

Angebote Happy Minds

2025/26

Wie schön, dass du hier bist!

Ich bin Julia – und mit Happy Minds begleite ich Kinder und Pädagog:innen auf ihrer Reise zu mehr innerer Stärke, Achtsamkeit und Lebensfreude.

In meinen Workshops geht es um mehr als nur Methoden: Es geht um echte Begegnungen, mutige Gedanken, Zusammenhalt und darum, dass Kinder ihre Stärken sehen und leben.

Ich öffne Räume, in denen Kinder sich selbst besser kennenlernen dürfen – mit Leichtigkeit, Kreativität und einem offenen Herzen. Und auch Pädagog:innen finden hier Impulse für ihr eigenes Wohlbefinden, ihre Selbstfürsorge und eine gestärkte Verbindung zum Klassengeschehen.

Immer mit dabei ist Milo, das bunte Maskottchen von Happy Minds.

Der kleine Papagei mit dem großen Herzen steht für das innere Leuchten, das in jedem von uns steckt. Er erinnert dich zwischendurch daran, innezuhalten, auf dich zu hören – und dem Glück in dir und um dich herum bewusst Raum zu geben.

Ich freue mich, dich und deine Klasse ein Stück des Weges begleiten zu dürfen. Gemeinsam schaffen wir Momente, die stärken – für starke Kinder, starke Gemeinschaften und ein glückliches Miteinander.

Ich freue mich auf eine spannende und unvergessliche Zeit mit deiner Klasse!

Julia



Workshops für die Volksschule



Werde zum Superheld-Entdecke deine Superkräfte Mit Spaß und Kreativität individuelle Stärken entfalten!

Jedes Kind besitzt unglaublich viele Stärken. Oft wird jedoch der Fokus auf die Schwächen der Kinder gelegt und auf das, was sie NOCH NICHT können. In diesem Workshop verwandelt sich das Klassenzimmer in ein Zimmer voller Superhelden. Jeder Superheld / Jede Superheldin besitzt ganz unterschiedliche Superkräfte, die in diesem Workshop in den Vordergrund rücken und gesehen werden wollen.

"Werde zum Superhelden – Entdecke deine geheimen Superkräfte!"

In diesem Workshop werden die Kinder ermutigt, ihre einzigartigen Stärken zu erkennen und anzunehmen. Durch verschiedene Aktivitäten und kreative Ansätze lernen sie, ihre Stärken und Fähigkeiten zu schätzen und weiterzuentwickeln. Der Fokus liegt darauf, das Selbstbewusstsein sowie die individuellen Stärken der Kinder zu stärken und die Gemeinschaft in der Klasse zu fördern.

Gemeinsam lernen die Kinder, dass jeder von uns ein Superheld / eine Superheldin ist – mit einzigartigen Fähigkeiten, die geschätzt werden sollten!

Die Kinder erhalten Materialien, um ihre Entdeckungen auch außerhalb des Workshops oder zuhause weiterzuführen und ihre Eltern in den Prozess miteinzubeziehen.



Wut-Detektive: Wut entdecken und verstehen Spielerisch einen friedlichen Umgang mit Wut lernen

In diesem interaktiven Workshop begeben sich die Kinder als Wut-Detektive auf eine spannende Reise durch das Land der Gefühle. Im Mittelpunkt steht das starke Gefühl der Wut – ein Gefühl, das jeder kennt und das ganz normal ist.

Gleich zu Beginn lernen die Kinder das rote Wutmonster Furi kennen. Furi erklärt ihnen auf kindgerechte Weise, dass Wut sich oft anfühlt wie ein prall aufgeblasener Ballon im Bauch. Wenn man diesem Ballon nicht rechtzeitig etwas Luft ablässt, platzt er – und es kommt zum Wutausbruch. In solchen Momenten sagen oder tun wir manchmal Dinge, die andere verletzen.

