

# Workbook für Pädagog:innen



Gedanken sind Zauberkräfte  
- Positives Denken



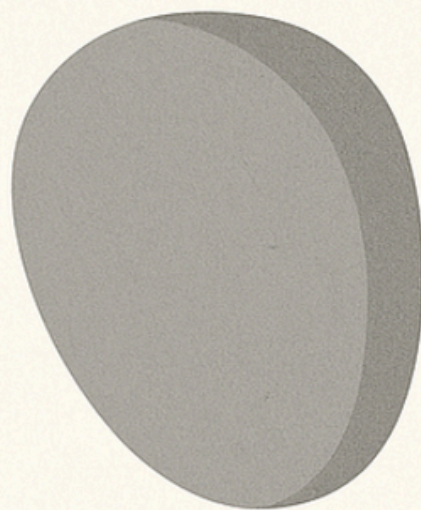
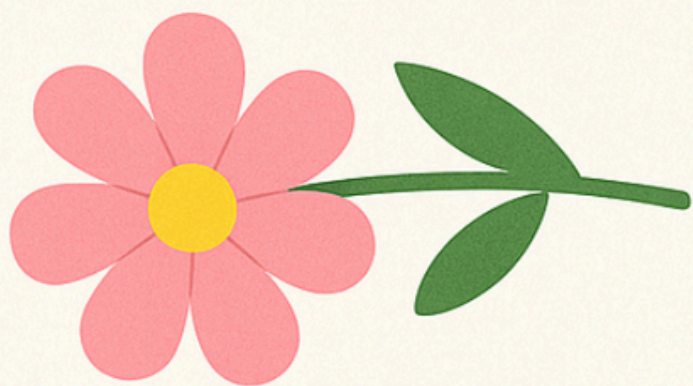
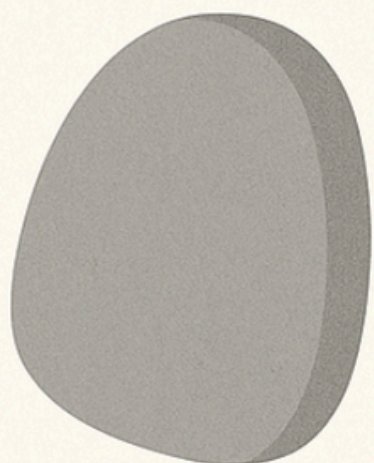
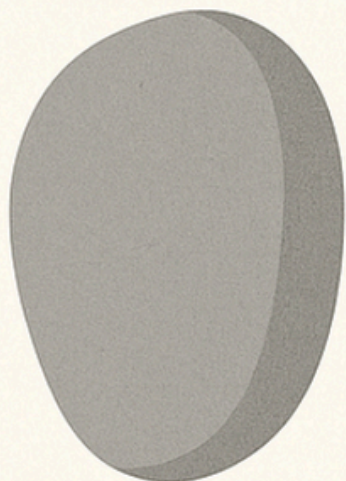
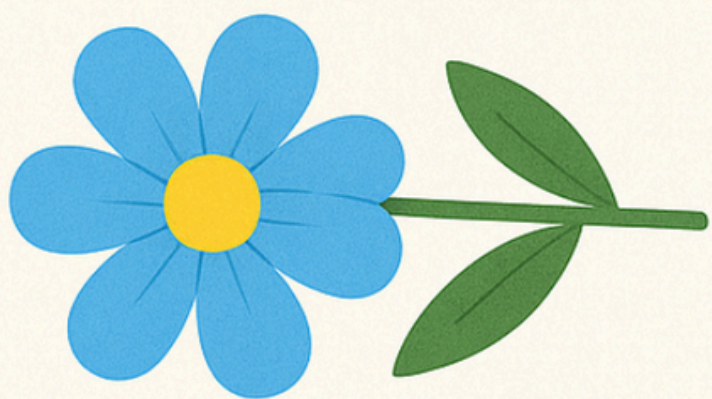


