

# Ich bin ein Glückskind

## Ein Feel Good Tagebuch für Kinder

22. April 2026  
Forum Gesundheit Zyklus 1


MA Ina Blanc  
Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP  
Fachliche Leitung WB KJP, Universität Basel  
Praxis Oasis, Reichensteinerstrasse 18, 4053 Basel  
[ina.blanc@psychologie.ch](mailto:ina.blanc@psychologie.ch)



# Kurzer Überblick

- Das Mitmachbuch „Ich bin ein Glückskind“ ist an ein Schuljahr angepasst und hat zum Ziel, die **psychische Gesundheit** und die **Resilienz** zu stärken. Kinder können das Buch ab 8 Jahren selbst ausfüllen. Jüngere Kinder können die Übungen gut unter Anleitung von Erwachsenen machen.
- Die Übungen helfen, einen gesunden **Selbstwert** und **Selbstwirksamkeit** aufzubauen, eine bessere **Selbstkenntnis** zu erwerben, Strategien zur **Emotionsregulation** zu lernen und die **Kreativität** und **Imaginationsfähigkeit** zu fördern.
- Die im Buch angewendeten Methoden kommen aus der **Klinischen Hypnose, Kognitiven Verhaltenstherapie, Positiven Psychologie** und **Achtsamkeit**.
- Dem Tagebuch ist eine **Begleitbroschüre für Erwachsene** beigelegt, mit Tipps für den Alltag und weiterführenden Erläuterungen.

# Was bedeuten Selbstwert und Selbstvertrauen?



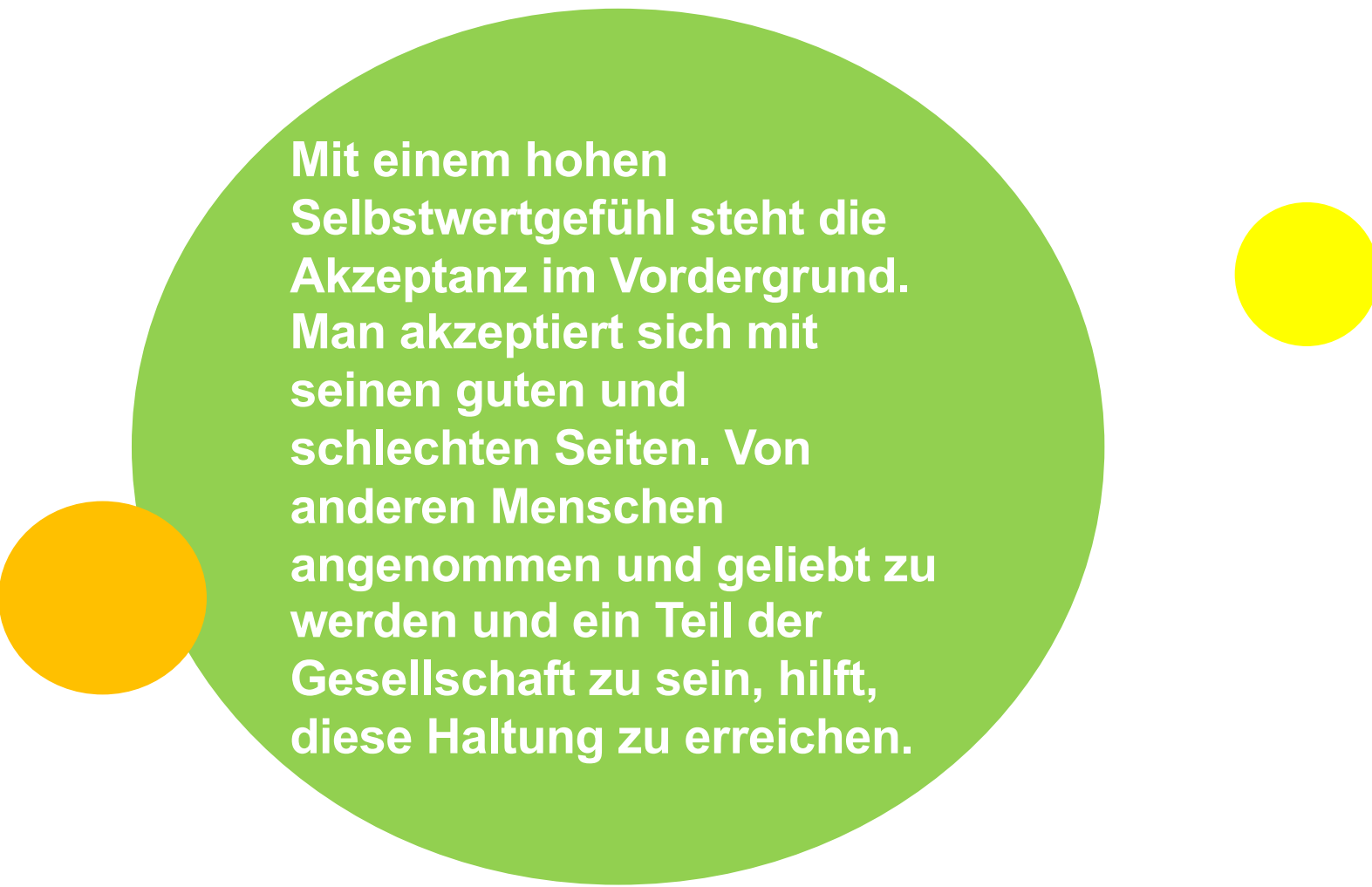
**Selbstvertrauen bezeichnet das Gefühl, Herausforderungen bewältigen zu können und mit eigener Kraft etwas zu schaffen.**