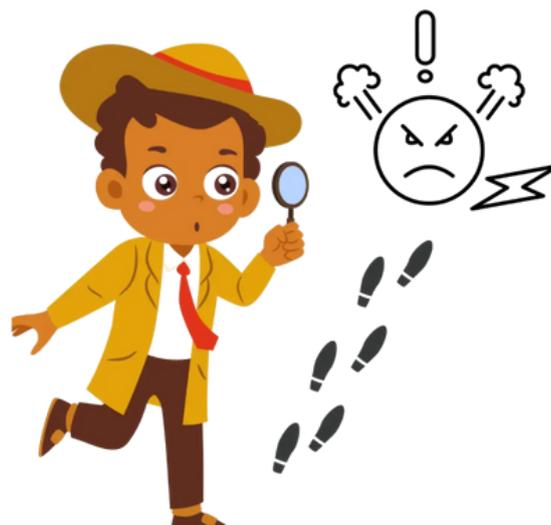
Diese bildhafte Einführung hilft den Kindern zu erkennen: Wut ist kein „schlechtes“ Gefühl. Sie darf da sein – genauso wie Freude, Angst oder Traurigkeit. Doch es ist wichtig zu lernen, die Wut rechtzeitig loszulassen, ohne jemand anderen zu verletzen.

Im Anschluss erhalten die Kinder einen Gefühlsbarometer, mit dem sie reflektieren, wie unterschiedlich stark Gefühle in verschiedenen Alltagssituationen sein können – bei sich selbst und bei anderen. Das fördert die emotionale Selbstwahrnehmung und stärkt das Einfühlungsvermögen.

An verschiedenen Stationen erfahren die Kinder, wie sie mit ihrer Wut achtsam und ohne andere zu verletzen umgehen können:

Atemübungen helfen, den inneren Wut-Ballon sanft zu entlüften. In der kreativen Phase gestalten sie ihr eigenes Wutmonster. Anschließend verwandeln sie ihre Wut in ein positives Gefühl, das ihnen Kraft gibt. Eine Massagegeschichte bringt Ruhe und Entspannung und unterstützt die Selbstregulation.

In einer gemeinsamen Reflexionsrunde tauschen sich die Kinder über ihre Erkenntnisse aus. Sie erleben, dass es in Ordnung ist, wütend zu sein – und dass jeder lernen kann, mit starken Gefühlen achtsam und verantwortungsvoll umzugehen.



Worte haben Macht - Starke Klassengemeinschaft

Für ein wertschätzendes Miteinander!

Volksschule

In diesem interaktiven Workshop entdecken die Kinder, wie kraftvoll Worte sein können. Sie erleben, dass Worte aufbauen, stärken und verbinden – aber auch verletzen können. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu einer Klassengemeinschaft, in der sich alle wohlfühlen, gehört werden und miteinander wachsen können.

Zu Beginn lernen die Kinder die beiden Hauptfiguren kennen: Giraffe Gigi und Wolf Willi – zwei Tiere mit sehr unterschiedlichen Arten zu sprechen. Durch eine mitreißende Geschichte, Bewegung und spielerische Sprachübungen erleben die Kinder den Unterschied zwischen verletzenden (Wolf-)Worten und achtsamer (Giraffen-)Sprache.

Der Workshop verbindet Geschichten, Bewegung, Kreativität und Gefühle miteinander.

In verschiedenen Spielen und Gesprächsrunden erforschen die Kinder, wie Worte wirken – auf sich selbst und auf andere. Sie lernen, wie sie über ihre Gefühle sprechen können, wie man mit Ich-Botschaften Missverständnisse vermeidet und wie schöne Worte das Miteinander stärken.

In einem kreativen Ausdrucksteil gestalten die Kinder passende Symbole und Bilder für die Giraffensprache – mit Kopf, Herz, Bauch und Händen.

So wird sichtbar, was achtsame Kommunikation wirklich bedeutet: klar denken, mitfühlend sein, ehrlich sprechen und freundlich handeln.

Den Abschluss bildet eine stärkende Runde, in der sich die Kinder positive Botschaften schenken – ein wertvoller Moment, der zeigt:

Worte können Wärme schenken und die Gemeinschaft stärken.