@HAPPYMINDS



@HAPPYMINDS



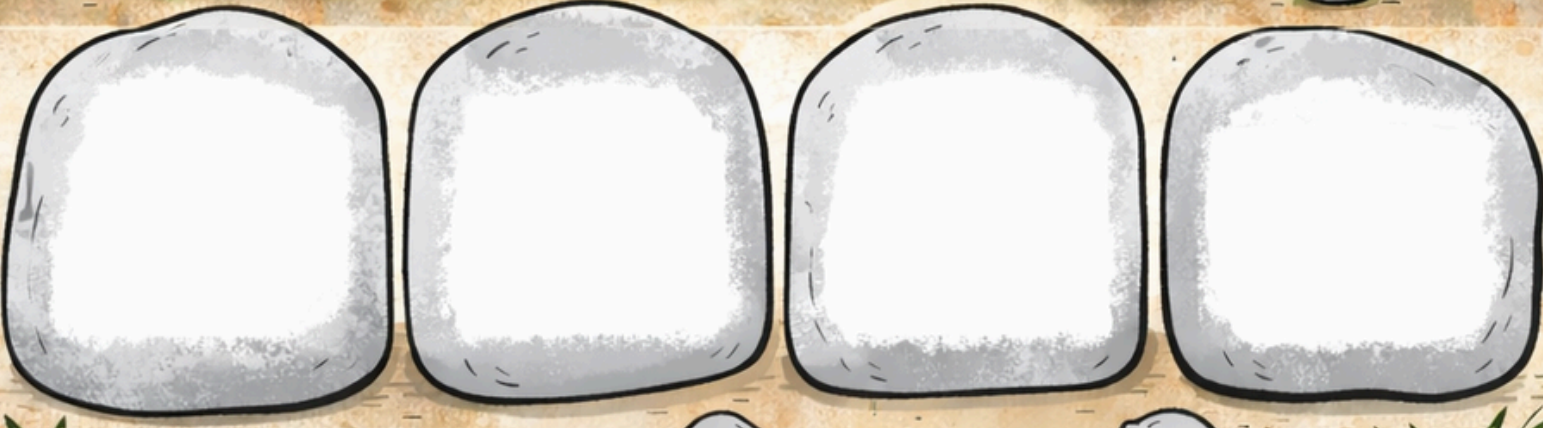


# Mein Kopf-Garten

Male deinen Kopf-Garten!



@HAPPYMINDS



# GEDANKEN WÖLKE

Schreibe deine Gedanken und Gefühle in die Wolken :



**Ich darf  
Fehler machen.**



**Ich lerne jeden  
Tag dazu.**



**Ich bleibe dran.**



**Ich bin nicht allein.**



**Ich traue mich  
Schritt für Schritt.**



**Ich darf  
Hilfe holen.**



**Ich finde  
einen Weg.**



**Ich schaffe das.**



**Ich habe ganz viele  
Superkräfte.**



**Ich werde geliebt.**



**Ich bin einzigartig.**



**Ich bin mutig.**



**Ich bin gut so,  
wie ich bin.**



**Ich glaube an  
mich.**



**Ich bin stolz  
auf mich.**



**Ich wachse  
jeden Tag.**



**Ich bin mutig.**



**Ich bin einzigartig.**



**Ich schaffe alles.**



**Ich gehe mutig meinen Weg.**



**Ich traue mich  
Schritt für Schritt.**



**Ich darf Hilfe holen.**



**Ich bin nicht alleine.**



**Ich lerne jeden  
Tag dazu.**



**Ich darf Fehler machen.**



**Ich habe ganz viele  
Superkräfte.**



**Ich werde geliebt.**



**Ich bin stolz auf mich.**



**Ich bin gut so,  
wie ich bin.**



**Ich wachse jeden Tag.**



**Ich glaube an mich.**



Ich bin freundlich

@HAPPYMINDS

Ich bin stark

@HAPPYMINDS

Ich bin besonders

@HAPPYMINDS

Ich bin selbstbewusst

@HAPPYMINDS

Ich bin gut genug

@HAPPYMINDS

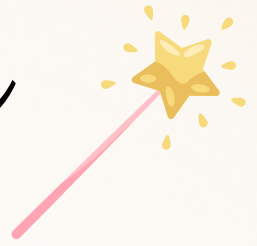
Ich bin mutig

@HAPPYMINDS

# Die bunten Blumen in mir



# Zauberspruch



**Mancher Satz macht mich ganz klein,**

→ klein machen

**doch ich lass bunte Blumen rein.**

→ aufrichten, Arme öffnen

**Ich bin gut – und wachse still,**

→ Hände aufs Herz, Brust öffnet sich

**weil ich an mich glauben will.**

→ Arme langsam nach oben wachsen



# Die bunten Blumen in mir

# Zauberspruch

**Mancher Satz macht mich ganz klein,**

→ klein machen

**doch ich lass bunte Blumen rein.**

→ aufrichten, Arme öffnen

**In mir wächst es Stück für Stück,**

→ Hände aufs Herz, Brust öffnet sich

**jeder Tag bringt neues Glück.**

→ Arme langsam nach oben wachsen



# Wetter-Gedanken-Ampel

● ROT – Stein & graue Wolke

„In meinem Kopf ist es schwer.

