



**MEIN SUPERKRAFT-
PLANER
FÜR KINDER**

www.andersperfekt.de

EINLEITUNG:

Du bist gut, so wie du bist

Willkommen zu deinem ganz besonderen Buch. Dieses Buch handelt nicht nur von Geschichten, sondern es geht vor allem um DICH. Hier bist du der Held oder die Heldin, und was du fühlst und denkst, ist wichtig. Vielleicht hast du schon einmal das Gefühl gehabt, anders zu sein oder nicht in eine bestimmte Schublade zu passen. Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass die Welt um dich herum wie ein Puzzle ist, bei dem dein Teil nicht ganz zu passen scheint.

Doch weißt du was? Das macht dich einzigartig. Manchmal scheinen all diese Unterschiede eine Herausforderung zu sein, aber sie sind auch das, was dich so besonders macht. In diesem Buch werden wir entdecken, warum du großartig bist, genauso wie du bist.

Hier sind einige Fragen und Aufgaben, die du beantworten und ausfüllen kannst. Sie sollen dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und all die wunderbaren Eigenschaften an dir zu schätzen. Du wirst erkennen, dass es in Ordnung ist, anders zu sein, und dass es in Ordnung ist, einfach du selbst zu sein.

Frage: Was macht dich einzigartig? Gibt es etwas, das du gut kannst oder besonders gerne machst? Schreibe es hier auf:



MALEN:



Zeichne oder male ein Bild von einer super besonderen Eigenschaft oder Fähigkeit, die nur DU hast.

A large, empty white rectangular area intended for the user to draw or paint their own image.

Frage: Denk an einen Moment, in dem du stolz auf dich warst. Was hast du getan oder erlebt? Beschreibe diesen Moment hier:

Denke daran: Jeder ist anders und das ist gut so! Dieses Buch soll dich ermutigen, deine eigene Geschichte zu schreiben und deine eigene Farbe in die Welt zu bringen. Hab Spaß beim Ausfüllen, Zeichnen und Entdecken, du wundervolles, einzigartiges Kind!

WAS IST ADHS?

Vielleicht hast du schon von dem Begriff ADHS gehört. Aber was bedeutet das eigentlich? ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Puh, das ist ein ganz schön langes Wort, oder?

Doch keine Sorge, wir werden es gemeinsam in ganz einfachen Worten verstehen.

ADHS bedeutet, dass das Gehirn manchmal ein bisschen anders arbeitet. Es kann sein, dass es dir schwerfällt, dich lange auf eine Sache zu konzentrieren. Vielleicht bist du manchmal ungeduldig oder fühlst dich innerlich ganz hibbelig, als ob kleine Hummeln in deinem Bauch sind. Und weißt du was? Das ist völlig okay! Jeder Mensch denkt anders und erlebt die Welt auf seine eigene Art und Weise. Kinder und Erwachsene mit ADHS sind oft sehr kreativ, können sich besonders gut in andere hineinversetzen und haben tolle Ideen.

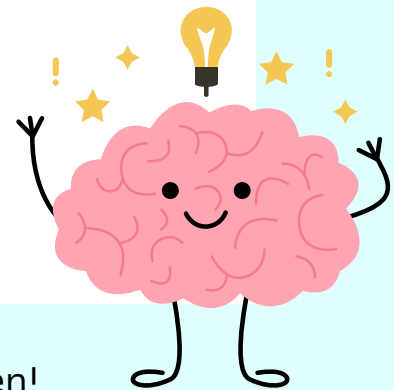
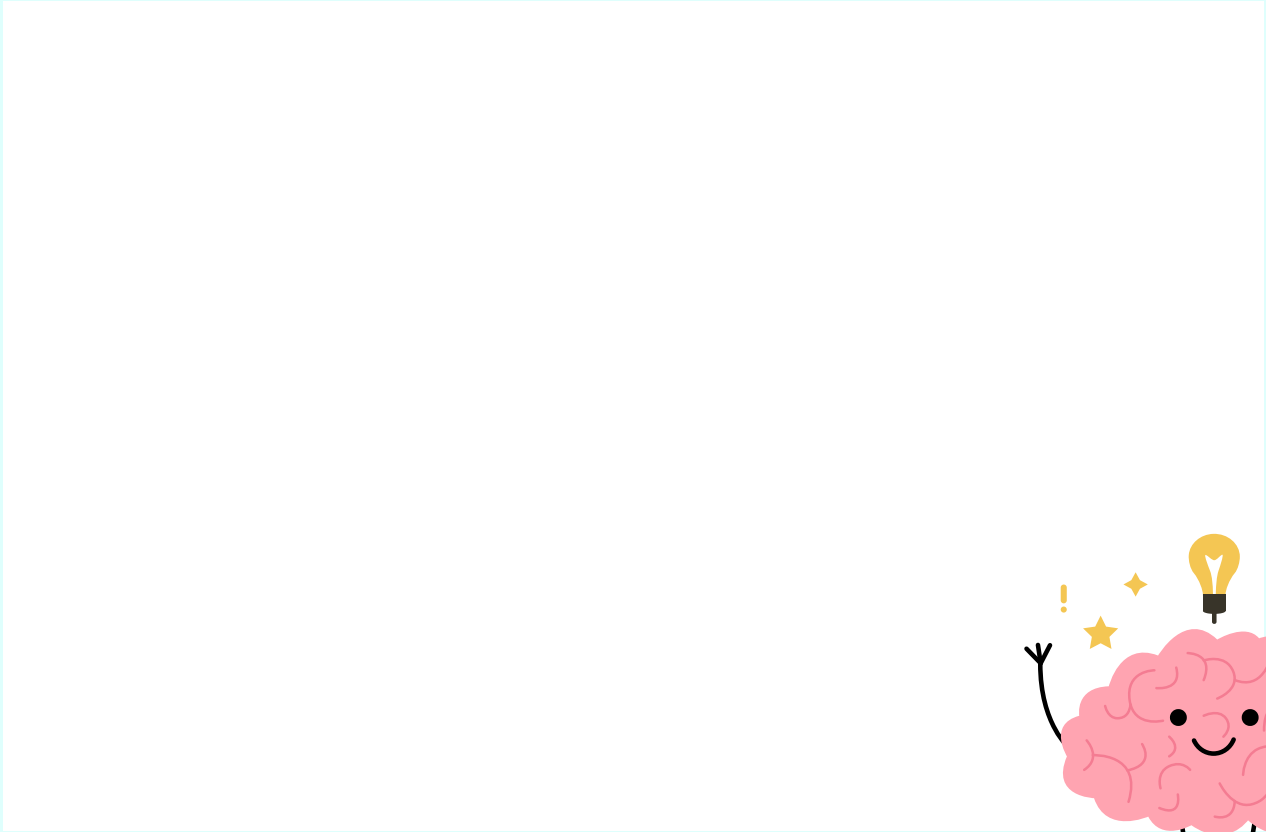
Frage: Gibt es etwas, bei dem du merkst, dass du anders denkst oder Dinge anders machst? Beschreibe es hier:

Manchmal kann ADHS auch bedeuten, dass du Hilfe brauchst, um dich besser konzentrieren zu können oder weniger hibbelig zu sein. Und das ist okay, denn wir alle brauchen manchmal Hilfe, egal ob wir ADHS haben oder nicht.



MALEN

Male ein Bild von deinem Gehirn, wie es voller Ideen ist! Was tust du, wenn dir viele Gedanken gleichzeitig durch den Kopf schwirren?



Du kannst auch die Vorlage auf der nächsten Seite nutzen!