Für eine Klassengemeinschaft, in der Worte verbinden – nicht verletzen. ❤️



Glücksdetektive – Auf Spurensuche nach dem Glück

Achtsam, kreativ und mit allen Sinnen dem Glück auf der Spur

In diesem interaktiven Workshop machen sich die Kinder als Glücksdetektive auf die Suche nach den kleinen und großen Momenten, die das Leben besonders machen. Ausgestattet mit einer symbolischen Lupe entdecken sie all das Schöne, das oft übersehen wird – und lernen, wie man Glück ganz bewusst wahrnehmen kann.

Sie erfahren, dass Glück nicht nur im Außen, sondern vor allem im eigenen Erleben und im Miteinander liegt. Durch bewegte Impulse spüren die Kinder das Glück im ganzen Körper, bei Fantasiereisen erleben sie Ruhe, innere Bilder und Momente der Entspannung.

Mit kreativen Methoden wie dem Basteln eines persönlichen Glücksarmbands – bei dem jede Farbe für einen besonderen Glücksmoment steht – wird das Erlebte sichtbar und greifbar gemacht. So entsteht ein ganz individuelles Erinnerungsstück an das eigene Glück.

Der Workshop fördert Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstwahrnehmung, stärkt das Selbstwertgefühl und unterstützt die Kinder dabei, ihre Gefühle auszudrücken und wertschätzend mit anderen in Verbindung zu treten – mit Freude, Leichtigkeit und ganz viel Herz.



Mut tut gut – Ich wachse über mich hinaus

Ein Workshop zur Stärkung von Selbstvertrauen, innerer Stärke und Mut

In diesem interaktiven Workshop erleben Kinder sich selbst als mutig, stark und wirksam. Spielerisch und mit viel Bewegung überwinden sie kleine Herausforderungen, wachsen über sich hinaus und erfahren, dass Mut ganz unterschiedliche Gesichter hat: mal mutig im Außen, mal als leises Gefühl im Inneren.

Durch gezielte Mut-Stationen, kreative Gruppenaufgaben und stärkende Rituale werden echte Erfolgserlebnisse ermöglicht – und damit die Basis für langfristiges Selbstvertrauen gelegt. Jedes Kind wird in seinem eigenen Tempo ermutigt, neue Schritte zu wagen und über sich hinauszuwachsen – ohne Druck, aber mit ganz viel Herz.

Ein besonderer Bestandteil des Workshops ist die Ressourcenblume, bei der die Kinder ihre ganz persönlichen Kraftquellen sichtbar machen: Dinge, Menschen, Gedanken oder Fähigkeiten, die ihnen Mut und Kraft geben. So entsteht ein starkes, kreatives Erinnerungsbild, das ihnen auch über den Workshop hinaus dabei hilft, sich in herausfordernden Situationen an ihre Stärken zu erinnern.

Am Ende nehmen die Kinder nicht nur ihr selbst gestaltetes Mut-Bild mit nach Hause, sondern vor allem ein gutes Gefühl:
„Ich bin mutig. Ich bin stark. Ich kann das!“



Du gehörst dazu – Mitgefühl statt Ausgrenzung

Gemeinsam statt alleine: Ausgrenzung erkennen und Zusammenhalt stärken

In diesem besonderen Workshop tauchen die Schüler:innen spielerisch in die Welt von Mitgefühl, Empathie und Zugehörigkeit ein. Sie lernen, wie wertvoll Unterschiede sind – und dass jede:r in der Klasse einen Platz hat.

Durch bewegte Gruppenübungen, eine berührende Geschichte, kreative Aufgaben und stärkende Rituale erleben die Kinder, wie es sich anfühlt, gesehen und angenommen zu werden – und wie sie selbst dazu beitragen können, dass sich niemand ausgeschlossen fühlt.

Im Zentrum stehen Fragen wie:

Was ist Ausgrenzung – und wie fühlt sie sich an?

