



Konzept „Ela's Heldenkids“

1. Leitidee

„Ela's Heldenkids“ ist ein **ganzheitliches Konzept der Glücksschmiede**, das das gesamte System Kita stärkt – **Kinder, Eltern und Kolleg:innen**.

Ziel ist es, Kinder im Vorschulalter nachhaltig in **Selbstwert, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Resilienz** zu fördern und gleichzeitig auch Eltern und pädagogisches Personal in dieser Haltung zu unterstützen.

Die Kita kann entscheiden, wie sie die Umsetzung gestaltet:

- **Interne Lösung:** Eine pädagogische Fachkraft wird zur **Heldenbotschafterin** ausgebildet und übernimmt diesen Auftrag innerhalb der Einrichtung.
- **Externe Lösung:** Die Kita bucht uns als Partner, und wir stellen eine **Heldenbotschafterin** vor Ort, die regelmäßig mit ca. 3 Stunden pro Woche die Themen umsetzt (insgesamt **110 Fachleistungsstunden pro Jahr**).

So entsteht ein tragfähiges Konzept, das sowohl in der Einrichtung selbst verankert als auch von außen begleitet werden kann.

2. Werte und Haltung

- **Wertschätzung & Gleichwürdigkeit** – jedes Kind ist einzigartig und wertvoll.
- **Innere Stärke & Selbstwirksamkeit** – Kinder erfahren, dass sie Einfluss auf ihr Handeln und Fühlen haben.



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Die Glücksschmiede - Alice Vogt und Rudi Rheimann GbR - Nachbarheid 21 - 52538 Gangelt
Telefon: 02455/8438114 - www.deine-gluecksschmiede.de - E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de



- **Achtsamkeit & Entspannung** – Stressregulation und bewusster Umgang mit Gefühlen.
- **Resilienz & Mut** – Kinder lernen, Herausforderungen anzunehmen und Grenzen zu setzen.
- **Beziehung statt Erziehung** – Bindungsorientierte Begleitung statt reiner Wissensvermittlung.
- **Ganzheitlichkeit** – das Kind im Kontext von Elternhaus und Kita-Team.

3. Inhalte des Programms

a) Vorschulkinder

- **Regelmäßige Durchführung von Ela's Heldenreise** für alle Vorschulkinder (8 Einheiten à 60 Minuten).
- Zentrale Glaubenssätze wie „Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“ oder „Ich darf NEIN und STOP sagen.“ werden erlebbar gemacht.
- Methoden: Geschichten mit Ela, Rituale, kreative Übungen, Rollenspiele, Entspannungsübungen.

b) Wöchentliche Impulse

- Jede Woche werden Elemente aus den Bereichen **Achtsamkeit, Resilienz, Glück und Selbstfürsorge** in den Kita-Alltag eingebracht.
- Umsetzung durch eine **interne Heldenbotschafterin** (ausgebildete Fachkraft) oder durch eine von der Glücksschmiede eingesetzte **Freiberuflerin**.
- Bei externer Umsetzung durch eine Heldenbotschafterin umfasst dies **110 Fachleistungsstunden pro Jahr**.



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Die Glücksschmiede - Alice Vogt und Rudi Rheimann GbR - Nachbarheid 21 - 52538 Gangelt
Telefon: 02455/8438114 - www.deine-gluecksschmiede.de - E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de



c) Eltern

- **Jährlicher Themenabend** zur Einführung und Vertiefung der Heldenreise-Inhalte.
- Einfache Übungen und Glaubenssätze für den Familienalltag.
- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsame Tools.

d) Kolleg:innen

- **Jährliche Schulung durch die Glücksschmiede**, Fokus: Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, beziehungsorientierte Pädagogik.
- Stärkung der Teamkultur und nachhaltige Verankerung der Haltung im Kita-Alltag.

4. Kooperationsmodelle

Modell A: Interne Heldenbotschafterin

- Eine pädagogische Fachkraft wird bei der Glücksschmiede zur Heldenbotschafterin ausgebildet.
- Diese Fachkraft trägt die Verantwortung für die Umsetzung, ist Ansprechpartnerin für Kinder, Eltern und Kolleg:innen und nimmt an Treffen/Weiterbildungen teil.

Modell B: Externe Heldenbotschafterin

- Eine von der Glücksschmiede eingesetzte Fachkraft begleitet die Kita regelmäßig (ca. 3 Stunden pro Woche).
- Umsetzung: Heldenreise-Kurse + wöchentliche Achtsamkeits-/Resilienzimpulse.



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Die Glücksschmiede - Alice Vogt und Rudi Rheimann GbR - Nachbarheid 21 - 52538 Gangelt
Telefon: 02455/8438114 - www.deine-gluecksschmiede.de - E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de



- Umfang: **110 Fachleistungsstunden pro Jahr.**

5. Verbindlichkeit

- Regelmäßige Durchführung von Ela's Heldenreise für alle Vorschulkinder
- Wöchentliche Impulse zu Achtsamkeit, Resilienz, Glück
- Jährlicher Themenabend für Eltern
- Jährliche Mitarbeiterschulung durch die Glücksschmiede
- Verankerung einer Heldenbotschafterin (intern oder extern)
- Regelmäßiger Austausch mit der Glücksschmiede

6. Wirkung & Nutzen

- **Kinder:** Mehr Selbstvertrauen, bessere Emotionsregulation, Achtsamkeit im Alltag
- **Eltern:** Werkzeuge für ein gelasseneres Familienleben, stärkere Bindung
- **Kolleg:innen:** Handlungssicherheit, Stressprävention, Teamstärkung
- **Kita:** Profilierung als resilienzfördernde, moderne Einrichtung



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Die Glücksschmiede - Alice Vogt und Rudi Rheimann GbR - Nachbarheid 21 - 52538 Gangelt
Telefon: 02455/8438114 - www.deine-gluecksschmiede.de - E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de