

SUPER-WOCHE

Reflexion der Superkraft

- **Beschreibung:** Einmal in der Woche könntet ihr zusammenkommen, um darüber zu sprechen, welche Stärken oder „Superkräfte“ ihr in den letzten Tagen besonders genutzt oder gespürt habt. Jedes Familienmitglied darf etwas erzählen – ob es Kreativität, Mut oder Geduld war. Vielleicht eignet sich der Sonntag gut dafür, doch das könnt ihr flexibel entscheiden.
- **Vorteile:** Dieses Ritual stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes, weil es seine Erlebnisse teilen und positives Feedback bekommt. Gleichzeitig lernt dein Kind, auch die Stärken anderer zu schätzen.
- **Zusatz-Tipp für Eltern & Erzieher:** Stelle offene Fragen wie „Wann hast du diese Woche das Gefühl gehabt, etwas richtig gut zu machen?“ oder „Was hat dir diese Woche besonders Spaß gemacht?“ So hilfst du deinem Kind, zu reflektieren und seine positiven Erlebnisse in Erinnerung zu behalten.

SUPER-WAND

Sichtbarer Raum für die Familie

- **Beschreibung:** Eine „Super-Wand“ oder ein Plakat im Wohnzimmer oder Kinderzimmer, auf dem jedes Familienmitglied seine „Superkräfte“ zeigen kann. Hier können alle Zeichnungen, Fotos oder kleine Notizen hinzufügen, die sie an ihre Stärken erinnern oder Situationen zeigen, in denen sie diese Stärken genutzt haben.
- **Vorteile:** Dieser „Raum“ ist eine kreative und liebevolle Erinnerung daran, dass jedes Familienmitglied einzigartige Fähigkeiten hat. Das Kind kann die Fortschritte und besonderen Momente ansehen und darauf stolz sein.
- **Zusatz-Tipp für Eltern & Erzieher:** Mach es interaktiv! Lass deinem Kind z. B. wöchentlich neue Dinge hinzufügen, wie kleine Zeichnungen oder Sticker, die seine Superkraft symbolisieren. Ihr könnt auch gemeinsam etwas basteln oder Symbole hinzufügen, die die „Superkräfte“ darstellen.

SUPER-ZEIT

Besondere Geschichten

- **Beschreibung:** Ihr könnt eine regelmäßige „Super-Zeit“ einführen. Einmal in der Woche könnte man sich zusammen hinsetzen und eine Geschichte aus diesem Buch nachspielen oder weiterdenken. Du könntest dein Kind fragen, wie es seine Superkraft im Alltag einsetzen würde.
- **Vorteile:** Es regt die Fantasie und das Vorstellungsvermögen des Kindes an. Es verbindet die Inhalte des Buches mit dem echten Leben und hilft dem Kind, sich selbst als „kleinen Helden mit Superkräften“ zu sehen.
- **Zusatz-Tipp für Eltern & Erzieher:** Lass deinem Kind kleine Geschichten oder Szenarien entwickeln und frag: „Wie würde ein ‚Energiesprudler‘ diese Aufgabe lösen?“ oder „Was könnte ein ‚Gefühlswandler‘ tun, um einem Freund zu helfen?“ So wird das Kind spielerisch in die Welt der Charaktere und Stärken eingebunden.

SUPER-ZETTEL

Kleine Ermutigungen im Alltag

- **Beschreibung:** Du kannst deinem Kind ermutigende Notizen hinterlassen. In der Brotdose, am Schreibtisch oder als Nachricht vor dem Einschlafen. Diese Notizen könnten dein Kind an seine Stärken erinnern und ihm Mut für den Tag machen, z. B. „Heute sprudelt dein Energiefunken!“ oder „Zeig deine Ideenstarter-Superkraft und hab einen tollen Tag!“
- **Vorteile:** Diese kleinen Botschaften schaffen einen positiven Anker im Alltag und stärken das Selbstbewusstsein, gerade in Situationen, die Mut oder Energie erfordern.
- **Zusatz-Tipp für Eltern & Erzieher:** Gestalte diese Notizen individuell. Nutze Farben, kleine Zeichnungen oder Symbole, die das Kind mit seiner Superkraft verbindet. Wiederhole regelmäßig die Lieblingsstärken des Kindes, um das Gefühl von Beständigkeit und Unterstützung zu fördern.

SUPER-DANKBAR

Abendliche Reflexion des Tages

- **Beschreibung:** Ein schönes Ritual vor dem Schlafengehen könnte darin bestehen, gemeinsam darüber zu sprechen, wofür das Kind an diesem Tag dankbar ist und welche Stärken es besonders gut genutzt hat. Du könntest auch mit einsteigen und erzählen, wofür du dankbar bist und was du an deinem Kind bewunderst.
- **Vorteile:** Dankbarkeit und Reflexion sind stärkende Rituale, die das Bewusstsein für positive Erlebnisse und die eigenen Fähigkeiten fördern. Gleichzeitig stärkt es die Verbindung zwischen Eltern und Kind.
- **Zusatz-Tipp für Eltern & Erzieher:** Halte dieses Ritual einfach und entspannt, z. B. mit nur einer Frage wie „Was war heute schön für dich?“ oder „Wofür bist du dankbar?“. Achte darauf, dass dein Kind die Möglichkeit hat, in seinem eigenen Tempo zu erzählen.

**„Tief in dir liegen viele Talente – manchmal
braucht es ein Abenteuer, um sie zu entdecken.“**

KREATIVZEIT

Male, beschreibe & finde dein Kraft-Symbol

Auf den nächsten Seiten findest du Platz, um deine eigene Superkraft zu malen und zu beschreiben. Was macht dich einzigartig?

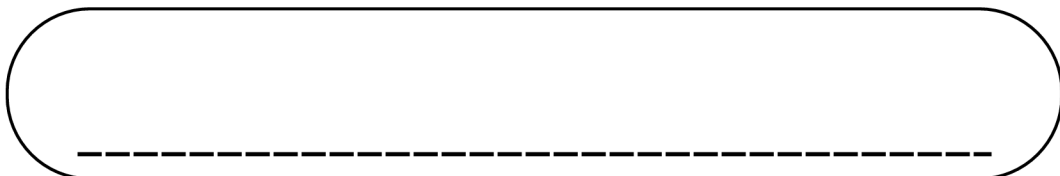
Welche Farben, Formen oder Symbole passen zu deiner Stärke?
Zeichne hier dein ganz persönliches Kraft-Symbol und lass deiner
Fantasie freien Lauf, um dein Superkraft-Bild zu gestalten!

DEINE SUPERKRAFT

Platz zum Malen



Das ist mein Heldentyp!



DEINE SUPERKRAFT

Platz zum Schreiben

KRAFT-SYMBOL

Platz für DEIN persönliches Zeichen