**(Wirtz, 2022)**



**Selbstwert =  
Erfolge /  
Ansprüche**

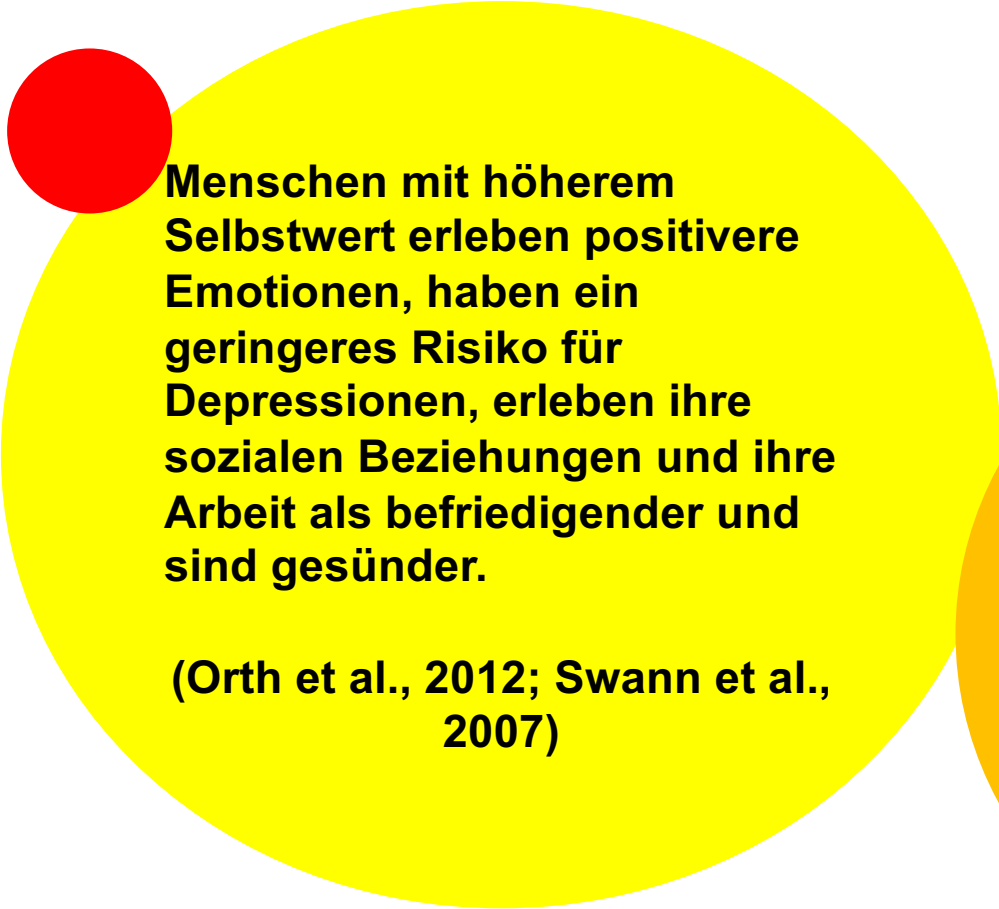
**(James, 1890)**



**Mit einem hohen  
Selbstwertgefühl steht die  
Akzeptanz im Vordergrund.  
Man akzeptiert sich mit  
seinen guten und  
schlechten Seiten. Von  
anderen Menschen  
angenommen und geliebt zu  
werden und ein Teil der  
Gesellschaft zu sein, hilft,  
diese Haltung zu erreichen.**

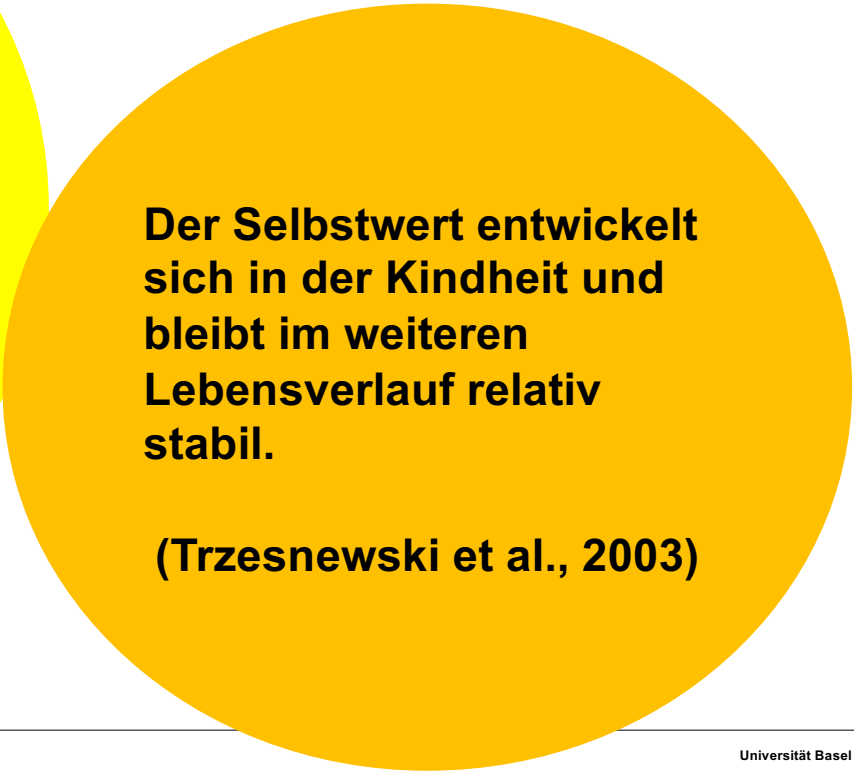
(Grolimund & Rietzler, 2019)

# Warum ist ein gesunder Selbstwert wichtig?



**Menschen mit höherem Selbstwert erleben positivere Emotionen, haben ein geringeres Risiko für Depressionen, erleben ihre sozialen Beziehungen und ihre Arbeit als befriedigender und sind gesünder.**

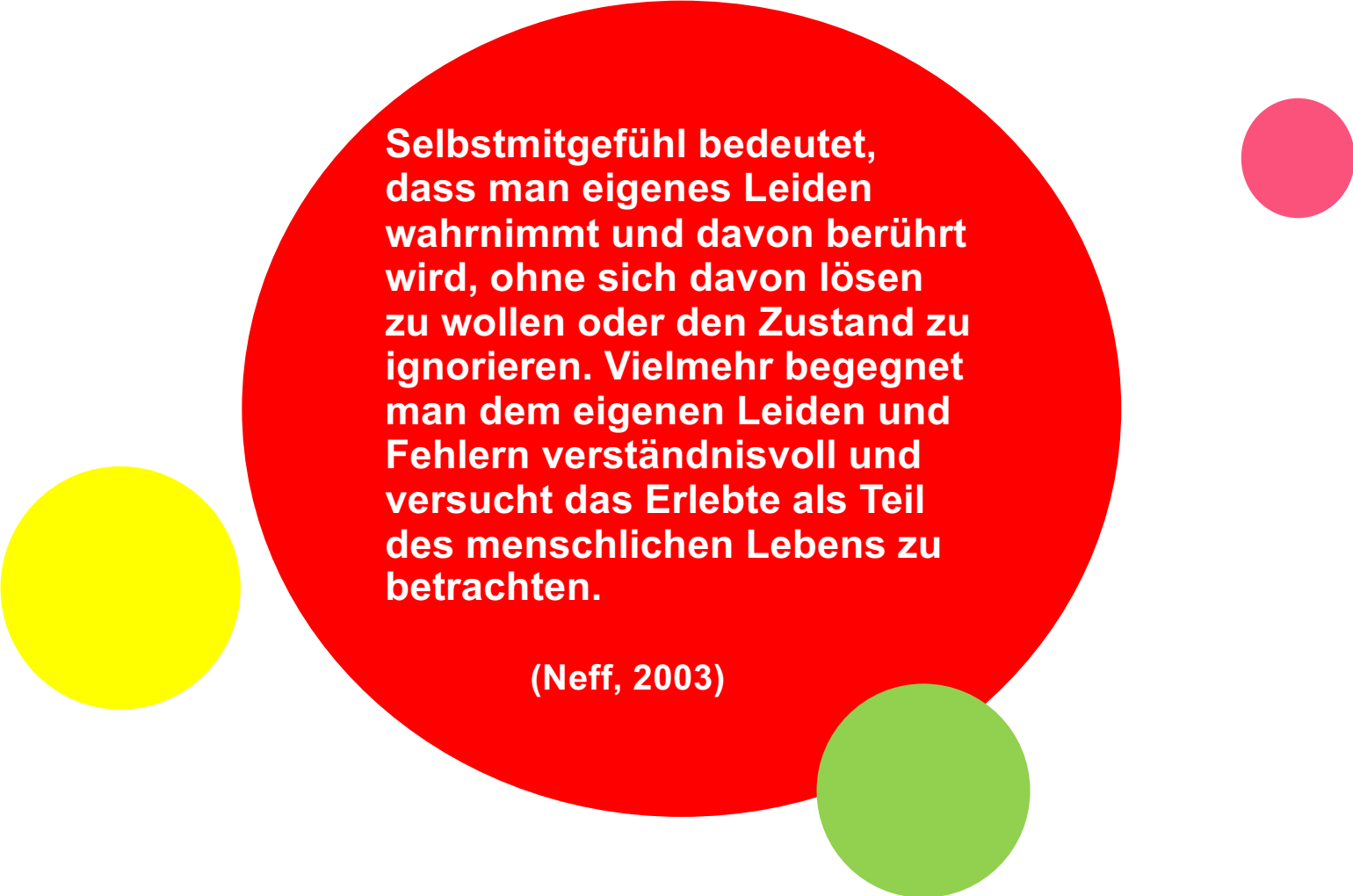
**(Orth et al., 2012; Swann et al., 2007)**