Was hilft, wenn jemand traurig oder allein ist?

Was kann ich tun, damit andere sich auch wohlfühlen?

Die Kinder stärken ihre soziale Wahrnehmung und trainieren ihre Herzensstärke: den Mut, freundlich zu sein, auf andere zuzugehen und nicht wegzusehen, wenn jemand ausgeschlossen wird.

Sie erkennen: Schon kleine Gesten können Großes bewirken – und jede:r kann helfen, das Klima in der Klasse positiv mitzugestalten.

Ein Highlight ist das gemeinsame „Wir-Netz“ – ein sichtbares Symbol für Verbindung, Gemeinschaft und gegenseitige Wertschätzung.

Nach dem Workshop gehen die Schüler:innen oft achtsamer miteinander um, nehmen einander bewusster wahr und entwickeln ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl. Neue Freundschaften können entstehen, eingefahrene Rollenbilder können aufgebrochen werden, und das WIR in der Klasse wächst.

Jedes Kind darf spüren: Ich bin wichtig – und ich kann dazu beitragen, dass sich andere ebenfalls gesehen und angenommen und wertvoll fühlen.

Zum Abschluss nimmt jedes Kind einen kleinen Herzstein mit nach Hause – als Erinnerung daran, wie schön es ist, mitfühlend und füreinander da zu sein.



Gedanken sind Zauberkräfte – Positives Denken

Ein Workshop zur Stärkung der inneren Stimme

In diesem liebevoll gestalteten Workshop entdecken die Schüler:innen, wie machtvoll ihre Gedanken sind – und wie sie diese bewusst einsetzen können, um sich selbst Mut zu machen und mit Herausforderungen leichter umzugehen.

Sie lernen: Unsere innere Stimme begleitet uns jeden Tag – und wir können lernen, sie freundlich, stärkend und liebevollklingen zu lassen.

Mit Fantasie, Bewegung, Gespräch und Kreativität tauchen die Kinder in ihre eigene Gedankenwelt ein:

Sie verwandeln graue Gedanken in bunte, entdecken ihre inneren Stärken und gestalten ihren ganz persönlichen Gedanken-Zauberstab – ein sichtbares Symbol für Selbstvertrauen und innere Kraft.

Ein Highlight ist die Gedanken-Zauberreise, bei der die Kinder mit Körper und Stimme spüren, wie ein einziger Satz ihre Haltung und ihr Gefühl verändern kann: Von „Ich kann das nicht“ zu „Ich probiere es und wachse daran.“



Achtsamkeit & Ruhe – Stille macht stark

Stille Superkräfte entdecken – für mehr Ruhe & Fokus im Schulalltag.

In diesem Workshop entdecken die Kinder, dass Ruhe keine Langeweile bedeutet – sondern Kraft. Sie erleben, wie wohltuend es sein kann, still zu werden, nach innen zu lauschen und ganz bei sich zu sein.

Durch Fantasiereisen, Achtsamkeitsspiele und kindgerechte Atemübungen lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen – ein wertvoller Gegenpol zum oft lauten, schnellen Schulalltag.

Mit Unterstützung von ruhigen Tierfreunden wie dem Faultier, der Schildkröte oder der Schnecke reisen die Kinder durch eine entspannende Körperreise. Sie spüren: In der Stille liegt eine besondere Stärke.

Ein Highlight ist die kreative Gestaltung einer Ruhe-Insel oder das Basteln einer Anti-Stress-Flasche, die sie auch zu Hause als persönlichen Ruhe-Anker nutzen können.

Nach dem Workshop gehen die Kinder oft entspannter, achtsamer und innerlich gestärkter in ihren Alltag zurück – mit kleinen Werkzeugen, um auch in herausfordernden Momenten bei sich zu bleiben.