Ich denke etwas wie: Das kann ich nicht.

Der Stein macht mich klein.“

● GELB – Wolke reißt auf & Knospe

„Ich halte kurz an und atme.

Ich suche einen neuen Satz.

Eine kleine Blume fängt an zu wachsen.“

● GRÜN – Sonne & Blumen

„Ich habe einen Mut-Gedanken gesetzt.

Jetzt wächst eine bunte Blume in meinem Kopf.

Ich traue mich Schritt für Schritt.“





@HAPPYMINDS



@HAPPYMINDS



@HAPPYMINDS

# Meine Superkräfte

Das kann ich gut: \_\_\_\_\_

Darauf bin ich stolz: \_\_\_\_\_

Das habe ich schon geschafft: \_\_\_\_\_



➔ Male dich als Superheld / Superheldin







# GEDANKEN-TAGEBUCH

**Situation:**

**Stein-Gedanke:**

**Blumen-Gedanke:**

**Situation:**

**Stein-Gedanke:**

**Blumen-Gedanke:**

**Situation:**

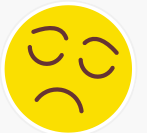
**Stein-Gedanke:**

**Blumen-Gedanke:**



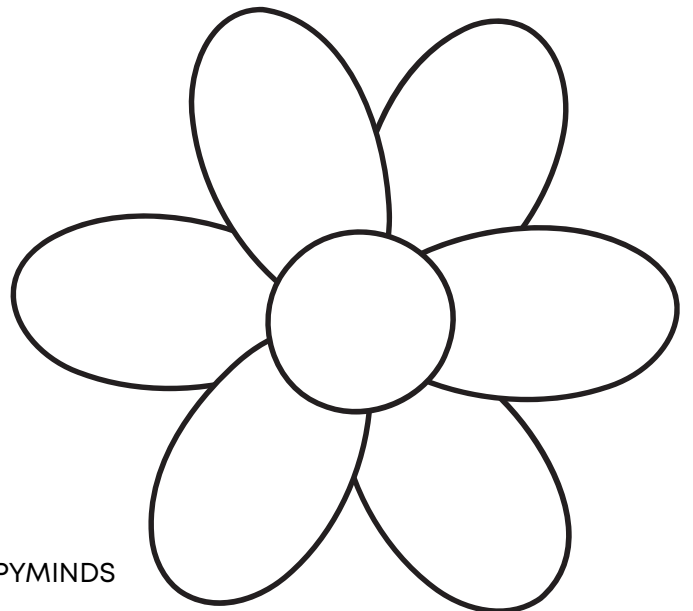
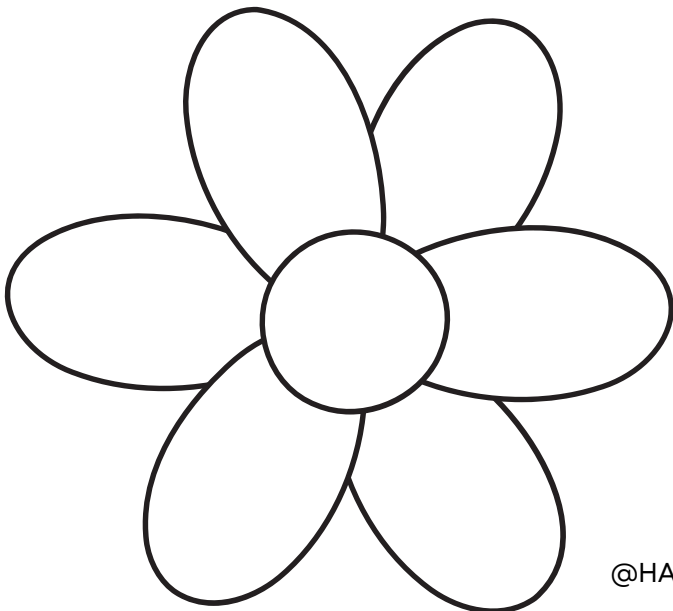
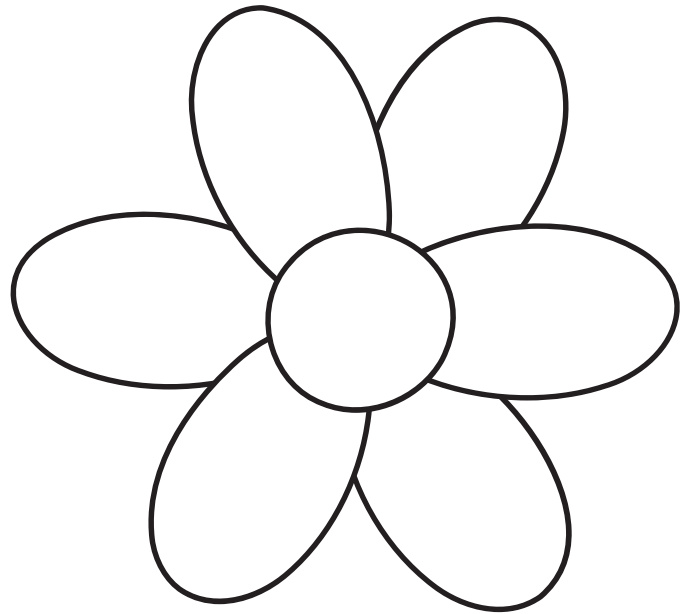
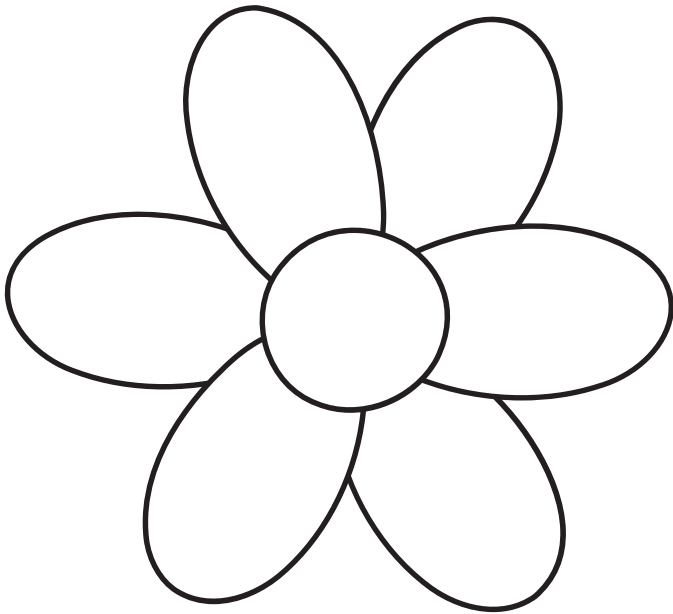
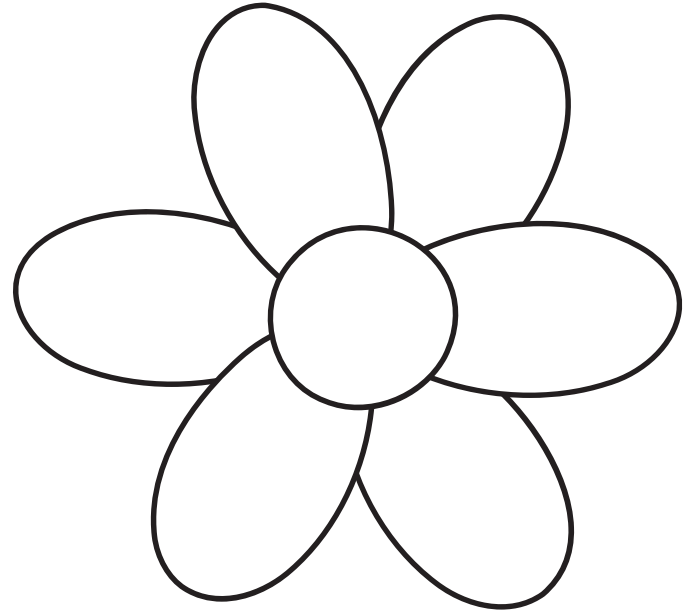
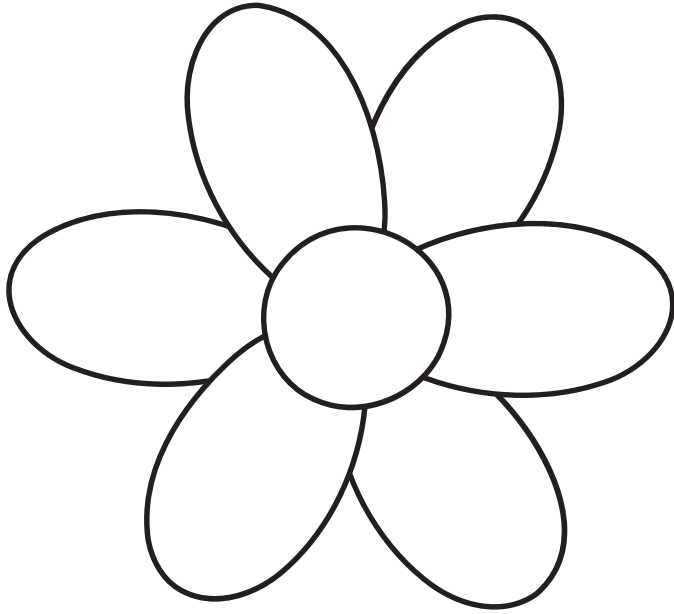
Datum: \_\_\_\_\_