DENK DRAN: DU BIST EINZIGARTIG, UND ALLES, WAS DICH AUSMACHT, IST WICHTIG. DIESES BUCH SOLL DIR ZEIGEN, DASS DU GENAU RICHTIG BIST, SO WIE DU BIST. MIT ADHS ZU LEBEN, BEDEUTET EINFACH, DASS DU DIE WELT AUF EINE GANZ BESONDERE WEISE SIEHST – EINE WEISE, DIE NUR DU VERSTEHEN KANNST!



WAS IST AUTISMUS?

Vielleicht hast du schon einmal von Autismus gehört. Aber was bedeutet das eigentlich?

Autismus ist keine Krankheit, sondern eine besondere Art, die Welt wahrzunehmen. Autisten erleben ihre Umgebung sehr intensiv – Geräusche, Licht, Berührungen oder Gerüche können sich für sie viel stärker anfühlen als für andere.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du manchmal anders denkst oder Dinge anders machst als deine Freunde. Das liegt daran, dass dein Gehirn auf eine besondere Weise arbeitet. Vielleicht:

- ◆ Magst du es lieber, wenn Dinge immer gleich ablaufen?
- ◆ Fällt es dir schwer, spontan etwas zu ändern?
- ◆ Sind dir laute Geräusche, kratzende Stoffe oder grelles Licht manchmal zu viel?
- ◆ Liebst du es, dich intensiv mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen?
- ◆ Fühlst du dich in Gruppen manchmal unsicher oder sprichst lieber über Dinge, die dich besonders interessieren?

Und weißt du was? Das ist völlig okay! Jeder Mensch denkt und fühlt anders – und das macht die Welt so spannend. Menschen mit Autismus haben oft ein tolles Gedächtnis, viel Fantasie und ein Auge fürs Detail. Manche sind super in Mathe, andere zeichnen gerne oder wissen alles über ihr Lieblingsthema.

💡 Frage: Gibt es etwas, bei dem du merkst, dass du anders denkst oder Dinge anders machst? Beschreibe es hier:



MALEN

Male deine Gedankenwelt! 🎨

Manchmal ist es ganz schön voll im Kopf, oder? Vielleicht hast du ganz viele Ideen gleichzeitig, bemerkst kleine Details, die andere übersehen, oder erlebst Geräusche, Farben und Muster besonders intensiv.

🎨 Deine Aufgabe:

Male ein Bild von deinem Gehirn und deinen Gedanken!

- 👉 Wie sieht es in deinem Kopf aus, wenn du über dein Lieblingsthema nachdenkst?
- 👉 Sind deine Gedanken geordnet oder eher wie ein großes Puzzle?
- 👉 Welche Farben oder Muster passen zu deiner Gedankenwelt?

💡 Extra-Frage:

Was hilft dir, wenn dein Kopf voller Gedanken ist und du dich überfordert fühlst? Schreibe oder male es hier auf:



DENK DRAN: DU BIST EINZIGARTIG, UND ALLES, WAS DICH AUSMACHT, IST WICHTIG. DIESES BUCH SOLL DIR ZEIGEN, DASS DU GENAU RICHTIG BIST, SO WIE DU BIST. MIT ADHS ZU LEBEN, BEDEUTET EINFACH, DASS DU DIE WELT AUF EINE GANZ BESONDERE WEISE SIEHST – EINE WEISE, DIE NUR DU VERSTEHEN KANNST!

WAS MAGST DU AN DIR?

Nun lass uns über die wundervollen Dinge sprechen, die DU an dir magst! Denn oft vergessen wir im Alltag, wie viele tolle Eigenschaften jeder von uns hat.

Wir alle haben besondere Talente und einzigartige Eigenschaften. Manchmal brauchen wir ein bisschen Zeit, um darüber nachzudenken, was wir an uns selbst toll finden. In diesem Kapitel kannst du dir genau dafür die Zeit nehmen.

Frage 1: Welches ist eine Eigenschaft an dir, die du an dir magst oder bewunderst? Warum ist sie wichtig für dich?



Frage 2: Gibt es etwas, das du richtig gut kannst, worauf du stolz bist?

Denk daran, wie wichtig es ist, sich selbst ab und zu ein Kompliment zu machen. Genauso wie du anderen gerne sagst, dass sie etwas gut gemacht haben, kannst du auch dir selbst Anerkennung schenken.

MALEN

Male ein Bild von dir, das zeigt, was du an dir selbst magst. Vielleicht mit einem Lächeln oder beim Machen von etwas, das du liebst.



Sei nicht schüchtern, dir immer wieder zu sagen, wie großartig du bist. Jeder von uns hat besondere Gaben, die ihn einzigartig machen. Und das Beste daran ist, dass du jeden Tag etwas Neues über dich selbst entdecken kannst!

MALE DEIN EIGENES ABENTEUER

Jetzt ist es Zeit, die Tür zu deiner Fantasie zu öffnen. Jeder von uns hat seine ganz eigene Vorstellung von Abenteuern. Manchmal erleben wir sie in unseren Träumen, manchmal während wir spielen. Und weißt du was? Mit deiner Vorstellungskraft kannst du jedes Abenteuer erschaffen, das du nur möchtest!

In diesem Kapitel wirst du zum Zeichner deines ganz eigenen Abenteuers. Egal, ob du durch verzauberte Wälder spazieren, als Ritter oder Ritterin Drachen besiegen oder als Astronaut*in im Weltraum schwebst – alles ist möglich!

Male ein Bild von deinem Abenteuer. Wo führt es dich hin? Wer begleitet dich auf deiner Reise?



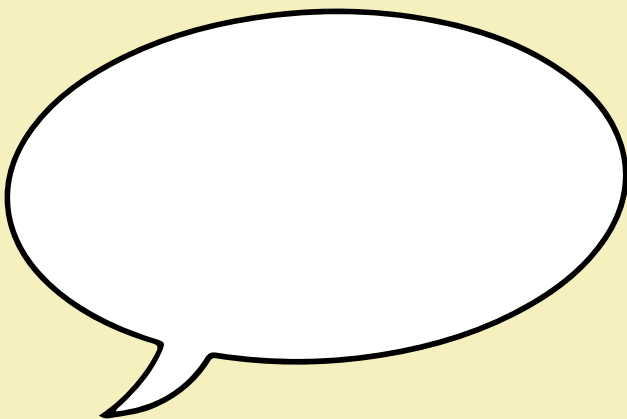
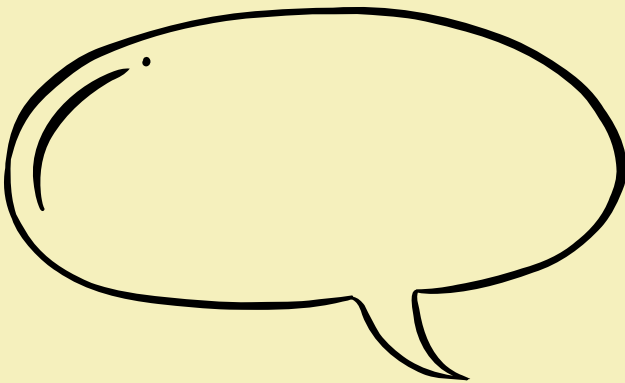
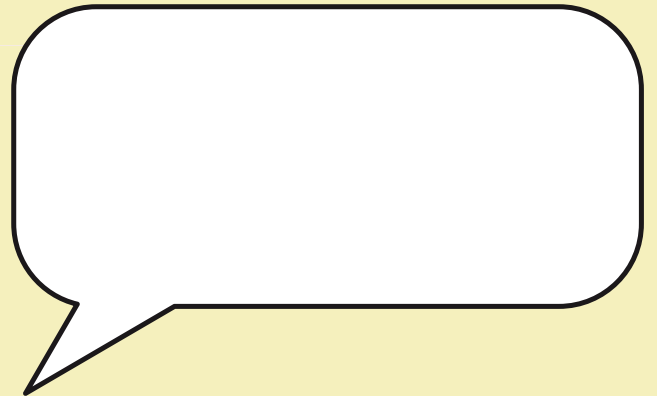
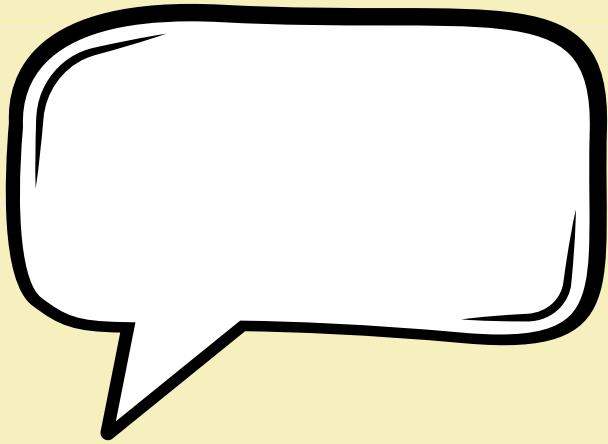
**JEDER HELD UND JEDE HELDIN BRAUCHT
MANCHMAL EINE PAUSE, UM SICH ZU FRAGEN,
WAS ALS NÄCHSTES KOMMT ODER WELCHE
FÄHIGKEITEN SIE EINSETZEN KÖNNEN.**