Streit schlau lösen: Friedensstifter unterwegs

Ein Workshop zur Konfliktlösung und gewaltfreien Kommunikation

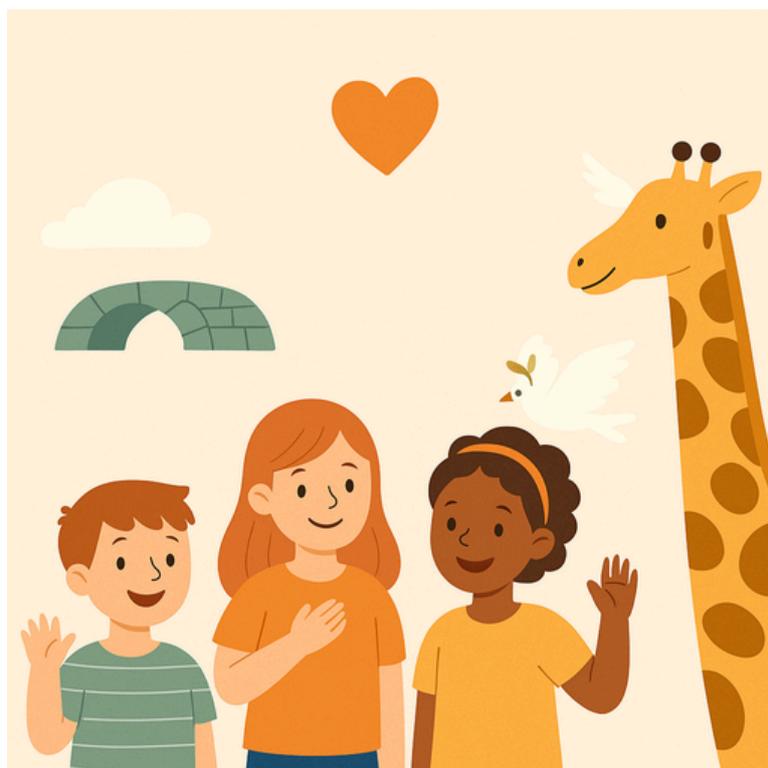
Konflikte gehören zum Aufwachsen dazu – sie zeigen, dass Kinder ihre Meinung haben, Grenzen setzen und für sich eintreten. Entscheidend ist jedoch, wie sie streiten: fair, achtsam und mit Verständnis füreinander. Genau hier setzt der Workshop an.

Wie können wir gut mit Konflikten umgehen? Wie gelingt es, eigene Gefühle zu benennen, zuzuhören und gemeinsam friedliche Lösungen zu finden?

In diesem interaktiven Workshop werden die Kinder zu Friedensstifter:innen und lernen spielerisch, wie sie Konflikte besser verstehen und achtsam lösen können. Mit Symbolgeschichten, Rollenspielen, kreativen Bastelideen und kindgerechter Emotionsarbeit entdecken sie Wege, Streit in Chancen zu verwandeln.

Ein zentrales Element ist die Friedensbrücke – sie zeigt den Kindern, wie man Schritt für Schritt wieder zueinander findet.

Ein Workshop, der Spuren hinterlässt – im Herzen der Kinder und im täglichen Klassenleben. ♥



Workshops für die Volksschule & Sek.1



Kinderyoga-Abenteuer: Mit Spaß Yoga erleben Spielerische Reisen zu Ruhe, Freude und Balance – für kleine Yogis.

Ich lade die Kinder zu einer besonderen Reise ein, die Bewegung, Fantasie und Achtsamkeit vereint. Jede Yoga-Stunde ist einzigartig und folgt einem besonderen Thema – mal erkunden wir einen Zauberwald, reisen auf Safari oder tauchen in eine bunte Wasserwelt ein. Das genaue Thema wird im Vorfeld mit der Lehrperson abgesprochen, damit die Einheit optimal zu den Bedürfnissen der Klasse passt.

Durch Geschichten, kreative Bewegungen und kleine Entspannungsübungen lernen die Kinder, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, innere Ruhe zu finden und ihre Konzentration zu stärken. Atemübungen, Fantasiereisen und achtsame Spiele schaffen eine besondere Mischung aus Freude, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

Jede Einheit wird individuell gestaltet und schenkt den Kindern eine wohltuende Auszeit vom Alltag, die noch lange in Erinnerung bleibt.



