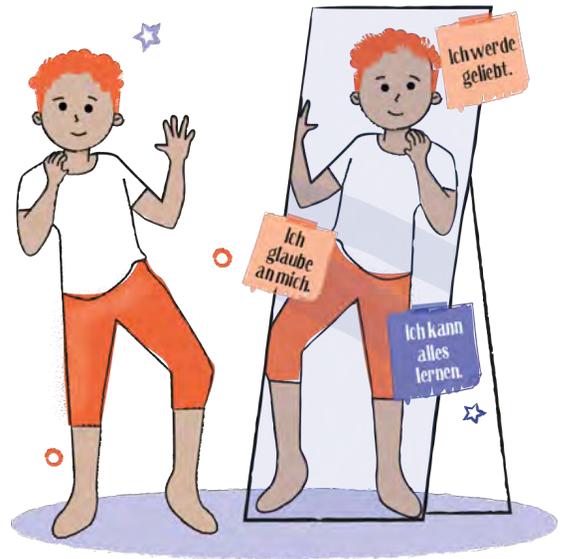
Kurzanleitung

In diesem Spiel sammelt ihr Affirmationen. Affirmationen sind Bestärkungen, mit denen wir gute Gefühle verbinden. Sie sind wie Zaubersätze. Zaubert euch gemeinsam einen wunderschönen und bestärkenden Start in den Tag!

Was es deinem Kind bringt

Selbstwirksamkeit, Resilienz, Kreativität

Am Tag hat ein Mensch zwischen 60 000 und 80 000 Gedanken.³⁸ Darunter auch welche, mit denen wir uns selbst klein machen wie beispielsweise „Das schaffe ich eh nicht.“, „Ich bin nicht gut genug.“ Die Zaubersätze helfen deinem Kind, positiver über sich selbst zu denken und zu sprechen. Wir können das Sprechen der Zaubersätze mit Zähneputzen vergleichen: Wir putzen damit unsere Gedanken. Deswegen hängen die Zaubersätze auch am besten am Badezimmerspiegel.



Spielablauf

- 1** Schnappt euch einen Klebezettel und schreibt eure Zaubersätze darauf. Gestaltet besonders schöne Zettel, die ihr dann an den Spiegel im Bad oder in euer Kinderzimmer hängt.
- 2** Schaut euch verschiedene Affirmationen an und entscheidet euch für die Sätze, die sich gut anfühlen. Schreibt sie auf und verziert die Zettel nach Lust und Laune.

Tip: Jüngeren Kindern kann es helfen, den Satz mit Zeichnungen zu untermauern.



Beispiel

- „Ich bin stark.“
- „Wer ist für dich stark?“
- „Ein Löwe.“
- „Dann lass uns einen Löwen neben den Satz malen.“
- „Ich bin stark wie ein Löwe. Rawwwr!“

Wichtig ist, dass dein Kind den Satz voller Überzeugung laut ausspricht.



Beispiele für Affirmationen findest du hier.

56 Spielvariationen

👤 Für ältere Kinder

- 1** Klebe keine ganzen Sätze an den Spiegel, sondern nur die Worte „Ich bin ...!“
Dein Kind ergänzt diesen Satz jeden Tag aufs Neue.
- 2** Verwandle die Sätze in Fragen: Wie kann ich heute mutig sein? Was kann ich heute tun, damit ich ein guter Freund bin?

👤 Für Jüngere und Kinder, die Bewegung lieben

Verbinde die Affirmationen mit Bewegungen! So geht der positive Gedanke sozusagen direkt in den Körper über, die Worte werden noch besser verinnerlicht, und die Bewegungen tragen dazu bei, dass Kinder die Affirmationen nicht nur runterbeten, sondern auch tatsächlich fühlen. Außerdem sorgen die Bewegungen dafür, dass Kinder sich die Affirmationen besser merken. Das ist vor allem bei jüngeren Kindern wichtig, die die Klebezettel noch nicht lesen können.

Beispiele

- „Ich mag mich.“ Kind umarmt sich selbst.
- „Ich hab das gut gemacht.“ Kind klopft sich selbst auf die Schulter.
- „Ich kann alles schaffen, wenn ich es nur versuche und dranbleibe.“ Kind streckt beide Arme selbstbewusst nach oben. Alternativ kann es im zweiten Teil des Satzes einmal springen und eine kämpferische Armbewegung machen.



Reflexion

- Machst du dieses Spiel gerne? Wenn ja, was magst du an diesem Spiel?
- Welche Zaubersätze magst du am liebsten? Wieso?
- Welche neuen Zaubersätze möchtest du entwickeln?

 **Notiert hier gerne eure Antworten.**

Lifhack: Mit Zaubersätzen durch die Schulzeit!

Affirmationen im Mäppchen oder auf Stiften bestärke dein Kind im Schulalltag.

Ideen und Anregungen dazu gibt es kostenfrei unter klassenheld.com.

Lieblingszitat

**„Wenn es ein Löwenzahn durch den Asphalt schafft,
finde ich auch einen Weg.“**

Unbekannt





MACH DEIN KIND FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

Was braucht dein Kind, um selbstbewusst und mutig sein Leben und die Welt von morgen zu gestalten? Es sind vor allem 16 soziale und persönliche Kompetenzen, die es stark für die Zukunft machen.

In diesem einzigartigen Buch teilen zehn Autorinnen und Autoren ihre erprobten Methoden, Spielideen und Lifehacks, damit du bestmöglich und mit viel Spaß die Entwicklung deines Kindes begleiten kannst.

- **130 Spiele, Ideen und Lifehacks für dich und dein Kind**
- **Für Kinder von 5 bis 10 Jahren**
- **Mit Beiträgen von Känguru der Mathematik, HABA-Digitalwerkstatt u. a.**



 Selbstbewusstsein

 Selbstwirksamkeit

 Dankbarkeit

 Resilienz

 Mut

 Verantwortungsgefühl

 Teamfähigkeit

 Kommunikationsfähigkeit

 Empathie

 Nachhaltiges Handeln

 Problemlösungsfähigkeiten

 Kritisches Denken

 Kreativität

 Durchhaltevermögen

 Digitalkompetenz

 Proaktivität

