

**ZWISCHEN KIND,
CHAOS UND SCHULTÜTE –
DIE 55 WICHTIGSTEN TIPPS,
DIE ELTERN FÜR DIE
EINSCHULUNG WISSEN MÜSSEN**



*inkl. DIY-Anleitungen für einen
perfekten Schulstart*



**Andrea Hoffmann und
Christine Krellner**

Buchsatz: Marie Welsche





Copyright:

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

März 2025, © Impuls Verlag

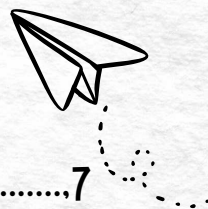
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-46-9

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Eine Reise beginnt:

Zwischen Stolz, Wehmut und unbändiger Vorfreude.....7

Warum uns die Einschulung so am Herzen liegt.....8

Eine kleine Geschichte aus unserem Familienleben.....9

Was dieses Buch dir geben kann.....10

Die Einschulung als Meilenstein: Was sie so besonders macht.....12

So ist dieses Buch aufgebaut – und so kannst du es nutzen.....13

Unser persönliches Anliegen.....14

Auf in ein spannendes Abenteuer.....15

Kapitel 1: Emotions-Chaos meistern.....16

Tipp 1: Gefühle zulassen – Eigene und die deines Kindes.....17

Tipp 2: Abschied vom Kindergarten: Rituale für den Übergang.....18

Tipp 3: Positive Vorfreude wecken.....19

Tipp 4: Eltern-Stress abbauen – Achtsamkeit im Alltag.....20

Tipp 5: Mut zur Schulreife: Das Kind stärken.....21

Tipp 6: Gemeinsam Visionen schaffen.....22

Tipp 7: Das Familienklima während der Umbruchsphase stabil halten.....23

Fazit: Emotionen annehmen und gestalten.....24

Kapitel 2: Organisation und Alltag.....25

Tipp 8: Checkliste Schulmaterial

– was braucht mein Kind wirklich?.....26

Checkliste Schulmaterial für Tipp 8.....26

Tipp 9: Der Schulranzen: Passform, Gewicht und Ordnung.....30

Tipp 10: Zeitplan für den Morgen

– stressfrei in den Tag starten.....31

Beispiel 1: Poster mit Symbolen und Bildern.....32

Beispiel 2: Einzelne Bildkarten zum Aufhängen oder Aufstellen.....33

So setzt du den visuellen Plan um.....	33
Tipp 11: Hausaufgaben-Ecke einrichten.....	36
Tipp 12: Nachmittagsbetreuung: Vor- und Nachteile.....	37
Tipp 13: Freizeit und Hobbys sinnvoll planen.....	38
Tipp 14: Arbeitsleben und Schule unter einen Hut bringen.....	39
<i>Fazit: Gut organisiert, entspannter Schulalltag.....</i>	<i>40</i>

Kapitel 3: Die Vorbereitung aufs Lernen..... 41

Tipp 15: Schwungübungen und Feinmotorik spielerisch trainieren.....	42
Tipp 16: Erste Buchstaben- und Zahlenkenntnisse vermitteln.....	44
Tipp 17: Konzentration fördern durch Bewegung.....	46
Tipp 18: Sprachen im Alltag integrieren.....	48
Tipp 19: Spielerischer Umgang mit digitalen Medien.....	50
Tipp 20: Erste Regeln & Strukturen üben.....	52
Tipp 21: Lernen lernen: Spaß an Neuem wecken.....	54
<i>Fazit: Spielerisch, entspannt und alltagsnah.....</i>	<i>55</i>

Kapitel 4: Der große Tag..... 57

Tipp 22: Die perfekte Schultüte: Inhalt und Symbolik.....	58
Schritt-für-Schritt-Anleitung: Schultüte selbst basteln.....	59
Tipp 23: Ablauf der Einschulungsfeier planen.....	64
Tipp 24: Outfit fürs Kind & für die Familie.....	65
Tipp 25: Emotionaler Beistand: Umgang mit Tränen am ersten Tag.....	67
Tipp 26: Die erste Schulstunde: Was passiert eigentlich?.....	69
Tipp 27: Feierliche Gesten: Kleine Rituale zum Schulstart.....	71
Tipp 28: Nach der Schule: Gemeinsamer Abschluss.....	73
<i>Fazit zu Kapitel 4.....</i>	<i>74</i>



