



# Kinderworkshop „Glück & innere Stärke“

2 Projekttag und optionale Schüler-AG  
zur emotionalen Bildung und  
Potenzialentfaltung

Durchführung: Silvia Ehl - Lichtflügel e. V.



## Worum geht es in diesem Angebot?

Kinder und Jugendliche stehen heute früh unter Leistungsdruck, sozialen Erwartungen und einer hohen inneren wie äußeren Reizdichte. Dabei stehen sie häufig im Spannungsfeld, äußeren Leistungsanforderungen gerecht zu werden und gleichzeitig ein stabiles inneres Selbstverständnis zu entwickeln.

Neben dem Lernen von Fachwissen benötigen sie Fähigkeiten, um mit Gefühlen, Stress und Herausforderungen gesund umzugehen und sich selbst dabei nicht zu verlieren.

In einem geschützten, altersgerechten Rahmen werden die Kinder praxisnah dabei unterstützt, mit innerem Druck und herausfordernden Situationen im Schul- und Lebensalltag bewusster umzugehen. Der Workshop verbindet Elemente aus emotionaler Bildung, Achtsamkeit, kreativer Arbeit und körperbezogener Wahrnehmung und stärkt so den inneren Bezug zu sich selbst sowie die bewusste Wahrnehmung der eigenen inneren Haltung.

Ziel ist es, Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken und ihnen alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie selbstwirksam, resilient und ausgeglichen handeln können.

### Der Workshop „Glück & innere Stärke“ unterstützt Kinder dabei,

- ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen
- innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln
- Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten aufzubauen
- sich als selbstwirksam zu erleben

Das Angebot ist **präventiv, ressourcenorientiert** und **nicht therapeutisch**.

Es versteht sich als Ergänzung zum schulischen Lernen im Sinne emotionaler Bildung und Persönlichkeitsentwicklung und fördert emotionale Selbstregulation, Resilienz und Selbstwirksamkeit als Grundlage für gesundes Lernen, soziale Entwicklung und verantwortungsvolles Handeln in einer komplexen Gesellschaft.

**Glück, innere Stärke und Selbstvertrauen gelten dabei als grundlegende Lebenskompetenzen.**



## Lern- und Entwicklungsziele

### Der Workshop fördert:

- emotionale Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit im Umgang mit Gefühlen
- soziale Kompetenz und Empathie
- Resilienz und innere Stabilität
- Konzentrationsfähigkeit und Selbstreflexion
- Wohlbefinden, Freude und Selbstvertrauen

### Auf dieser Grundlage lernen Kinder und Jugendliche,

- sich selbst besser zu verstehen,
- in Kontakt mit ihren Gefühlen zu bleiben,
- innere Ruhe und Vertrauen zu entwickeln
- und ihren Weg im Schulalltag selbstbewusst und menschlich zu gehen.

Die Kinder erleben, dass sie aktiv Einfluss auf ihr inneres Erleben nehmen können – eine wichtige Grundlage für gesundes Lernen und soziale Entwicklung.



## Für welche Kinder ist der Workshop geeignet?

### Der Workshop richtet sich an alle Kinder, die:

- Lust haben, sich selbst besser kennenzulernen
- ihre Freude, Lebendigkeit und innere Ruhe stärken möchten
- lernen wollen, mit Gefühlen wie Angst, Wut oder Traurigkeit bewusster umzugehen
- unter Leistungsdruck oder Überforderung stehen
- ihre Stärken und Potenziale entdecken möchten

**Es handelt sich nicht um ein Angebot nur für auffällige oder belastete Kinder, sondern um präventive Bildungsarbeit für alle.**



## Inhalte & Methoden

**Die Arbeit erfolgt spielerisch, altersgerecht und erfahrungsorientiert. Zum Einsatz kommen u. a.:**

- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- altersgerechte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Fantasiereisen und innere Bilder zur Förderung von Ruhe und Selbstvertrauen
- kreative Ausdrucksformen (Malen, Gestalten, Musik)
- einfache Übungen zur emotionalen Selbstregulation
- Gruppen- und Rollenspiele zur Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz
- Reflexionsimpulse zu Themen wie Selbstwert, innere Haltung und Umgang mit Konflikten

Die Kinder erleben unmittelbar, wie Gedanken, Gefühle und innere Haltung ihr Erleben im Schulalltag beeinflussen und wie sie darauf positiv Einfluss nehmen können.



## Ablauf der Projekttag

Der Workshop umfasst zwei zusammenhängende Projekttag.

Aktive Phasen, kreative Einheiten und Ruhephasen wechseln sich ausgewogen ab.

Zwischen den Einheiten gibt es ausreichend Pausen. Die Kinder erhalten Impulse, die sie auch über den Workshop hinaus im Alltag anwenden können – z. B. bei Prüfungen, Konflikten oder stressigen Situationen.



## Organisation & Verpflegung

Während der Workshopzeiten werden Getränke und kleine Snacks (z. B. Tee, Saft, Obst, Kekse) bereitgestellt.

### **Hinweis:**

Bitte informieren Sie uns vorab über eventuelle Lebensmittelallergien. Gegebenenfalls kann spezielle Nahrung mitgebracht werden.



## Hinweise für die Kinder

- bequeme Kleidung
- dicke Socken empfohlen
- Offenheit, Neugier und Freude am Mitmachen sind willkommen



## Einordnung als präventives Bildungsangebot

Das Angebot versteht sich als **präventives Bildungs- und Entwicklungsformat**. Es ergänzt schulische Lerninhalte um Aspekte emotionaler Bildung, Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung.

Kinder und Jugendliche lernen, mit den Anforderungen des Schulalltags selbstbewusst, konzentriert und innerlich stabil umzugehen – eine Kompetenz, die auch für den späteren Bildungs- und Berufsweg von großer Bedeutung ist.



## Leitung

**Silvia Ehl**

Projektleitung

Lichtflügel e. V.

Kontakt: +4915730302406

Silvia.Ehl@gmx.de

---

## Optionale Vertiefung: Schüler-AG „Glück & innere Stärke“

Ergänzend zu den Projekttagen besteht die Möglichkeit, das Thema im Rahmen einer freiwilligen Schüler-AG zu vertiefen.

Die Schüler-AG bietet Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum, in dem sie sich selbst bewusster kennenlernen und regelmäßig üben können, mit innerem Druck, Leistungsanforderungen und sozialen Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

### Im Mittelpunkt stehen dabei:

- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung
- Förderung von Motivation, Konzentration und Lernfreude
- Entwicklung emotionaler Kompetenz
- konstruktiver Umgang mit Prüfungs- und Leistungsdruck
- Förderung von Gelassenheit, Resilienz und sozialem Miteinander

Die AG arbeitet praxisorientiert und erfahrungsbezogen.

Die Schülerinnen und Schüler erleben unmittelbar, wie innere Haltung, Gedanken und Gefühle das Lernen, den Umgang mit Konflikten und das eigene Wohlbefinden beeinflussen.

## **Rahmenbedingungen der AG**

- freiwillige Teilnahme
- Einstieg über einen kompakten Workshop
- anschließende regelmäßige Treffen (z. B. 90 Minuten wöchentlich)

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft der Kinder und Jugendlichen, sich selbst besser kennenzulernen, über eigene Themen zu reflektieren und neue Perspektiven auszuprobieren.