



Freundschaften sind der Schlüssel zu einer glücklichen Kindheit.

Freundschaften sind für Kinder weit mehr als nur gemeinsame Spielmomente – sie sind eine zentrale Säule für ihre persönliche Entwicklung, ihr Selbstbewusstsein und ihr Wohlbefinden. Doch nicht jede Freundschaft ist unterstützend und stärkend. Manche Beziehungen können Kraft rauben, Unsicherheiten verstärken oder sogar belastend sein.

Gerade Mädchen erleben Freundschaften oft als tiefere emotionale Verbindung, während Jungen ihre Beziehungen häufig über gemeinsame Aktivitäten aufbauen. Diese Unterschiede bringen besondere Herausforderungen mit sich, aber auch Chancen: Du hast die Möglichkeit, dein Kind gezielt zu begleiten, zu stärken und Werkzeuge für gesunde soziale Bindungen mitzugeben.

Diese PDF-Übung ist eine Reflexionshilfe, die deinem Kind dabei hilft, die eigenen Freundschaftswerte zu entdecken.

Hey, schön, dass du diese Übung zum Thema Freundschaft machst!



Mit dieser Übung möchte ich dir helfen, deine eigenen Freundschaftswerte zu entdecken.

Freundschaft kann aufregend, lustig und wunderschön sein – aber manchmal ist es auch wichtig, darüber nachzudenken, was dir wirklich guttut.

In diesem PDF findest du spannende Fragen, die dir zeigen, wie du dich als Freund siehst, was dir in einer Freundschaft wichtig ist und ob deine Freundschaften dir Kraft geben.

Falls du bei einer Frage unsicher bist, kannst du jederzeit Mami oder Papi fragen – oder dich direkt bei mir melden!

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu starken, schönen Freundschaften zu begleiten.

Und jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Entdecken! ✨

Freundschaft stärken

Reflektieren:

In dieser Übung geht es darum, Freundschaften zu reflektieren, zu stärken und sich bewusst zu machen, welche Menschen einem guttun. Hier findest du verschiedene Übungen, die dir helfen, über deine Erfahrungen nachzudenken und neue Wege für gute Freundschaften zu finden.

Im ersten Schritt möchten wir uns auf eine Entdeckungsreise zum Thema "Freundschaft" begeben.

Schritt 1: Die Freundschaftsblume

Zeichne zuerst selbst eine Blume oder nutze das bereitgestellte Arbeitsblatt. Schreibe in die Mitte der Blume das Wort "Freundschaft". In die Blütenblätter schreibst du Eigenschaften, die dir in einer Freundschaft wichtig sind (z. B. Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt). Lass dabei deiner Kreativität freien Lauf und nutze verschiedene Farben und Muster.

Schritt 2: Fragen zur Reflexion

Nachdem du die Blume gestaltet hast, beantworte die folgenden Fragen auf deinem Blatt oder auf einem separaten Papier. Lass deine Gedanken und Gefühle fließen:

Was bedeutet Freundschaft für dich persönlich?

Beschreibe es so, als würdest du einem Außerirdischen erklären, was Freundschaft ist.

Wie unterscheidet sich für dich eine Freundschaft von einer Bekanntschaft?

Denk dabei an eine Brücke zwischen zwei Inseln - eine für Freundschaft und eine für Bekanntschaft.

Welche Rolle spielt Vertrauen in einer Freundschaft und warum?

Verfasse eine kurze Geschichte über Vertrauen.

Kann man nur ein/e BFF (Best Friends Forever) haben?

Warum? Warum nicht?

Welche Herausforderungen können in einer Freundschaft auftreten und wie gehst du damit um?

Denke an diese Herausforderungen und wie gehst du damit um?.

Gehört Streit zu einer Freundschaft dazu?

Wenn ja warum und wenn nein warum nicht?



Freundschaft stärken

Schritt 3: Grenzen setzen

Hier geht es darum zu erkennen, was Energiefresser sind. Wie kann ich mich selbst abgrenzen?
Was kann in einer Freundschaft vorkommen und wo darf ich für mich Grenzen setzen?

Woher weißt du, dass jemand mit dem du zusammen bist ein Energiefresser ist?

Was tut ein/e Freund/in? Was tut ein/e Freund/in nicht?

Wann sollte man sich selbst von Freunden trennen oder sich von ihnen fernhalten?

Und warum können Freundschaften einfach so auseinandergehen?

Schreibe deine Gedanken frei auf und nenne 2 Unterschiede.

Schreib dir auf, ob deine bisherigen Freundschaften eher Energiefüller oder Energiefresser waren.

Wie hast du die erkannt und wie konntest du deine Steckdose gegenüber den Energiefresser schliessen?

Schritt 4: Best Me

Im letzten Schritt schauen wir uns nun an, was du für ein/e Freund/in sein kannst.

Welche Eigenschaften bringst du als Freund/in mit?

Male einen Schmetterling oder verwende den aus dem Arbeitsblatt. Schreibe in die Flügel deine Eigenschaften (z. B. Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt).

Wie pflegst du deine Freundschaften und was tust du, um sie aufrechtzuerhalten?

Erstelle z.B. einen Freundschafts-Wachstumsplan wie einen Garten oder Baum, den du hegst und pflegst.

Vergiss nie, man kann und muss nicht jedem gefallen und man wird es auch nicht jedem recht machen können.

Das Wichtigste ist, dass wir es in erster Linie uns selber recht machen, denn die wichtigste Person in deinem Leben bist DU.



Was macht eine gute Freundschaft aus?



Schreibe in die Mitte das Wort 'Freundschaft'. In die Blütenblätter schreibst du Eigenschaften, die dir in einer Freundschaft wichtig sind (z. B. Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt).

Was macht DICH zu einer guten Freundin?



Schreibe in die Flügel deine Eigenschaften (z. B. Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt).

Wenn du mehr über das Thema Freundschaft erfahren möchtest und wie Du Dein Kind noch besser Unterstützen kannst, dann melde dich jetzt an für meinen Workshop.

Workshop für Eltern: Freundschaft – Energiequelle oder Energiefresser?

In diesem Workshop erhältst Du:

- ✓ Einblicke in die Bedeutung von Freundschaften für Kinder & Jugendliche
- ✓ Strategien, um Dein Kind bei schwierigen Freundschaftsfragen zu begleiten
- ✓ Konkrete Werkzeuge, um Energiefresser in Beziehungen zu erkennen und aktiv gegenzusteuern
- ✓ Praktische Tipps für eine stärkende Kommunikation mit Deinem Kind rund um Freundschaft

 **Ort: Online - Link bekommst du per Mail**

 **Datum & Uhrzeit: Live Workshop am 14.05.2025 um 20:00 Uhr**

 **Anmeldung: nikita@be-nice.ch**

Kosten: 69.00.-- CHF

Lass uns gemeinsam den Grundstein für gesunde, kraftvolle Freundschaften legen – denn starke soziale Bindungen sind essenziell für das Wohlbefinden und die Entwicklung deines Kindes!



Nikita Watelet

Antimobbing Coach



+4178 442 42 49



www.be-nice.ch/nikita



nikita@be-nice.ch