Frage: Was ist dein liebster Teil deines Abenteuers? Gibt es einen besonderen Moment, den du hervorheben möchtest?

Frage: Welche besonderen Fähigkeiten helfen dir in deinem Abenteuer, und wie setzt du sie ein?

DENKE DARAN, DASS JEDES ABENTEUER, DAS DU DIR ERTRÄUMEN KANNST, ZÄHLT. MIT JEDEM BILD UND JEDER GESCHICHTE WÄCHST DEIN MUT UND DEINE SELBSTSICHERHEIT, DENN DU BIST DER HELD ODER DIE HELDIN IN DEINEM EIGENEN LEBEN. MACH WEITER SO UND LASS DEINE FANTASIE WILD WACHSEN!

ICH BIN EINZIGARIG, WEIL



MEIN TAGESPLAN

M D M D F S S

ZIELE:

Three horizontal blue bars for writing goals.

CHECKLISTE

TERMINE

Five horizontal blue bars for writing appointments.

WASSER



NOTIZEN

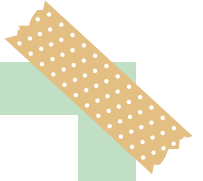
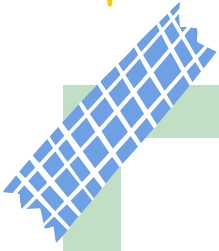
A large white box for notes with a blue border. It contains a small illustration of a plant with a yellow tag at the bottom right.

WICHTIG / PRIORITÄTEN

Four horizontal purple lines with circular markers on the left for listing important tasks or priorities.



MEIN MONATSPLAN



WICHTIG!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN



MEIN WOCHEN PLAN



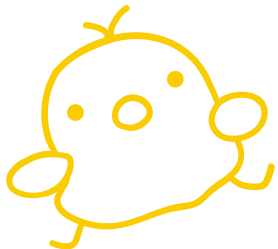
DIESE DINGE MUSS ICH MACHEN:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

MEINE ZIELE:

WAS WÜRD MICH DIESE WOCHE GLÜCKLICH MACHEN?





WOCHENRÜCKBLICK



M

T

W

T

F

S

S



WAS IST DAS BESTE, WAS MIR
DIESE WOCHE PASSIERT IST?



WIE HABE ICH MICH DIESE
WOCHE GEFÜHLT?



WAS HABE ICH ALLES GESCHAFFT
DIESE WOCHE?



WELCHE
HERAUSFORDERUNGEN HATTE
ICH DIESE WOCHE?

NENNE 3 DINGE DIE MICH ZUM
LACHEN GEBRACHT HABEN:



WS HABE ICH DIESE WOCHE DAZU
GELERNT?



WAS MÖCHTE ICH NÄCHTE
WOCHE BESSER MACHEN?





SPAR TRACKER



ICH SPARE FÜR:

WIEVIEL GELD NENÖTIGE
ICH DAFÜR?

MONAT	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	GESAMT:
JANUAR					
FEBRUAR					
MÄRZ					
APRIL					
MAI					
JUNI					
JULI					
AUGUST					
SEPTEMBER					
OKTOBER					
NOVEMBER					
DEZEMBER					





MEINE GEWOHNHEITEN UM FIT ZU BLEIBEN

JEDEN TAG



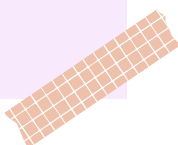
EINMAL IN DER WOCHE



ZWEIMAL IN DER WOCHE



EINMAL IM MONAT



ZWEIMAL IM MONAT





MEINE ZIELE



ZIEL	WARUM IST MIR DAS WICHTIG?
	WAS SIND DIE NÄCHSTEN SCHRITTE?

ZIEL	WARUM IST MIR DAS WICHTIG?
	WAS SIND DIE NÄCHSTEN SCHRITTE?



MEINE ZIELE

NAME:

.....

START:

.....

ENDE:

.....

ZEIT:

.....

MEINE ZIELE & WARUM ICHSIE ERREICHEN MÖCHTE

WAS SOLLTE ICH DAFÜR TUN?



.....



.....



.....

WAS SOLLTE ICH BESSER LASSEN?



.....



.....



.....

MEINE BELOHNUNGEN

WENN ICH MEINE ZIELE ERREICHE:

WARUM ICH DAS VERDIENE: ✓

1



.....

2

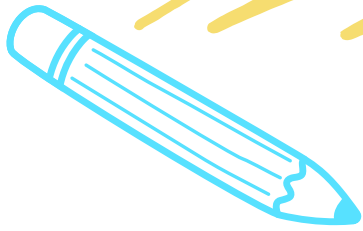


.....

3



.....



MEINE ZIELE



WAS WÜNSCHE ICH MIR? WAS SIND MEINE ZIELE?

KURZFRISTIGE ZIELE

-
-
-
-
-

LANGFRISTIGE ZIELE

-
-
-
-
-

MEILENSTEINE...WAS HABE ICH SCHON ERREICHT?

BELOHNUNG

MEINE ZIELE UND BELOHNUNGEN

MEIN ZIEL

WELCHE SCHRITTE SIND NÖTIG?

.....

.....

.....

MEIN WARUM?

JA

HABE ICH MEIN ZIEL ERREICHT?

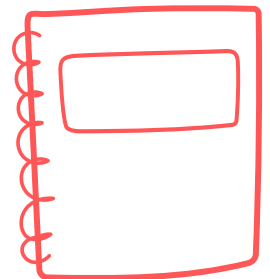
NEIN

WAS LIEF GUT?

ICH HABE MEHR DAVON
GEMACHT...

UND WENIGER DAVON....

WIE FÜHLE ICH MICH?



IN ZUKUNFT WERDE ICH....