**Der Selbstwert entwickelt sich in der Kindheit und bleibt im weiteren Lebensverlauf relativ stabil.**

**(Trzesnewski et al., 2003)**

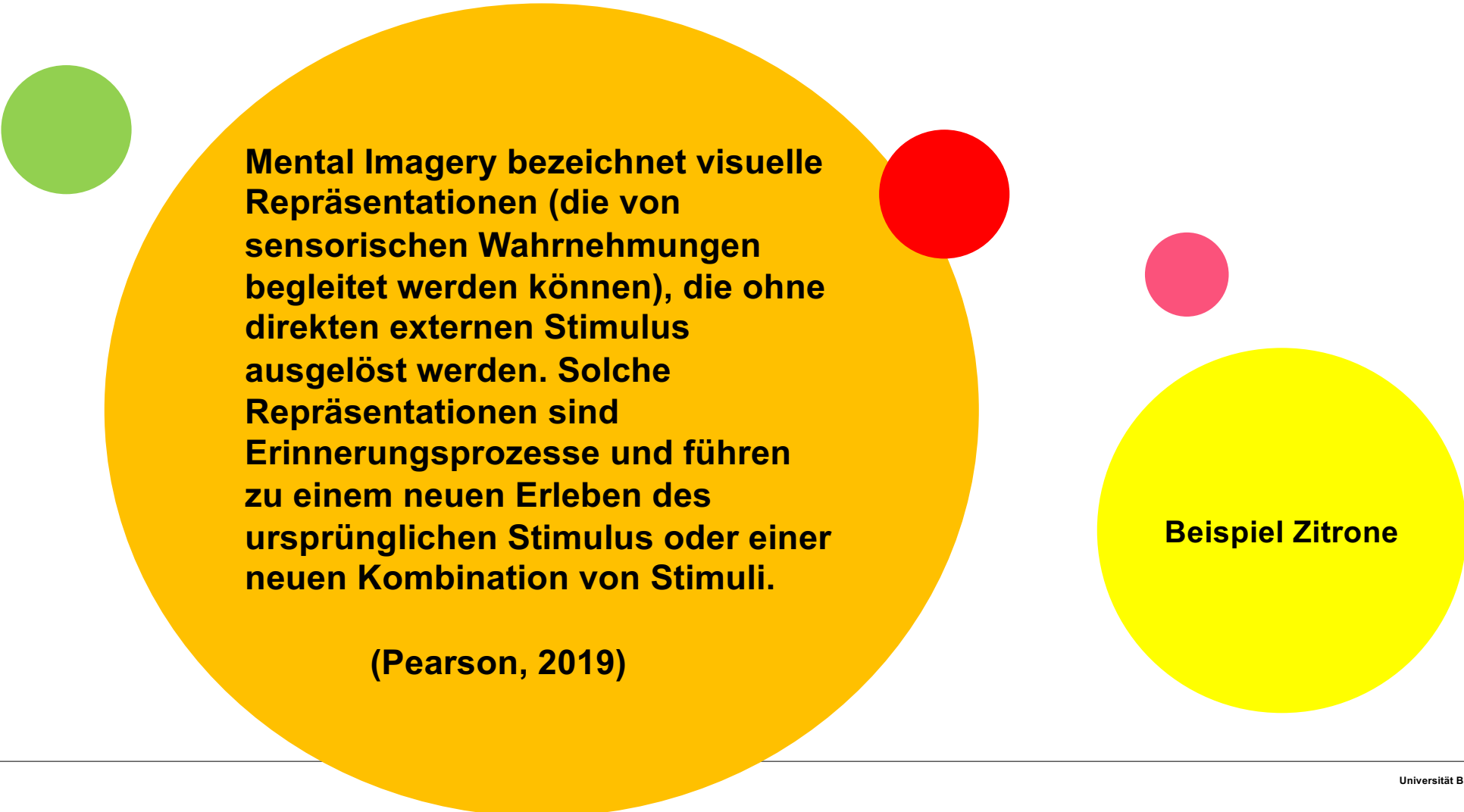
# Selbstmitgefühl



Selbstmitgefühl bedeutet, dass man eigenes Leiden wahrnimmt und davon berührt wird, ohne sich davon lösen zu wollen oder den Zustand zu ignorieren. Vielmehr begegnet man dem eigenen Leiden und Fehlern verständnisvoll und versucht das Erlebte als Teil des menschlichen Lebens zu betrachten.

(Neff, 2003)

## Was ist Mental Imagery/Innere Bilder?



**Mental Imagery bezeichnet visuelle Repräsentationen (die von sensorischen Wahrnehmungen begleitet werden können), die ohne direkten externen Stimulus ausgelöst werden. Solche Repräsentationen sind Erinnerungsprozesse und führen zu einem neuen Erleben des ursprünglichen Stimulus oder einer neuen Kombination von Stimuli.**

**(Pearson, 2019)**

**Beispiel Zitrone**

## Wichtig zu wissen

**Range: Aphantasia (Gesunde Menschen, die trotzdem visual working memory tasks ausführen können und über ein episodisches Gedächtnis verfügen, aber sich nichts vorstellen können) vs. Hyperphantasia meist Kinder (0-11%).**

**(Pearson, 2019)**

**Mental Imagery involviert alle fünf Sinneskanäle.**

**(Pearson, 2019)**

**Es gibt grosse individuelle Unterschiede in der Lebendigkeit der Vorstellungskraft**

**(Pearson, 2019)**

## Warum imaginative Prozesse fördern?

**„Zahlreiche Experimente zeigen auf, dass Innenbilder für das Gehirn ebenso real sind wie objektiv gesehene Bilder. Die MRT-Ergebnisse verdeutlichen das: real gesehene Objekte aktivieren im Gehirn bestimmte Areale, die identisch mit den Gehirnaktivitäten sind, die entstehen, wenn dieses Objekt nur vorgestellt wird (Kosslyn et al. 2000). Das heisst, das Gehirn kann nicht zwischen real „erlebt“ und „bloss vorgestellt“ unterscheiden.“**