Kapitel 5: Kommunikation mit Lehrkräften und Schule.....75

Tipp 29: Elternabende: Wie vorbereitet hingehen?.....76

Tipp 30: Eltern-Lehrer-Gespräche konstruktiv führen.....78

Tipp 31: Kontakte im Klassenverbund knüpfen.....80

Tipp 32: Wenn Sorgen auftreten: An wen wende ich mich?.....82

Tipp 33: Mit Schulregeln umgehen.....83

Tipp 34: Förderbedarf erkennen und ansprechen.....84

Tipp 35: Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken.....85

Fazit zu Kapitel 5.....86

Kapitel 6: Soziale Aspekte & Freundschaften.....87

Tipp 36: Freunde finden: Möglichkeiten für Kinder,
Kontakte zu knüpfen.....88

Tipp 37: Umgang mit Ausgrenzung oder Mobbing.....90

Tipp 38: Spielerische Förderung von Empathie und
Sozialverhalten.....92

Tipp 39: Konflikte konstruktiv lösen lernen.....94

Tipp 40: Aktive Pausengestaltung.....96

Tipp 41: Teilnahme an Klassen-Aktionen und Ausflügen.....97

Tipp 42: Fehlerkultur: Aus Fehlern lernen dürfen.....99

Fazit zu Kapitel 6.....100

Kapitel 7: Gesundheit, Ernährung & Bewegung.....101

Tipp 43: Gesunde Pausenbrot-Ideen.....102

Tipp 44: Trinken nicht vergessen.....104

Tipp 45: Bewegung im Alltag verankern.....106

Tipp 46: Rückenfreundlich sitzen und tragen.....108

Tipp 47: Stressreduktion für Kinder.....109

Tipp 48: Kleine Alltags-Gesundheitschecks.....111

Tipp 49: Umgang mit Krankheitstagen.....112

Fazit zu Kapitel 7.....113

Kapitel 8: DIY-Projekte & Kreative Ideen
(inkl. Anleitungen).....114

Tip 50 (DIY): Selbst gestaltetes Federmäppchen.....116

Tip 51 (DIY): Namensschild oder Anhänger
für den Schulranzen.....120

Tip 52 (DIY): Selbstgemachte Stundenpläne
zum Ausdrucken.....123

Tip 53 (DIY): Lesezeichen und Lernkarten basteln.....126

Tip 54 (DIY): Kreative Lernposter für das ABC
und die Zahlen 1–10.....129

Tip 55 (DIY): Foto-Collage zum Schulstart.....132

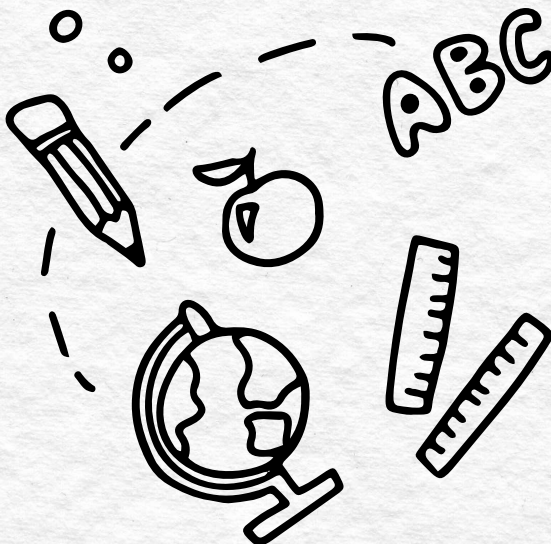
Abschließende Gedanken zu Kapitel 8.....134

Abschluss & Dankesworte.....135

Kreative Prozesse als Spiegel des Lernens.....135

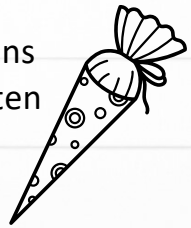
Mut, Neugier und Offenheit für die Schulzeit.....137

Warum wir dieses Buch geschrieben haben.....138



Eine Reise beginnt: Zwischen Stolz, Wehmut und unbändiger Vorfreude

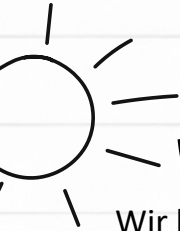
Herzlich willkommen in einer der aufregendsten Phasen, die du als Mutter, Vater oder Erziehungsberechtigter erleben kannst: die Einschulung deines Kindes. Wir – Andrea Hoffmann und Christine Krellner – wissen noch genau, wie es war, als zum ersten Mal die Einladung zur Schulanmeldung ins Haus flatterte. Plötzlich wurde uns bewusst: Unsere Söhne, die eben noch im Kindergarten herumtollten, würden bald Schulkind werden.



Dieser Gedanke löste in uns ein Wechselbad der Gefühle aus. Einerseits war da die unglaubliche Freude darüber, dass unsere Kinder „groß“ werden, die Welt der Buchstaben, Zahlen und Freundschaften neu entdecken. Andererseits machten wir uns jede Menge Gedanken: Wie würde unser Familienalltag aussehen, wenn feste Schulzeiten und Hausaufgaben den Tag bestimmen? Würden unsere Kinder sich in der Schule wohlfühlen und dort ihren Platz finden? Und wie könnten wir sie am besten bei diesem Schritt unterstützen?