WOCHEN ZIELE



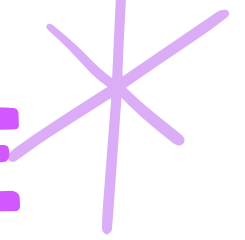
TAG	ZIELE	NÄCHSTE SCHRITTE
MON		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

NOTIZEN

Dotted grid area for notes with the handwritten text "Dream Big" in blue ink.



MONATLICHE ZIELE



JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

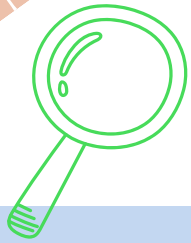
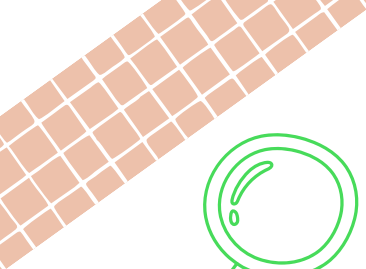
SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER



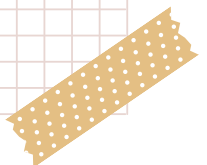


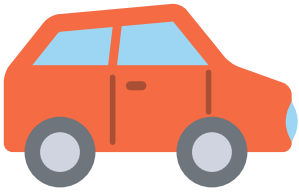
NOTIZEN



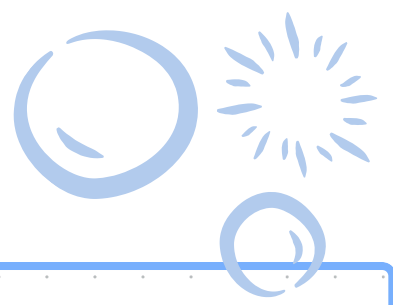
MAL ETWAS

NOTIZEN





NOTIZEN



A large rectangular area with a blue border, filled with a grid of small dots for writing notes.





POSITIV & NEGATIV



WIE KANN ICH NEGATIVE GEDANKEN IN POSTIVE UMWANDELN?

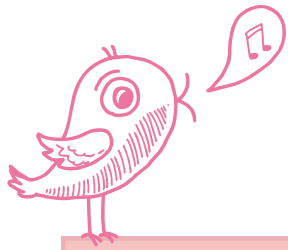
BEISPIEL NEGATIV: ICH WERDE DAS NIE SCHAFFEN -

POSITIV: ICH KANN DAS **NOCH** NICHT!

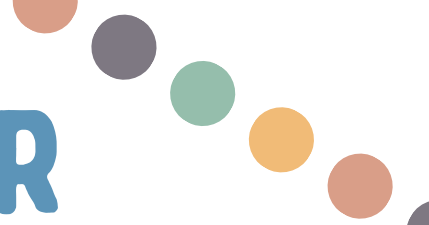
NEGATIVE GEDANKEN



POSTITIVE GEDANKEN



MEIN HAUSTIER



NAME

WELCHES TIER

ALTER

DINGE, DIE ICH AN MEINEM HAUSTIER LIEBE



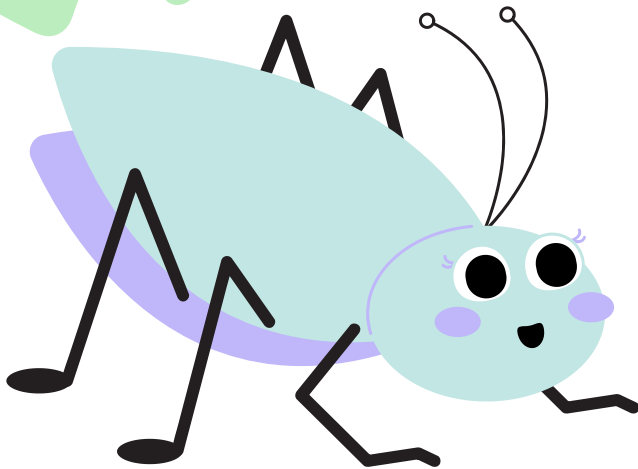
MEINE AUFGABEN FÜR MEIN HAUSTIER



MAL EIN BILD VON DEINEM HAUSTIER



SORGEN KÄFER



GIB DEINEM SORGENKÄFER EINEN NAMEN::

VERVOLLSTÄNDIGE DIESEN SATZ MIT DEM NAMEN DEINES SORGEN-KÄFERS

..... **BESUCHT MICH, WENN**

AM MEISTEN SORGEN MACHE ICH MIR UM

MEINE SORGEN IN DER SCHULE.....

WENN ICH SORGEN HABE FÜHLT SICH DAS SO AN.....

WAS KANN ICH SELBER TUN, DAMIT MEINE SORGEN BESSER WERDEN?

SCHREIB DEM SORGEN KÄFER ETWAS...

MEINE SORGEN KARTEN

ATME TIEF EIN UND AUS.

Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre, wie sich dein Atem bewegt. Zähle langsam bis vier beim Einatmen und bis vier beim Ausatmen.

MALE ODER SCHREIBE DEINE SORGEN AUF..

Manchmal hilft es, deine Sorgen aus dem Kopf aufs Papier zu bringen. Male, kitzle oder schreibe auf, was dich beschäftigt – du kannst das Papier danach zerknüllen oder zerreißen, wenn du willst.

SPRICH MIT JEMANDEM, DEM DU VERTRAUST.

Du musst nicht alles alleine lösen. Erzähle einem Erwachsenen, einem Freund oder einem Kuscheltier, was dich bedrückt.

BEWEGE DICH!

Ein kleiner Spaziergang, Trampolinspringen oder ein paar Hampelmänner helfen deinem Körper, Anspannung loszulassen.

BAUE EINE SORGENBOX.

Schreibe deine Sorgen auf kleine Zettel und lege sie in eine Box. Wenn du magst, kannst du sie später noch einmal anschauen – oder auch nicht. ng loszulassen.

UMARME DEIN LIEBLINGSKUSCHEL TIER ODER EINE WEICHE DECKE.

Manchmal fühlt sich etwas Warmes und Weiches sicher an und hilft, sich zu entspannen.

HÖRE DEINE LIEBLINGSMUSIK ODER EIN HÖRBUCH.

Musik oder eine vertraute Geschichte können beruhigen und ablenken.

DENKE AN ETWAS SCHÖNES

Schließe die Augen und stelle dir deinen Lieblingsort vor – vielleicht ein gemütliches Baumhaus, ein Sandstrand oder dein eigenes Zimmer, wo du dich sicher fühlst.