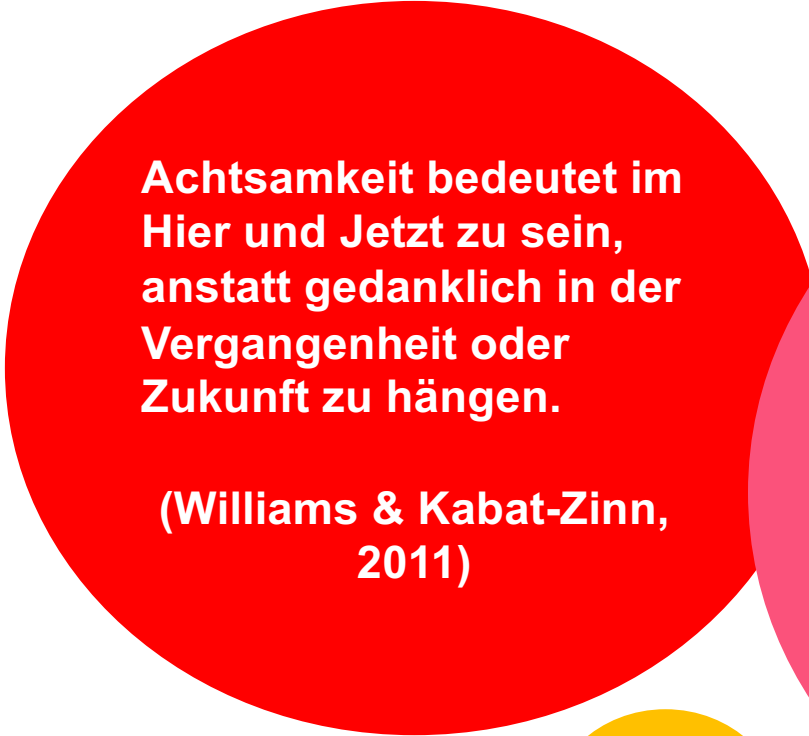
**(Kossak & Scholz, 2020)**

**Lerneffekte sind auch auf der imaginären Ebene nachweisbar Inhalte der Mental Imagery können mit Emotionen verknüpft werden.**

**(Tartaglia et al, 2009)**

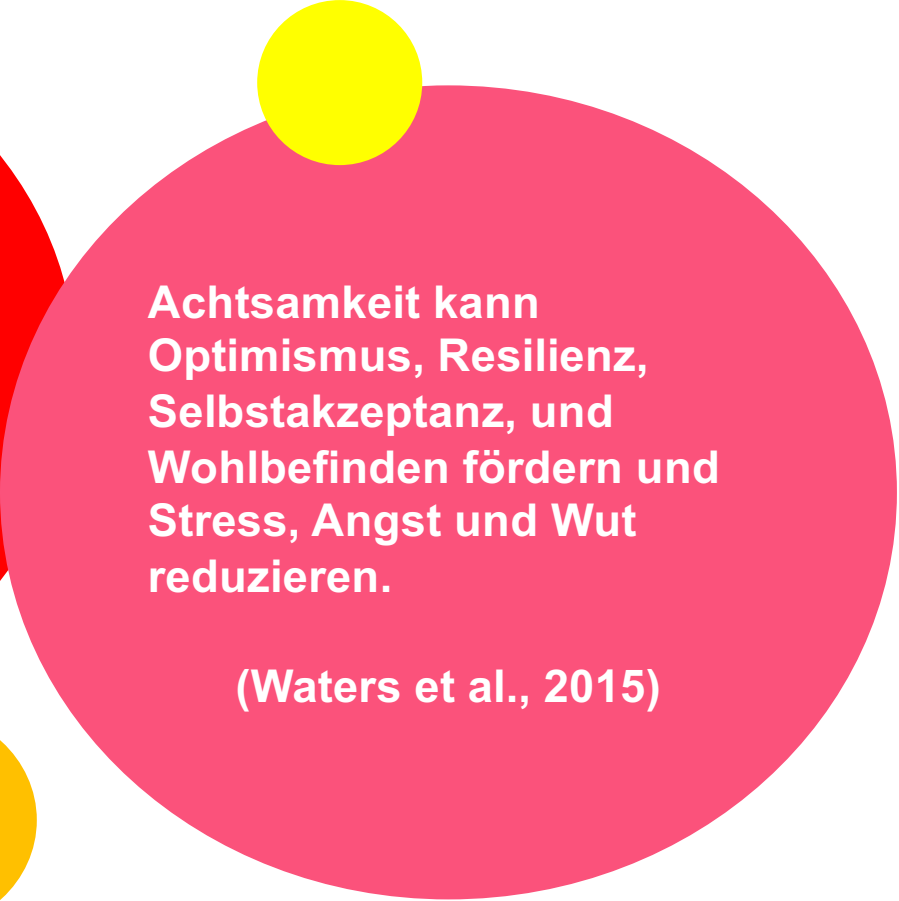
**Feldenkrais-  
übung als  
Beispiel**

## Warum Achtsamkeit fördern?



Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, anstatt gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft zu hängen.

(Williams & Kabat-Zinn, 2011)



Achtsamkeit kann Optimismus, Resilienz, Selbstakzeptanz, und Wohlbefinden fördern und Stress, Angst und Wut reduzieren.

(Waters et al., 2015)

# Feel Good Programm für Kinder in 6 Schritten

1. Ressourcen entdecken und fördern

2. Ein dynamisches Selbstbild aufbauen

3. Sicherheit und Mut gewinnen und Beruhigungsstrategien lernen

4. Gefühle erspüren und fass- und veränderbar machen

5. Mit schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen

6. Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit trainieren

# 1. Schritt: Ressourcen entdecken und aktivieren

## STÄRKENBLUMEN

### DAS BRAUCHST DU:

- Buntes Papier
- Schere
- Leim
- Stifte

### So GEHST DU VOR:

1. Schau dir die **Eigenschaften** auf Seite 20 an und markiere die, die zu dir passen.
2. Fallen dir **noch mehr Fähigkeiten und Eigenschaften** ein, die dich auszeichnen? Unten hast du Platz, um diese auch noch aufzuschreiben.
3. Schneide für jede deiner Eigenschaften **eine Blume aus buntem Papier** aus, klebe sie auf die leere Seite und beschrifte sie dann mit deiner Eigenschaft.

Toll, jetzt hast du einen schönen Garten voller **Stärkenblumen!**



#### TIPP

Du findest auf der übernächsten Seite ein Beispiel, wie so etwas aussehen kann.

**Und vergiss nicht, dich um deine Blumen zu kümmern.**

Nur wenn du übst, können deine Stärken wachsen!