Vielleicht geht es dir gerade ganz ähnlich. Mit diesem Buch möchten wir dir helfen, dich sicherer zu fühlen und voller Zuversicht auf diese besondere Zeit zuzugehen. Dabei teilen wir nicht nur unser Wissen und unsere Tipps, sondern auch persönliche Anekdoten und Erfahrungen, die zeigen: Du bist nicht allein mit deinen Fragen und Gefühlen.





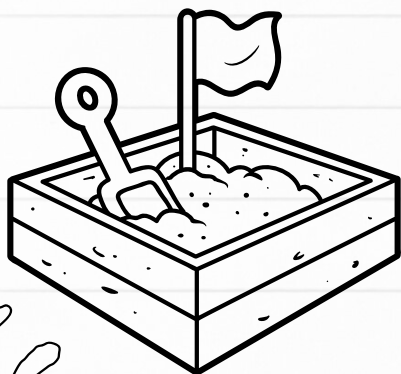
Warum uns die Einschulung so am Herzen liegt

Wir beide sind Autorinnen – aber vor allem sind wir Mütter, Partnerinnen, Freundinnen. Genau wie du haben wir etliche Alltagsaufgaben zu bewältigen. Und wir wissen, wie schnell die Zeit verfliegt, wenn die Kinder einmal in den Kindergarten gehen. Eben noch hast du dein Kind beim Krabbeln beobachtet, jetzt steht schon der erste Schulranzen zur Anprobe bereit.



Die Einschulung ist ein Meilenstein, der nicht nur dein Kind, sondern auch dich und den Rest der Familie betrifft. Plötzlich heißt es: Aufstehen zu festen Zeiten, Bücher einpacken, Hausaufgaben erledigen, Elternabende organisieren und sich an neue Regeln gewöhnen. Da können schon mal Unsicherheiten entstehen – sowohl bei dir als auch bei deinem Kind. Vielleicht fragst du dich: „Bin ich gut genug vorbereitet? Weiß ich, was auf uns zukommt?“

Genau hier möchten wir dich abholen. Die Einschulung birgt so viel Potenzial, wenn du es schaffst, die Vorfreude zu schüren und Ängste zu beruhigen. Wir möchten dir zeigen, wie du diese Umbruchsphase nicht nur gut bewältigst, sondern sie in vollen Zügen genießen kannst – weil sie eine der wichtigsten Etappen im Leben deines Kindes ist.



Eine kleine Geschichte aus unserem Familienleben

- **Andrea erzählt von ihrem Sohn Jan:**

Kurz vor der Einschulung platzte Jan förmlich vor Aufregung. Jeden Abend fragte er: „Mama, wann darf ich endlich meinen Ranzen einräumen? Wer wird meine Lehrerin sein? Und wie sieht mein Klassenzimmer aus?“ Seine Neugier war riesig, doch zwischendurch huschte auch mal ein ängstlicher Blick über sein Gesicht.

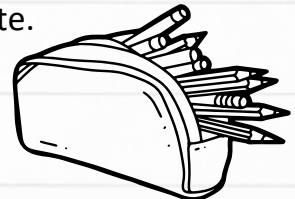


Um ihn zu beruhigen, haben wir gemeinsam die Schule besucht. Am Wochenende sind wir auf den Schulhof gegangen, haben uns die leeren Flure angeschaut und so getan, als wären wir schon mitten im Unterricht. Jan konnte sich an die Tische setzen, die Tafel bestaunen und spielerisch herausfinden, was ihn erwartet. Auf dem Heimweg meinte er plötzlich: „Mama, das wird bestimmt richtig cool.“

- **Christine berichtet von ihrem Sohn Marc:**

Am ersten Schultag kam Marc nach Hause und wirkte ungewohnt still. Nach einem kurzen Zögern sagte er: „Alles ist so anders, Mama. Ich vermisse es, den ganzen Tag frei spielen zu können. Jetzt gibt es so viele Regeln!“

Mit Geduld und Gesprächen haben wir gemeinsam herausgefunden, was ihm Sorgen machte. Jeden Morgen steckte ich ihm ein kleines Mut-Kärtchen in sein Mäppchen – nur ein paar Worte, die ihn anfeuern sollten („Du bist toll!“ oder „Viel Spaß beim Schreiben!“). Nach einigen Tagen war er deutlich entspannter und wenig später erzählte er stolz, dass er in Mathe als Erster die „2“ schreiben konnte.