ERINNERE DICH: ALLE GEFÜHLE SIND ERLAUBT. ❤️

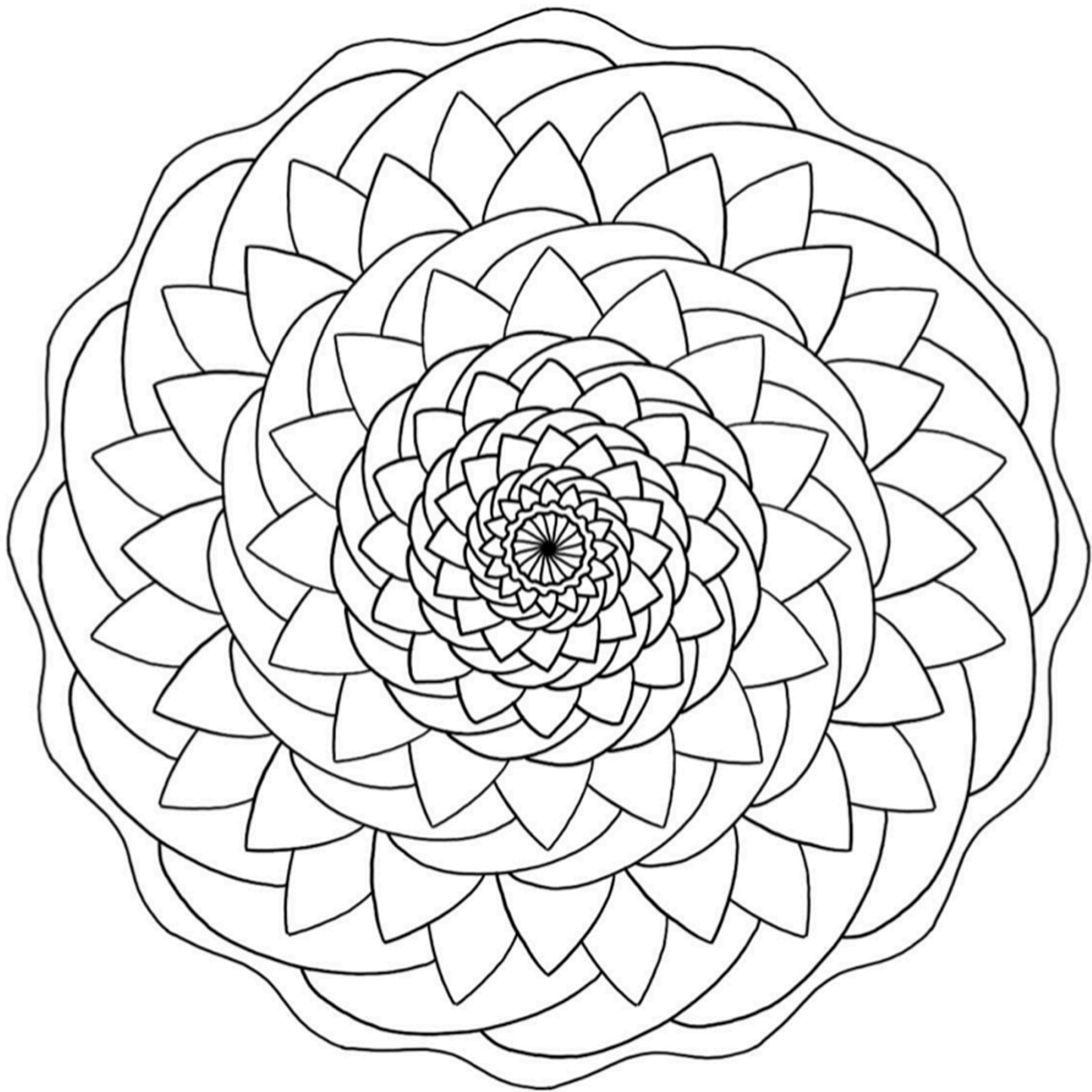
Es ist okay, sich Sorgen zu machen. Aber du bist nicht allein – es gibt immer jemanden, der dir helfen kann!