(Blanc, 2023)





## 2. Schritt: Dynamisches Selbstkonzept vermitteln

### MEINE STÄRKENHÄNDE

#### DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

#### SO GEHST DU VOR:

1. Erinnerung dich an deine Stärken, die du auf Seite 20 gesammelt hast und überlege dir 5 kleine Stärken, die noch wachsen dürfen:

Lernen, dass Fähigkeiten veränderbar sind und dass üben und Ausdauer die Leistung steigert.



2. Leg deine beiden Hände auf die leeren Seiten und fahr mit einem Stift deinen Händen und Fingern nach, so dass auf dem Blatt ein **Umriss** entsteht.


3. Beschrifte deine zehn Finger mit den fünf **kleinen** und den fünf **grossen** Stärken.

4. Stell dir vor, deine Stärken wären **Pflanzen**. Deine grossen Stärken sind alte, grosse und starke Bäume und deine kleinen Stärken sind junge, zarte Sträucher oder Blumen, die im Schutz der grossen Bäume wachsen können.

Wie können deine grossen Stärken deinen kleinen Stärken dabei helfen, zu wachsen und sich zu entwickeln?

(Blanc, 2023)





**Unter Selbstwirksamkeitserwartung versteht man die Überzeugung die Umwelt aufgrund der eigenen Kompetenz beeinflussen zu können.**

**Erreichbare kleine Zwischenziele helfen Kindern sich selbstwirksam zu fühlen.**

**Kinder sollten eher für ihre Anstrengung und ihren Einsatz gelobt werden und nicht unbedingt für das erreichte Resultat.**

**Ein Kind mit einem dynamischen Selbstkonzept glaubt, dass seine Fähigkeiten und Schwächen veränderbar sind und dass man durch Üben und Ausdauer seine Leistung steigern kann.**

(Grolimund & Rietzler, 2019; Blanc, 2023)

### 3. Schritt: Sicherheit und Mut gewinnen und Beruhigungsstrategien lernen

#### DU ALS SUPERHELD ODER SUPERHELDIN

Wir alle haben bestimmte Figuren oder Personen aus Filmen, Büchern oder Comics, die uns besonders beeindrucken.

WELCHES SIND DEINE LIEBLINGSFIGUREN?

---

---

---

Manchmal wünschen wir uns, wir könnten eine dieser Figuren sein. Die gute Nachricht: mit ein bisschen **Fantasie** ist das möglich! Stell dir einfach vor, dein Leben wäre eine Geschichte. Und du bist die Hauptfigur!

70



71

DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

SO GEHST DU VOR:

1. Denk noch einmal an all deine **Stärken**, die du in der letzten Übung auf Seite 20 gesammelt hast.
2. Stell dir nun vor, du wärst die Hauptfigur in einem Film oder in einem Buch. Wie wärst du als **Superheld** oder **Superheldin**?
3. **Zeichne dich** auf der nächsten Seite so, wie du als Superheld oder Superheldin aussehen würdest. Schreib deinen **Superheldennamen** unter das Bild.
4. Dann schlies die Augen und spür dich ganz genau in dein Superhelden-Ich hinein. Wie **fühlst** du dich? Was **tust** du? Wie **bewegst** du dich, wie **sprichst** du? Was ist anders, wenn du ein Superheld oder eine Superheldin bist? Ist vielleicht deine Körperhaltung anders, deine Stimme oder deine Gedanken?
5. Schreib unter das Bild, was du **gesehen** und **geföhlt** hast!

72

# Totemtier: Eigene Stärken und fehlende Stärken

## MEIN TOTEMTIER

In der indianischen Kultur hat jedes Kind ein Totemtier, das es **beschützt** und **leitet**. Manchmal sind es Tiere, die dem Kind **ähnlich** sind, wie beispielsweise ein Leopard für ein Kind, das sehr schnell rennen kann. Manchmal sind es Tiere mit Eigenschaften, die beim Kind noch **wachsen** dürfen. Zum Beispiel kann ein Kind, das sehr sensibel und sanftmütig ist, einen Löwen als Totemtier haben. Der Löwe kann dem Kind in herausfordernden Momenten zur Seite stehen, damit es sich unterstützt fühlt und es sich traut, diese Situation mit mehr Mut anzugehen.

Überleg dir **Eigenschaften**, die zu den Tieren passen. Zum Beispiel ein schlauer Fuchs, ein mutiger Löwe, ein verspielter Seehund oder ein gutmütiger Bär. Schreibe die Eigenschaften neben den Tieren auf.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## MEIN SICHERER ORT



Wenn es kalt wird, suchen sich viele Tiere einen **sicheren Ort**, um sich für den Winterschlaf einzukuscheln, zum Beispiel zwischen den Wurzeln eines mächtigen Baumes. Sie holen sich viel weiches und warmes Material und richten sich ihre Höhle ganz **gemütlich** ein.

Hast Du einen sicheren Ort, wo du dich **zurückziehen** kannst, wenn es dir manchmal zu viel wird und du **Ruhe** brauchst?

Wo IST DAS?

---



### DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

### So GEHST DU VOR:

1. Wie würde dein Nest oder deine Höhle für den Winterschlaf aussehen, wenn du ein Tier wärst?  
**Mal** deinen sicheren Ort auf der nächsten Seite.
2. Vielleicht kannst du dir das nächste Mal, wenn du nicht einschlafen kannst, vorstellen, wie du in deiner Winterschlafhöhle eingekuschelt bist, wie es dort riecht, wie es sich anfühlt ganz **sicher und geborgen** zu sein und wie du tief und fest bis am Morgen schlafen kannst.

**In der Vorstellung können Kinder ihren sicheren Ort auskundschaften und spüren, was sich in ihrem Körper verändert, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen.**

# Herzkohärenz

## ICH ATME MICH RUHIG

**Selbstwirk-  
samkeit  
gewinnen:  
Handeln statt  
erdulden**

Unser Herz reagiert auf alles, was um uns herum passiert, aber auch auf unsere Gedanken und Gefühle. Manchmal schlägt es schnell und manchmal langsam. Wenn wir Sport machen oder aufgeregt sind, schlägt es schnell und wenn wir uns ausruhen, dann schlägt es langsam. Mit deinem **Atem** kannst du deinen Herzschlag verändern.

Wenn wir unseren Herzschlag messen, sieht es im Normalzustand aus wie unregelmässig flackernde Zacken. Wenn Du anfängst regelmässig und tief zu atmen, verwandeln sich die Zacken in **harmonische Wellen**. Wenn dein Herz in Wellenform schlägt, beruhigen sich dein Körper und deine Gedanken und fühlst dich **sicher und ruhig**. So kann dir dein Atem helfen, dich beispielsweise vor einem Test zu beruhigen oder besser einzuschlafen.



### DAS BRAUCHST DU:

- Einen bequemen Ort zum Sitzen

### So GEHST DU VOR:

1. Leg deine Hand auf dein Herz, schliess die Augen und denk an etwas Schönes.
2. Zähl langsam bis Fünf beim **Einatmen** und bis Fünf beim **Ausatmen** (je fünf Sekunden).
3. Mach die Übung während drei bis fünf Minuten.