Diese beiden Geschichten verdeutlichen, wie unterschiedlich Kinder reagieren können. Manche sind voller Tatendrang, andere sind zögerlich. Doch in beiden Fällen können wir Eltern viel dafür tun, dass der Schulanfang positiv wahrgenommen wird – von einer spielerischen Erkundung des Schulgeländes bis zu kleinen Motivationstricks im Alltag.

Was dieses Buch dir geben kann

Unser Ziel ist es, dich nicht nur mit reinen Fakten zu versorgen, sondern dir einen prall gefüllten **Werkzeugkoffer** mitzugeben. Darin findest du:

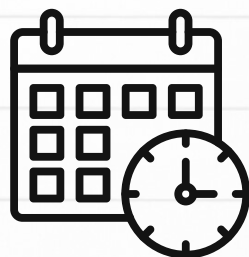


1. Information:

- o Welche Fähigkeiten sollte dein Kind vor der Schule haben?
- o Wie läuft das Einschulungsverfahren ab?
- o Welche Erwartungen kommen auf dich und dein Kind im ersten Schuljahr zu?

2. Inspiration:

- o DIY-Anleitungen (z. B. zum Basteln einer Schultüte oder eines individuellen Stundenplans)
- o Ideen für kleine Rituale und Feste rund um den Schulstart
- o Vorschläge, wie du spielerisch die Lernfreude deines Kindes entfachen kannst



3. Entlastung:

- o Einfache Checklisten, die dir helfen, den Überblick zu behalten

- o Tipps, wie du dich selbst nicht im Alltagsstress verlierst

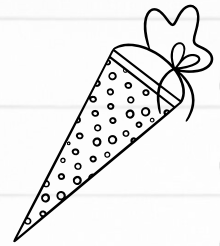
- o Ermutigende Worte und Erfahrungsberichte, damit du spürst: Perfektion ist nicht nötig, liebevolles Engagement reicht vollkommen

Wir sind fest davon überzeugt, dass es nicht **den** einen richtigen Weg gibt, um ein Kind einzuschulen. Vielmehr ist jedes Kind, jede Familie einzigartig. Mit diesem Buch möchten wir dir helfen, **deinen** Weg zu finden. Lass dich inspirieren und pick dir genau das heraus, was zu dir, deinem Kind und deinem Lebensstil passt.





Die Einschulung als Meilenstein: Was sie so besonders macht



Während der Kindergarten oft sehr flexibel abläuft, wartet in der Schule ein durchstrukturierter Tag auf dein Kind. Das bedeutet: Feste Stundenpläne, neue Lehrer und eine Klassengemeinschaft, in der dein Kind seinen Platz finden muss.

Für dich als Elternteil ändert sich ebenso vieles:

- Du musst morgens pünktlich los, um rechtzeitig im Klassenzimmer zu sein.
- Der Nachmittag ist plötzlich von Hausaufgaben geprägt, statt von nahtlosem Spiel.
- Elternabende und Gespräche mit den Lehrkräften stehen an.

Diese Neuerungen können anfangs herausfordernd sein. Doch wenn du einmal erkannt hast, dass die Einschulung nicht nur neue Pflichten, sondern auch viele **Möglichkeiten** bietet, kannst du diese Phase viel gelassener angehen. Die Schule ist schließlich auch ein Ort, an dem dein Kind seine Stärken entdeckt, Freundschaften schließt und nach und nach lernt, selbstständig zu werden.



So ist dieses Buch aufgebaut – und so kannst du es nutzen

Unsere **55 Tipps** verteilen sich auf mehrere Kapitel, die jeweils einen bestimmten Schwerpunkt haben. Natürlich kannst du das Buch **chronologisch** durchlesen, um einen vollständigen Überblick zu bekommen. Genauso gut kannst du **gezielt** zu jenen Themen springen, die dich im Moment am meisten beschäftigen.

Hier ein kurzer Ausblick:

1. **Emotions-Chaos meistern** – Wie du Gefühle (deine und die deines Kindes) begleitest und in positive Bahnen lenkst
2. **Organisation & Alltag** – Praxistipps zu Schulmaterial, Zeitmanagement und Co.
3. **Die Vorbereitung aufs Lernen** – Spielerische Wege, um dein Kind kognitiv und motorisch zu fördern
4. **Der große Tag** – Einschulungsrituale, Traditionen und Ideen für eine unvergessliche Feier
5. **Kommunikation mit Lehrkräften und Schule** – Wie du Gespräche konstruktiv gestaltest und wann du Hilfe suchen kannst
6. **Soziale Aspekte & Freundschaften** – Tipps zum Umgang mit neuen Kontakten, Ausgrenzung und Konflikten
7. **Gesundheit, Ernährung & Bewegung** – Wichtige Bausteine, damit dein Kind fit und ausgeglichen bleibt
8. **DIY-Projekte & Kreative Ideen** – Federmäppchen und alles, was Freude macht!