NOTIZEN

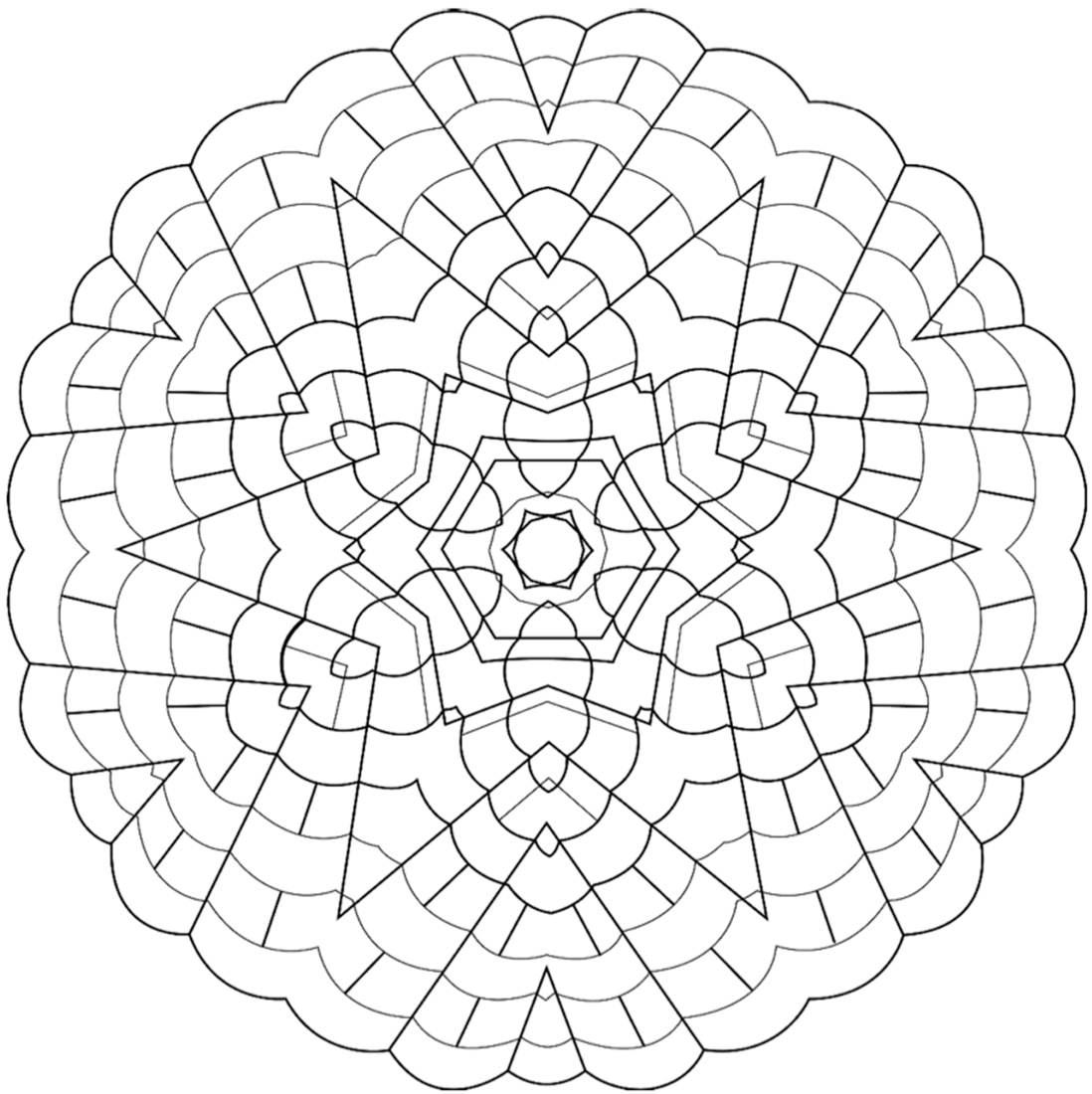
MALBUCH



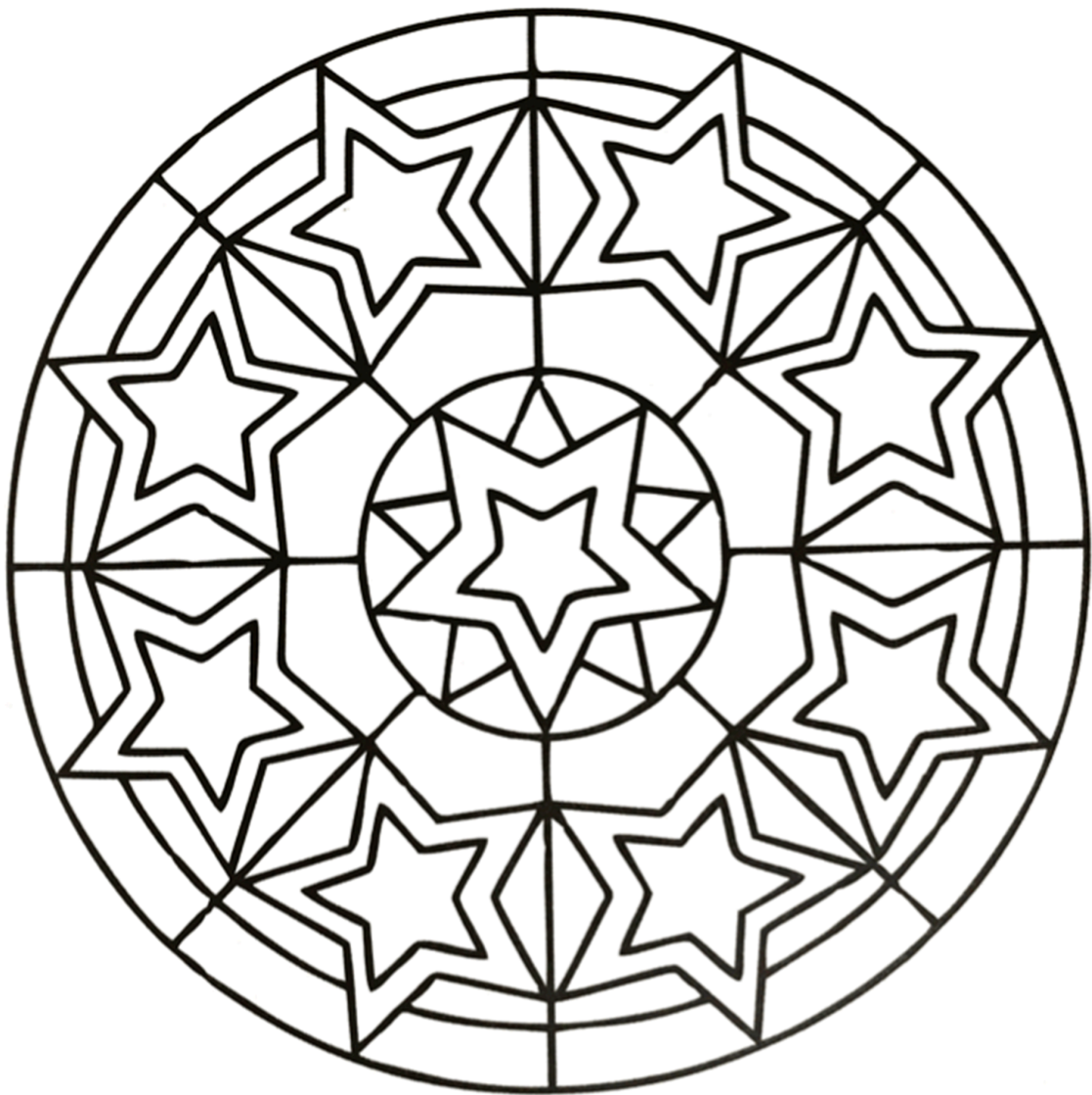
MANDALA



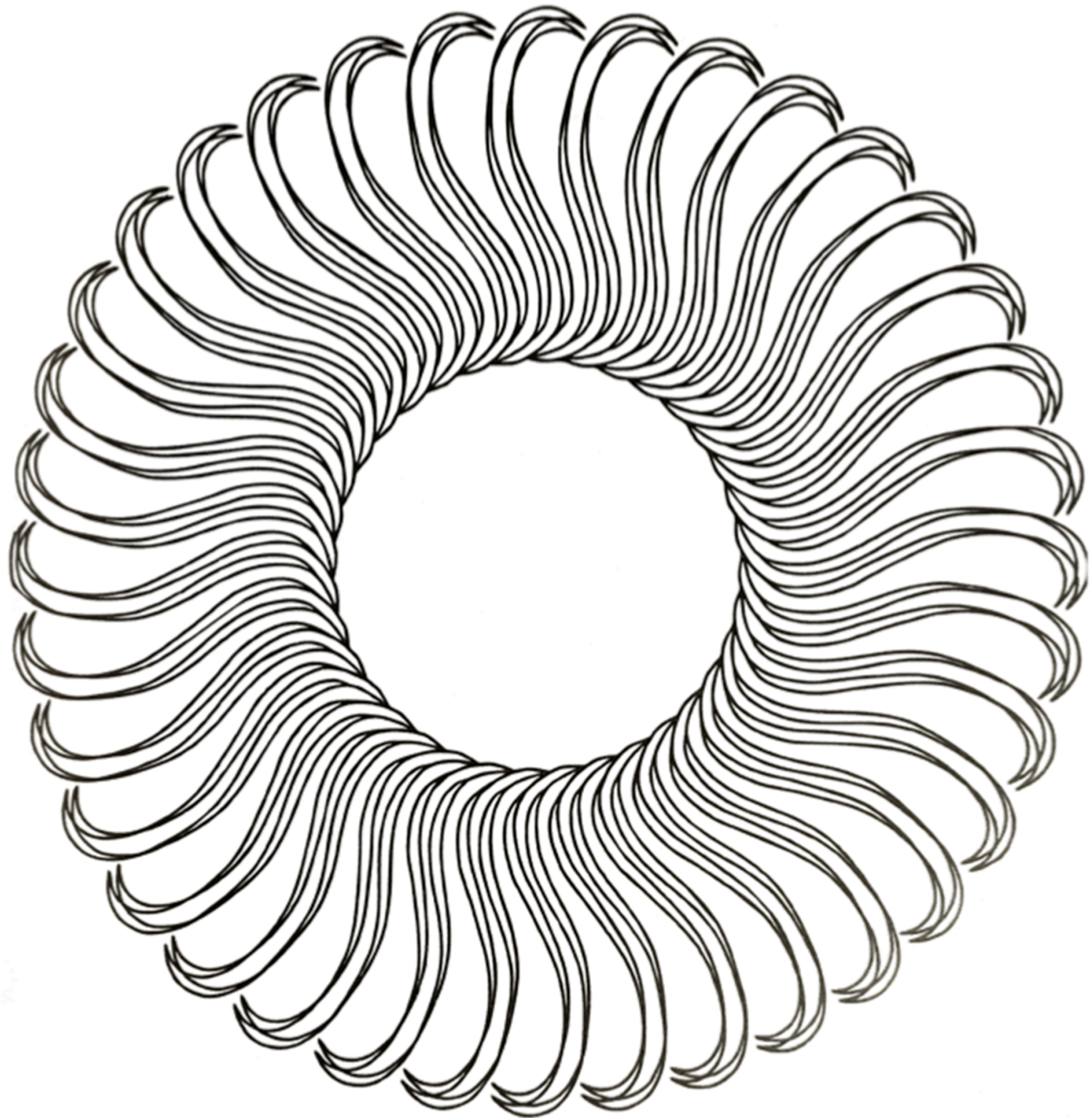