**Toll!** Jetzt hast du gelernt, über deinen Atmen deinen Herzschlag zu **beruhigen**. Je öfter du die kleine Übung machst, desto ruhiger wirst du dich fühlen.

## 6 Atemzüge pro Minute während 5 Minuten und an etwas Positives denken

### Kurzzeit Wirkung

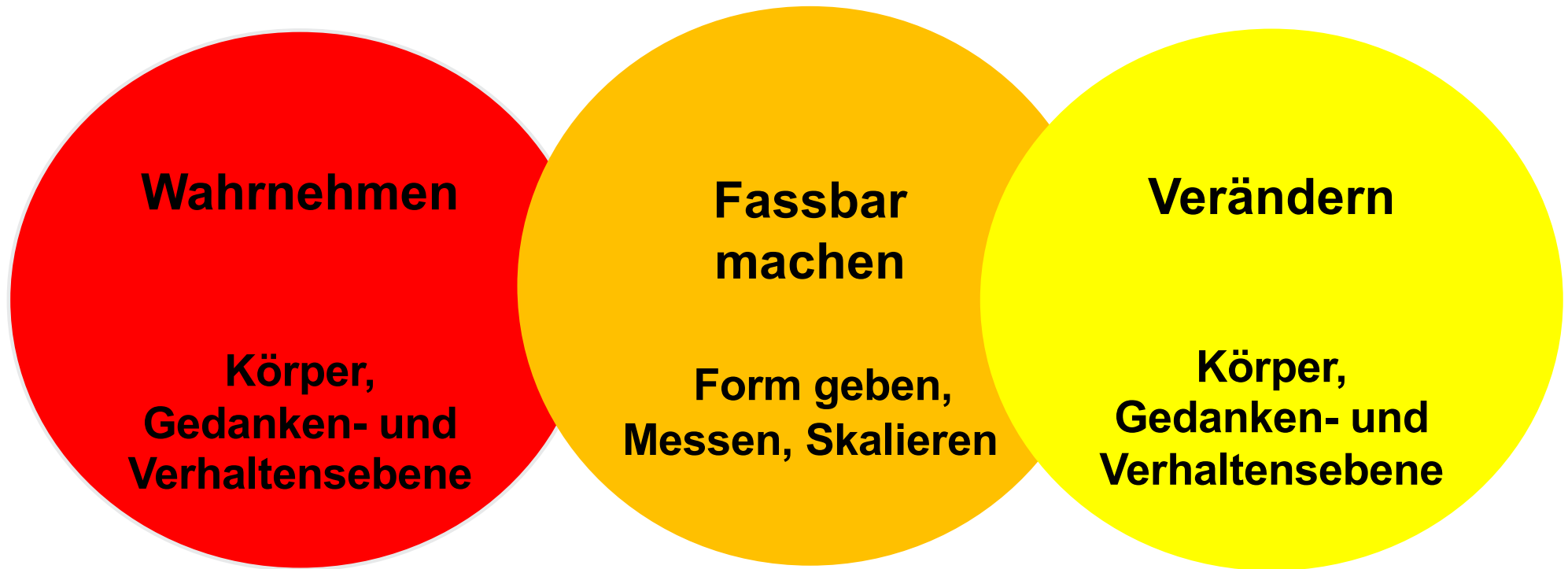
- Senkung des Kortisolspiegels
- Erhöhung der DHEA (Dehydroepiandrosteranacetate)-Spiegels: verlangsamt den Alterungsprozess
- Erhöhung der IgA (Immunglobuline A): Stärkung des Immunsystems
- Produktion von Oxytocyn
- Zunahme Alpha-Wellen

### Langzeit-Wirkung

- Senkung arteriellen Bluthochdrucks
- Senkung Depression und Angst
- Verbesserung Konzentration und Leistung
- Senkung Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Verminderung von Entzündungen

(O'Hare, 2019)

## 4. Schritt: Gefühle verwandeln lernen



Gefühle sichtbar  
machen und  
ihnen eine  
Stimme geben

## MEINE GEFÜHLE ALS FANTASIEWESEN

### DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

### So GEHST DU VOR:

1. Welche Gefühle kennst du am besten? Wähle die wichtigsten Gefühle aus der Liste aus.
2. Überlege dir, wie diese Gefühle als **Fantasiewesen** aussehen würden! Auf den nächsten Seiten hast du Platz, um deine Gefühlswesen zu malen.
3. Gib deinen Gefühlswesen lustige Namen.
4. Überleg dir, wie deine Gefühlswesen leben! Was essen sie gerne? Was tun sie den ganzen Tag lang? Was erzählen sie?

28



### SPIELIDEE

#### Gefühle raten

Jemand denkt sich ein Gefühl aus. Die anderen versuchen, das Gefühl zu erraten und stellen Fragen:  
Was wäre das Gefühl als **Farbe**?  
Wie wäre das Gefühl als **Landschaft**, als **Fabelwesen**, als **Musik**, als **Getränk**, als **Kleidungsstück**? Seid erfinderisch!

Auch wenn jede Person Gefühle auf ihre **ganz eigene Art** wahrnimmt (z.B. sieht jemand Wut als einen Vulkan, jemand anderes als stürmischen Ozean), werdet ihr die Gefühle erraten können. Das Spiel kann zum Beispiel auf einer langen Autofahrt mit der Familie Spaß machen!

29

# KÖRPERUMRISS



## DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte
- Gefühlsliste aus der Übung mit den Fantasiewesen
- Papierrolle / grosses Papier oder Körpervorlagen

## SO GEHST DU VOR:

1. Mach auf einem grossen Papier einen Umriss von deinem Körper oder nimm die Vorlagen.
2. Wähl ein Gefühl von der Liste auf Seite 27 und **erinnere dich an eine Situation**, in der du das Gefühl stark gespürt hast.

TIPP: Spiel die Situation nach, um dich besser zu erinnern.

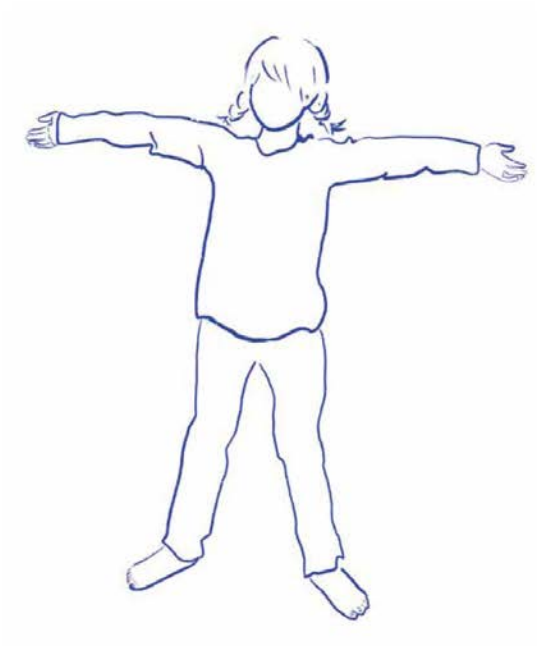
3. **Beobachte** so genau wie möglich, wie sich dein Gefühl anfühlt.  
Wo spürst du es im Körper?  
Hat es eine Farbe, einen Klang, einen Geruch oder passt ein Lieblingslied von dir dazu?
4. **Zeichne** das Gefühl in den Körperumriss ein.  
BEISPIEL: "Glück" wie eine **orange Welle**, die vom Bauch aus in den ganzen Körper strömt.
5. Zeichne mindesten **vier angenehme** und **vier unangenehme Gefühle** in den Umriss und schreib auf, welche Farbe und Form zu welchem Gefühl gehört.