Teamgeist - Gemeinsam sind wir stark

Ein Workshop zur Stärkung der Klassengemeinschaft

Stellen Sie sich eine Reise vor, auf der Kinder und Jugendlichen die Kraft der Zusammenarbeit entdecken und erleben können. Der Workshop "Teamgeist – Gemeinsam sind wir stark" nimmt die Schüler*innen mit auf diese spannende Reise, die die Klassengemeinschaft stärkt und das Verständnis für gegenseitige Unterstützung vertieft.

Die Reise beginnt mit einer Einführung, die die Bedeutung von Teamarbeit und Teamgeist in den Vordergrund rückt. Auf kindgerechte und spielerische Weise wird gezeigt, wie wertvoll Zusammenarbeit ist und dass jede*r Einzelne in der Gruppe eine wichtige Rolle spielt. Die Stärken / Superkräfte der Kinder werden auf kreative Weise zugänglich gemacht. Die Kinder lernen, dass sie als Team stärker als alleine sein können.

Im Hauptteil der Reise stehen verschiedene Teamaktivitäten mit Bewegung im Vordergrund. Diese Aktivitäten sind geprägt von spannenden Herausforderungen und spielerischen Übungen, bei denen die Kinder erfahren, wie wichtig Kommunikation, Hilfsbereitschaft und Vertrauen sind. Sie können dadurch erkennen, dass sie gemeinsam kreativer und erfolgreicher sein können. Durch das Erkennen und Wertschätzen der eigenen Stärken und der Stärken ihrer Mitschüler*innen kann das Selbstbewusstsein und die soziale Kompetenz der Kinder gefördert werden.

Am Ende der Reise reflektieren die Kinder und Jugendlichen ihre Erlebnisse und Erkenntnisse. Diese Reflexion hilft ihnen, das Gelernte zu verinnerlichen und auf den Schulalltag zu übertragen. Die Kinder und Jugendlichen teilen ihre Erfahrungen und können sehen, wie sie als Team Herausforderungen meistern können. Dies schafft nicht nur ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl in der Klasse, sondern verbessert auch das Lernklima und motiviert die Kinder und Jugendlichen, gemeinsam große Herausforderungen zu meistern.

Der Workshop "Teamgeist – Gemeinsam sind wir stark" kann zeigen, wie die Klasse zu einer noch stärkeren Gemeinschaft wird.



Worte haben Macht - Starke Klassengemeinschaft

Für ein wertschätzendes Miteinander!

Sekundarstufe 1

Worte begleiten uns täglich – in Gesprächen, Chats, im Unterricht oder auf dem Pausenhof. Sie können stärken, motivieren und verbinden – aber auch verletzen, ausgrenzen und Unsicherheit erzeugen.

In diesem interaktiven Workshop erleben Jugendliche hautnah, welche Kraft Worte haben – und wie sie achtsam und bewusst mit Sprache umgehen können. Zu Beginn setzen wir uns mit einer wichtigen Frage auseinander: Was ist mir wirklich wichtig – und warum treffen mich manche Worte besonders stark? Oft steckt hinter verletzenden Worten ein Gefühl, das nicht offen gezeigt wird: Enttäuschung, Hilflosigkeit oder der Wunsch, gesehen zu werden.

Die Jugendlichen erkennen, dass wir manchmal auch unbewusst verletzend handeln, weil wir nicht gelernt haben, klar zu sagen, was wir fühlen und was wir uns wünschen. Statt Verbindung entsteht Abstand – obwohl eigentlich Nähe gebraucht wird.

Durch eine mitreißende Geschichte, bewegungsreiche Spiele und kooperative Übungen erfahren die Jugendlichen, dass Worte „Gewicht“ haben – sie füllen unseren unsichtbaren Rucksack oder erleichtern ihn. Besonders eindrucksvoll ist dabei die Übung „Worte treffen ins Herz“, bei der erfahrbar wird, wie sehr Worte unsere Stimmung und das Miteinander beeinflussen.