MANDALA



MANDALA



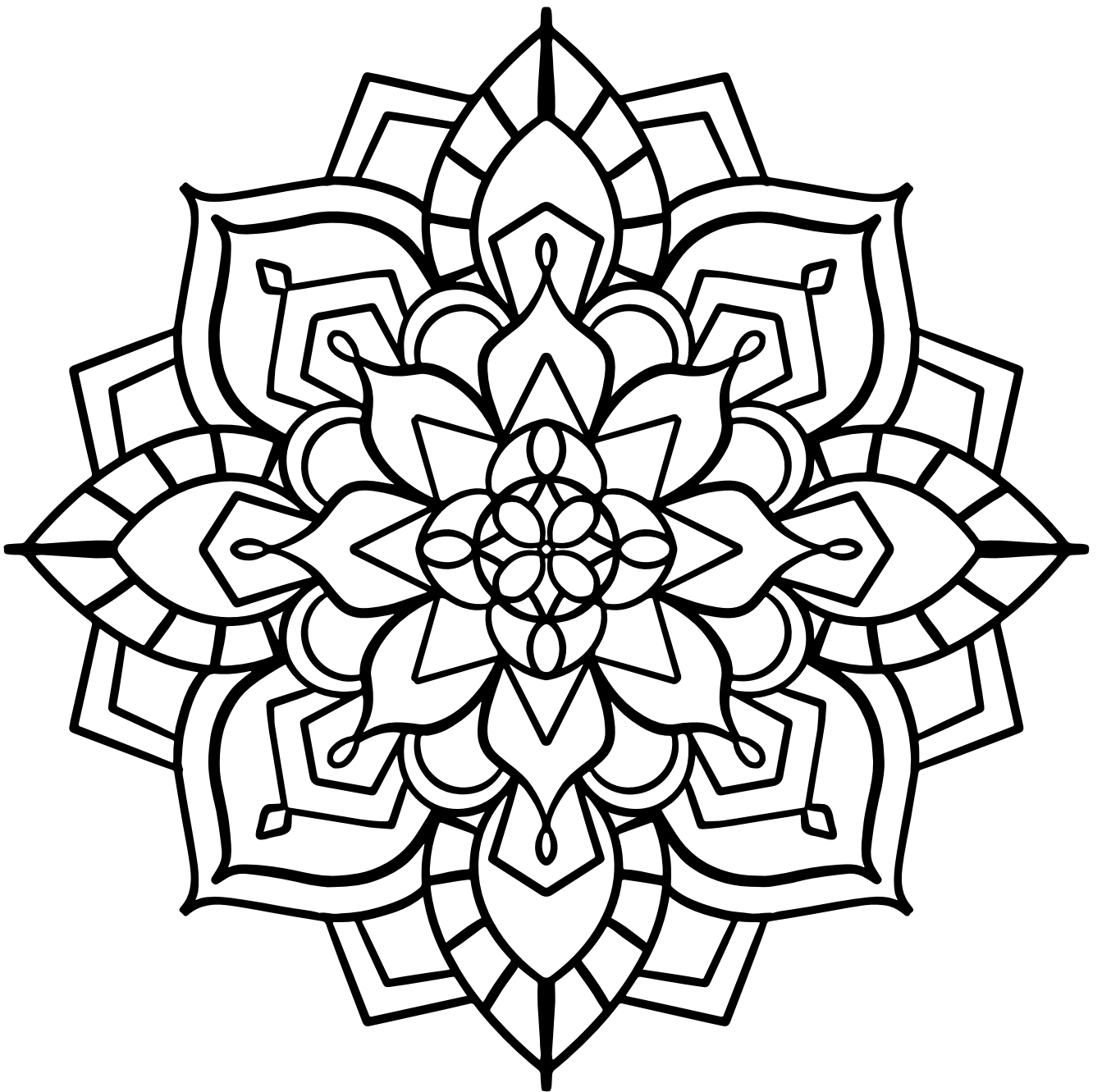
MANDALA



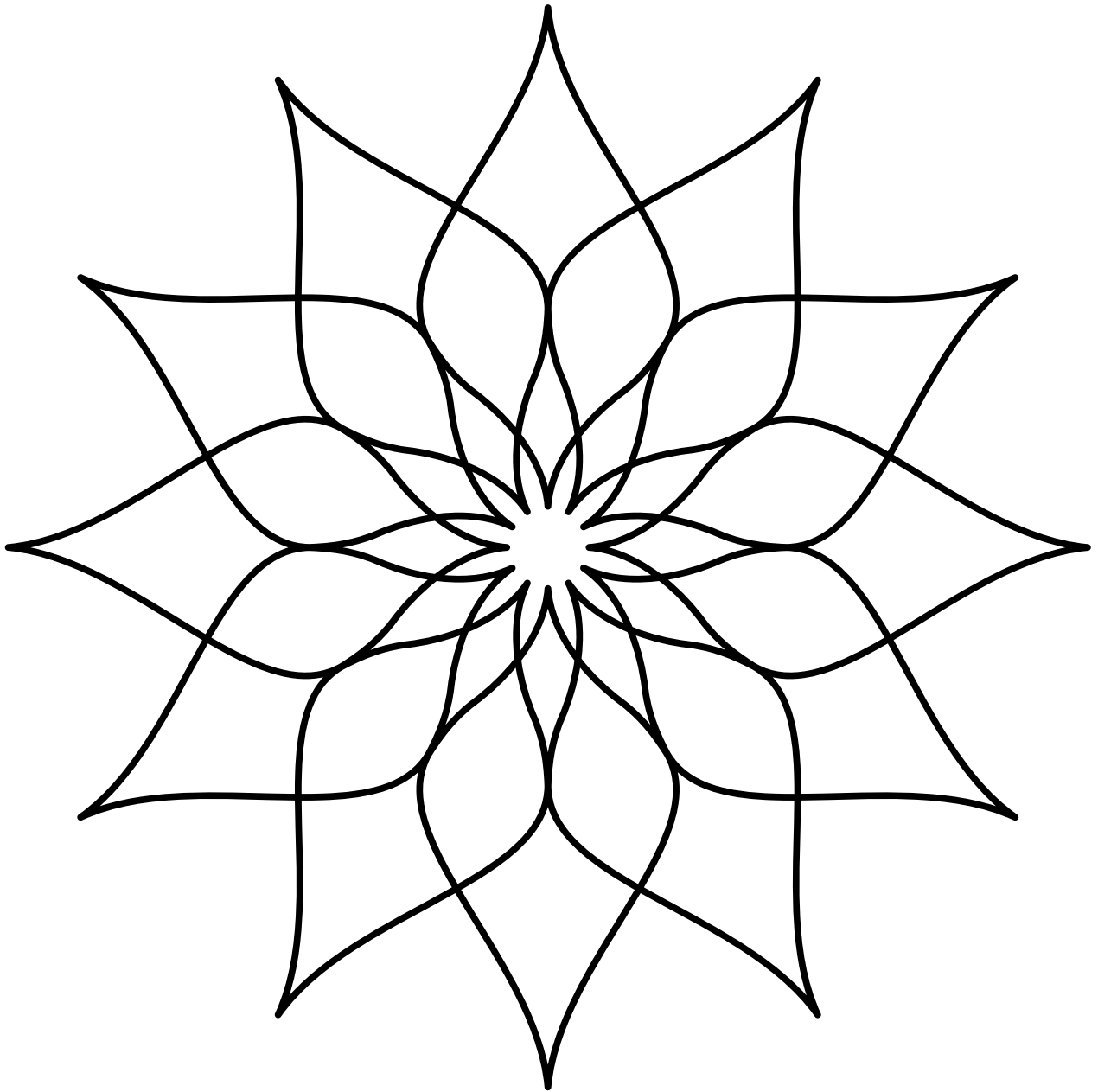
MANDALA