**Toll**, jetzt hast du deine eigene Gefühlskarte erstellt!

**Die Körper-  
wahrnehmung  
schulen**

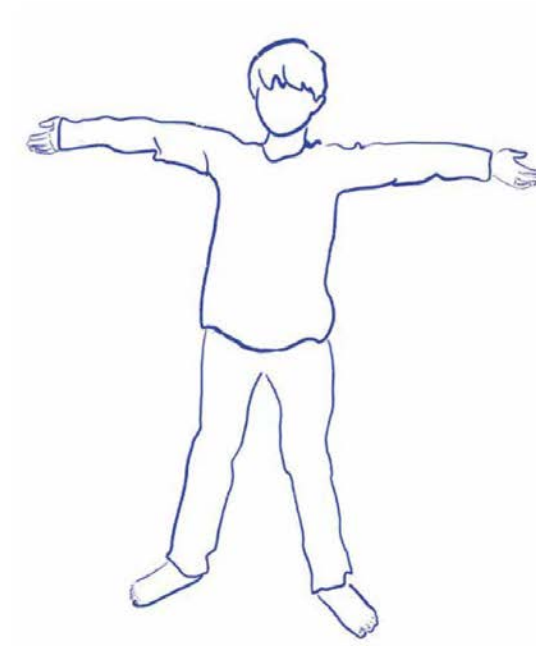


KÖRPERVORLAGE MÄDCHEN:



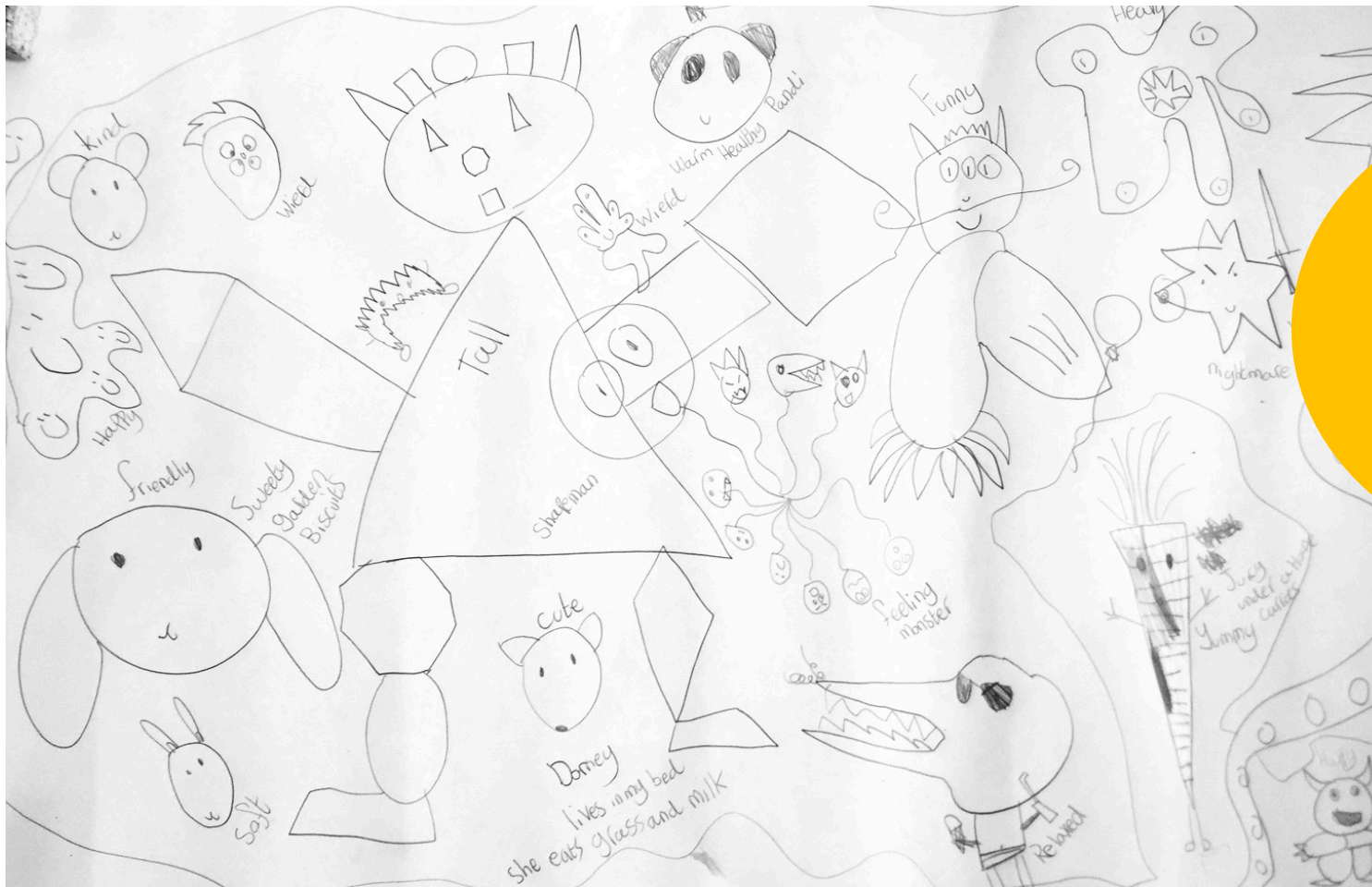
68

KÖRPERVORLAGE JUNGEN:



69

## 5. Schritt Mit schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen



**Sich Ängsten  
humorvoll  
annähern und sie  
form-, fass- und  
skalierbar  
machen**

# Körperliche Vorzeichen von Gefühlsausbrüchen kennen und Handlungsalternativen aufbauen

## VULKAN

### DAS BRAUCHST DU:

- Schreibstift
- Vorlage Vulkanübung (nächste Seite)