# Meine Gedanken



# Klassenspiel „Blumen sammeln“

Kinder sammeln im Alltag Mut-Sätze.  
Jeder Satz wird eine Blume im Klassengarten.



# Ändere deine Gedanken

**NEGATIV  
(STEIN)**



**POSITIV  
(BLUME)**

Es ist zu schwer, ich  
schaffe das nicht.

Welche Informationen  
fehlen mir, um weiter zu  
kommen?

Andere sind viel  
besser, als ich.

Wie kann ich von anderen  
lernen um das zu  
erreichen?

Ich habe einen großen  
Fehler gemacht.

Was kann ich aus diesem  
Fehler lernen?



# WACHSTUMS- MENTALITÄT

Anstatt von	Denke so
Ich bin schlecht darin. Ich gebe auf.	Es ist in Ordnung. Ich werde es nochmal versuchen.
Ich habe Angst vor Herausforderungen.	Ich lerne aus Herausforderungen.
Ich bin nicht so schlau, wie andere.	Andere inspirieren mich dazu, zu lernen.
Es ist gut genug.	Wie kann ich es besser machen?
Ich muss nicht üben.	Ich möchte mich verbessern und wachsen.







**I AM UNSTOPPABLE WHEN:**



**I AM LOVED BY:**





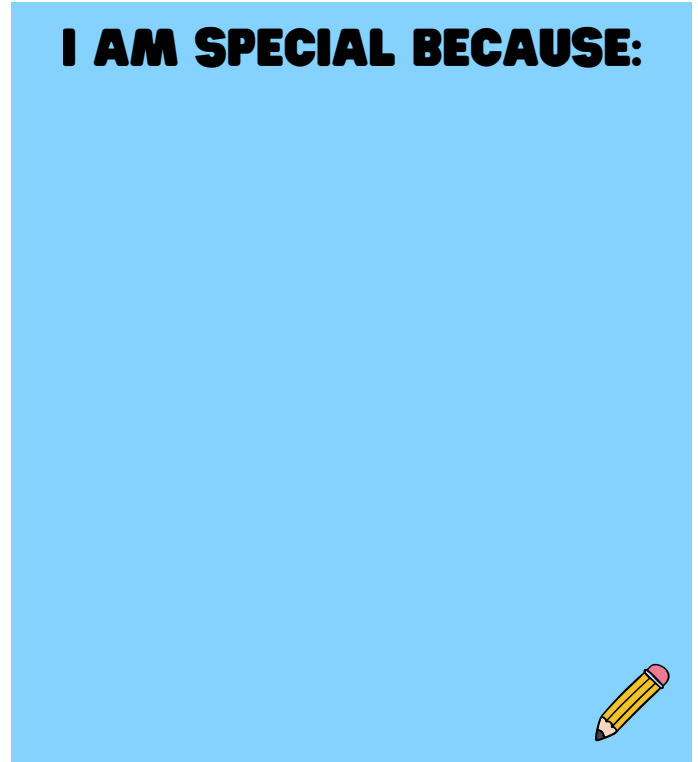
**I AM POWERFUL BECAUSE:**



**I AM AMBITIOUS ABOUT:**









**I AM UNIQUE BECAUSE:**



**I AM VALUED BECAUSE:**



# Positive Thoughts

1.

I am an amazing person

2.

I forgive myself for my mistakes

3.

I can control my own happiness

4.

I believe in my goals and dreams

5.

All of my problems have a solution

I am kind

I am strong

I am enough

I am special

I am confident

I am courageous