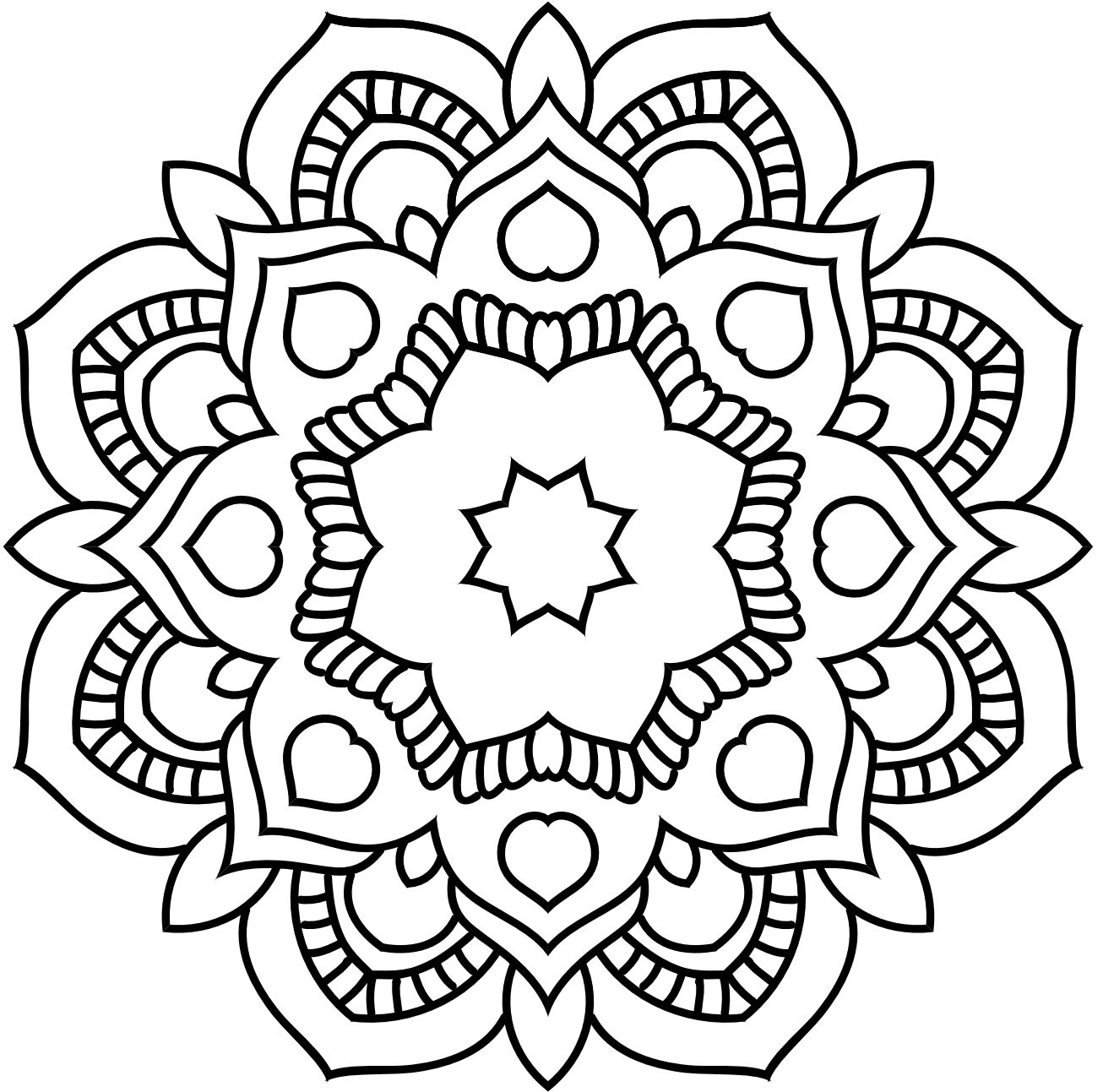
MANDALA



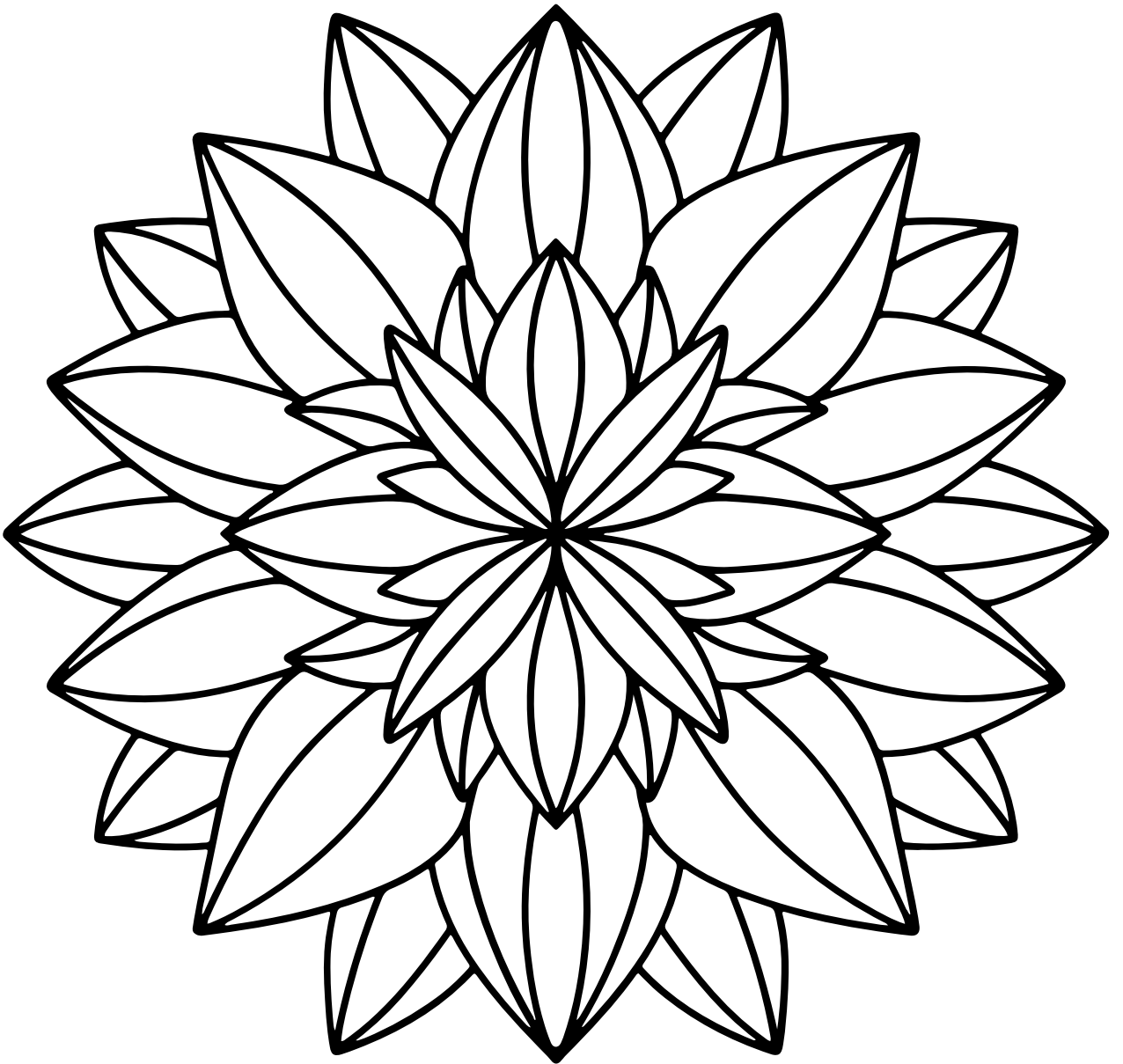
MANDALA



MANDALA



MANDALA



MANDALA