Dieser Workshop stärkt nicht nur das soziale Miteinander und die Empathie, sondern gibt den Jugendlichen konkrete Werkzeuge an die Hand, um im Schulalltag klarer, ehrlicher und respektvoller zu kommunizieren.

Für eine Klassengemeinschaft, in der Worte verbinden – nicht verletzen. 🧡



Glücksunterricht

Ein Weg zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke

Im oft dichten und leistungsorientierten Schulalltag bleibt eines schnell auf der Strecke: die Frage, was Kinder / junge Menschen wirklich stärkt und glücklich macht. Genau hier setzt der Glücksunterricht an.

Basierend auf dem PERMA-Modell der positiven Psychologie lernen Schüler*innen, wie sie Glück nicht nur erleben, sondern aktiv gestalten und weitergeben können. Im Modul Glück sammeln die Schüler*innen Glücksmomente, entdecken ihre persönlichen Kraftquellen und erfahren, wie stärkend es ist, gegenseitige Wertschätzung, Empathie und die eigenen Stärken bewusst in den Alltag zu integrieren. Durch kreative Übungen, Bewegung und Reflexion entsteht Raum für echte Freude, Selbstvertrauen und ein wertschätzendes Miteinander.

Der Glücksunterricht möchte Kinder und Jugendliche nicht nur zum Nachdenken bringen, sondern vor allem zeigen, dass man Glück lernen und im Alltag erleben kann – in alltäglichen Situationen ebenso wie bei größeren Lebensthemen.

Je nach Zielsetzung und Altersstufe kann aus verschiedenen thematischen Modulen gewählt werden, die gezielt einzelne Lebenskompetenzen fördern.

Mögliche Module sind:

- Glück: Glück bewusst wahrnehmen und erleben
- Stärken: Eigene Stärken und Talente erkennen, benennen und wertschätzen
- Gefühle & Kommunikation: Emotionen verstehen, Beziehungen stärken & Empathie entwickeln
- Ziele & Werte: Orientierung finden und bewusst nach eigenen Werten handeln
- Visionen: Träume, Wünsche und persönliche Ziele entwickeln
- Entscheidungen: Verantwortung übernehmen und reflektiert wählen
- Körper & Geist: Achtsamkeit, Bewegung und Naturerleben als Kraftquelle nutzen

Ob als Einzelworkshop oder Teil eines größeren Projekts – der Glücksunterricht unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich selbst besser kennenzulernen, ihre Stärken zu entdecken und eine positive Haltung zum Leben zu entwickeln. Gleichzeitig wächst ein respektvolles Miteinander, in dem gemeinsame Werte gelebt, echte Verbindung spürbar wird und jede*r sich gesehen fühlt.



Der innere Kompass – Deine Werte, dein Weg Für mehr Klarheit, Respekt und Gemeinschaft in der Klasse.

Werte geben Orientierung, schaffen Sicherheit und sind die Basis für ein respektvolles Miteinander. In diesem Workshop entdecken Jugendliche, was ihnen wirklich wichtig ist – sowohl im Zusammenleben mit anderen, in Freundschaften und bei Streitigkeiten als auch für ihre persönliche Zukunft.

Durch Einzelübungen, kreative Gruppenarbeiten, bewegungsorientierte Übungen und gemeinsame Austauschrunden lernen die Schüler:innen, ihre Werte bewusst wahrzunehmen und in Alltagssituationen einzusetzen. Dieses Wissen ist auch ein wichtiger Schlüssel für die Berufswahl, da die eigenen Werte wie z.B. Teamgeist, Hilfsbereitschaft oder Unabhängigkeit zeigen, in welchem Arbeitsfeld man sich wohlfühlt.

Der Workshop stärkt Selbstbewusstsein, Verantwortungsgefühl und die Klassengemeinschaft und vermittelt den Jugendlichen einen inneren Kompass, der sie auf ihrem weiteren Weg begleitet.