### So GEHST DU VOR:

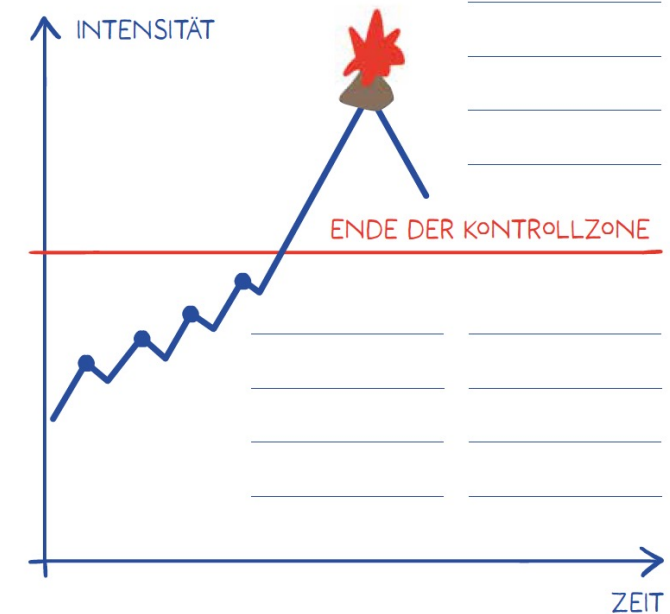
1. Schreib die wichtigsten Gefühle und Verhaltensweisen während deines **Gefühlsausbruchs**, die du in bei **Frage 1** auf Seite 148 gesammelt hast, in der Vorlage oben rechts neben den Vulkan.
2. Schreib deine wichtigsten **Vorzeichen**, die du bei **Frage 2** auf Seite 149 gesammelt hast, in der Vorlage auf die Linien unten links.
3. Schreib deine **Strategien**, die du bei **Frage 3** auf Seite 151 gesammelt hast, in der Vorlage auf die Linien rechts unten neben die Vorzeichen.



152

### WICHTIG

Wenn du deine Vorzeichen gut kennst und die Gefühle wahrnehmen kannst, solange sie noch nicht so intensiv sind, kannst du mit deinen Strategien den Gefühlsausbruch stoppen. Deswegen heisst dieser Bereich **Kontrollzone**. Wenn deine Gefühle zu intensiv werden, kommt irgendwann der Punkt, an dem du keine Kontrolle mehr über deine Gefühle und dein Verhalten hast (rote Linie). Deswegen ist es so wichtig, dass du auf deine Vorzeichen achtest und reagierst, solange du noch in der Kontrollzone bist.



153

# 5. Schritt: Selbstfürsorge Wohlbefinden steigern und gute Gefühle aktivieren

**Aufmerksamkeit  
bewusst auf  
positive Dinge  
lenken und Oasen  
in Alltag einbauen**


## WAS MACHT DIR IM FRÜHLING SPASS?

Im Frühling gibt es so viele tolle Sachen,  
die wir unternehmen können!  
Welche Aktivitäten bereiten dir **Freude**?



Schreib sie in die  
Liste und wähl dann  
jeden Tag etwas  
davon aus!

138



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

139

## Glückshormone

**Oxytocin** ist ein Bindungshormion und wird durch angenehme Berührungen und Zärtlichkeit freigesetzt. Auch wenn wir Tiere streicheln, grosszügig mit anderen sind, unsere Versprechen einhalten und ruhig atmen produziert unser Körper Oxytocin.

**Endorphine** wirken wie ein Antischmerz- und Antistressmittel und rauschen durch unseren Körper, wenn wir uns bewegen, kalt duschen, oder lachen.

**Serotonin** ist wichtig für Entspannung, gute Laune und tiefen Schlaf. Es wird im Körper hergestellt braucht dafür aber gewisse Ausgangsstoffe (Tryptophane und Tyrosine) die z.B. im Bananen enthalten sind. Bei Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation und Atemübungen wird Serotonin freigesetzt.

**Dopamin** wird ausgeschüttet, wenn wir eine Belohnung erhalten oder neue Dinge ausprobieren und lernen oder bei positiven Selbstgesprächen.

(Allart, 2021)

# Selbstfürsorge

## WAS BRAUCHT EIN BAUM ZUM GEDEIHEN?

### DAS BRAUCHST DU:

- Bunte Stifte

### So GEHST DU VOR:

1. Bäume brauchen bestimmte **Bedingungen**, damit sie wachsen und gedeihen können, zum Beispiel genug Wasser oder Sonnenlicht. Fallen dir noch mehr Dinge ein? Was braucht ein Baum alles, damit er **wächst** und es ihm **gut geht**?

---

---

---

---

---

2. Auf der nächsten Seite siehst du ein Bild von einem Baum. Der Baum sieht etwas karg aus, findest du nicht auch? **Erwecke ihn zum Leben!** Wie sieht der Baum aus, wenn es ihm richtig gut geht? Hat er vielleicht Blätter, wachsen an ihm Früchte und klettern Eichhörnchen auf seinen Ästen rum? Zeichne in die Vorlage alles, was zu einem gesunden, lebendigen Baum gehört.



Verständnis  
für Lebens-  
bedürfnisse  
erwerben

# WAS BRAUCHE ICH ZUM GEDEIHEN?

## DAS BRAUCHST DU:

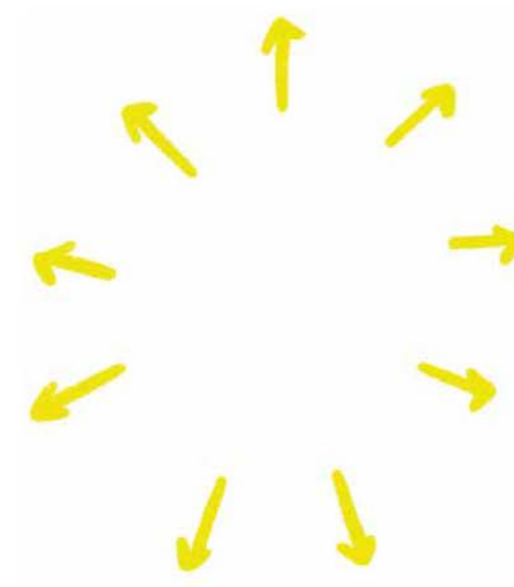
- Bunte Stifte

## So GEHST DU VOR:

1. Genau wie bei den Bäumen ist es auch bei uns Menschen: Wir brauchen bestimmte Dinge, damit es uns **gut geht**, zum Beispiel Schlaf, Freunde und Freundinnen, Bewegung, Pausen und Erholung oder Aktivitäten, die uns Spass machen. **Was brauchst du, damit du gedeihen kannst?**

2. Mal dich klein in die Mitte der Pfeile.  
Schreib alle **Dinge auf, die dir gut tun** und die du zum Gedeihen brauchst um dich herum.

**Toll**, jetzt weißt du, was dir gut tut und was du brauchst, damit du gedeihen und aufblühen kannst!



**Selbstkenntnis  
fördern**

# Stärkende und inspirierende Fragen stellen

## MEINE ERINNERUNGEN AN DEN HERBST



DAS HAT MICH GEFREUT:

- Das hat mich zum Lachen gebracht
- Das habe ich gut gemeistert und darauf bin ich stolz
- Das habe ich durchgehalten, obwohl es schwierig war
- Das habe ich mich getraut und diese neue Dinge habe ich ausprobiert
- Meine Geheimnisse

DAMIT HABE ICH JEMANDEM  
FREUDE BEREITET:

**Vielen Dank**  
für Ihre Aufmerksamkeit.

