

V  
O  
R  
Gefühle

## Materialpaket

*Positives Mindset - Achtsamkeit - Resilienz für Kinder*

**Sabrina Bechler**

free spirit KIDS



# Modul - Gefühle



## **Nutzungsrechte und Haftungsausschluss**

Die Nutzung der vorliegenden Materialien erfolgt in Eigenverantwortung. Sie wurden nicht für therapeutische Zwecke erstellt und ersetzen keine Therapie.

Die vorliegenden Materialien können mit Kindern innerhalb der eigenen Familie oder mit Kindern im beruflichen Umfeld genutzt werden. Die Urheberrechte aller Inhalte liegen bei Sabrina Bechler. Die Materialien sind nicht zur Weitergabe gedacht. Sie dürfen nicht an andere verschickt oder weitergeleitet oder im kommerziellen Rahmen (z.B. zum Weiterverkauf) verwendet werden. Bei Verstößen gegen das Nutzungs- und Urheberrecht wird juristisch vorgegangen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: [info@free-spirit-kids.world](mailto:info@free-spirit-kids.world)

© 2024 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

1. Auflage: März 2024

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: Insa Krey

VORSCHEAU

# Modul 2 - Gefühle



## Was sind Gefühle?

---

S.5

### 1 Ich lerne meine Gefühle kennen

---

Tipp: Begegne deinen Gefühlen S.9

Tipp: Sprich über deine Gefühle S.11

### 2 Ich gehe gut mit meinen Gefühlen um

---

Tipp: Beachte deine Gefühle S.13

Tipp: Tue, was dir guttut S.16

### 3 Ich bleibe cool und ruhig

---

Tipp: Achte auf dein inneres Wetter S.18

Tipp: Nutze deine Atmung S.24

### 4 Ich bin mutig

---

Tipp: Lade Mut zu dir ein S.25

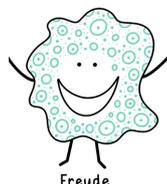
Tipp: Bereite deinen Mutausbruch vor S.26

### 5 Ich fühle mit anderen

---

Tipp: Zeige Empathie S.28

Tipp: Unterstütze andere S.30



Freude

# Was sind Gefühle?

Gibt es eigentlich eine sinnvolle Gebrauchsanweisung für Gefühle?

Vielleicht denkst du: Es ist irgendwie schwierig, einen guten Umgang mit ihnen zu finden, wenn sie gar nicht zu sehen sind. Doch wir können uns einfach vorstellen, dass wir sie sehen können!



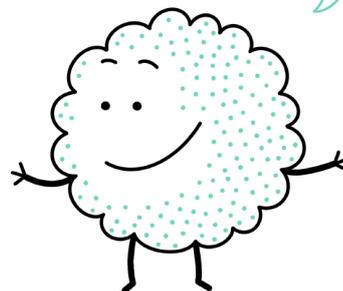
Es lohnt sich, wenn du dich mit ihnen auseinandersetzt. Sie haben alle einen guten Grund, da zu sein.

Ich warne dich, wenn etwas gefährlich sein könnte.



Angst

Ich zeige dir, wenn etwas interessant ist und Du etwas Neues lernen kannst.



Neugier

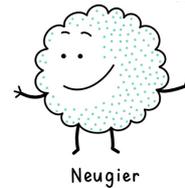
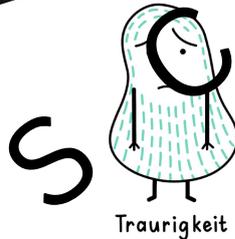
# 1 Ich lerne meine Gefühle kennen

Du kannst mit anderen im Alltag üben, Gefühle direkt zu benennen. So wisst ihr, wie es den anderen geht und könnt aufeinander Rücksicht nehmen und euch unterstützen.

Hier sind ein paar Ideen für Satzanfänge, die ihr nutzen könnt. Vielleicht fallen euch auch eigene ein.

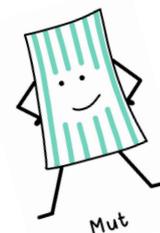
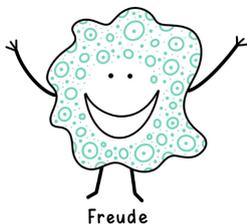
Das macht mich jetzt wirklich traurig, dass...

Ich bin wütend darüber, dass...



Ich fühle mich heute wirklich glücklich, weil...

Ich wünsche mir jetzt...



Ich brauche...



# 2 Ich gehe gut mit meinen Gefühlen um

Wenn ein unangenehmes Gefühl wie Wut auftritt, kannst du dir kurz Zeit für es nehmen. Dafür kannst du dich hinsetzen oder hinlegen und Folgendes tun:

## 1. Schritt:

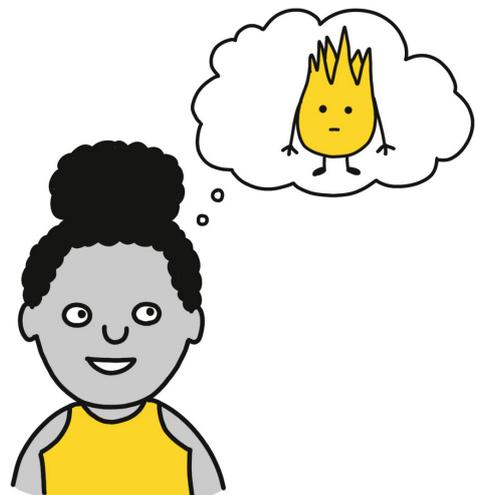
Spüre mal in deinen Körper rein. Wo genau sitzt das Gefühl und was macht es da?  
Bei Elsa zum Beispiel sitzt die Wut im Bauch und führt zu Bauchschmerzen.

## 2. Schritt:

Sprich mit dem Gefühl. Entweder nimmst du dein Bild, das du von dem Gefühl gemalt hast. Oder du stellst dir das Gefühl einfach in deinen Gedanken vor. Was magst du zur Begrüßung sagen? Was kannst du fragen? Was sagt es zu dir? Vielleicht hat es einen Wunsch an dich oder will dir eine Botschaft mitteilen.

V  
O  
R  
S  
C  
H  
R  
I  
T  
T

Du kannst dein Gefühl immer wieder treffen, wann immer du magst.  
Vielleicht kannst du dich ja mit ihm anfreunden?



# 2 Ich gehe gut mit meinen Gefühlen um



Es gibt Übungen, die du machen kannst, wenn du starke unangenehme Gefühle hast und dich erst mal beruhigen möchtest:

Bewege dich langsam  
oder tanze zu  
entspannter Musik

Massiere deinen Körper,  
indem du mit der Hand  
über ihn wischst

Summe langsam  
verschiedene Töne (z.B.  
sch-Laute) und nimm  
wahr, wie es in deinem  
Körper vibriert

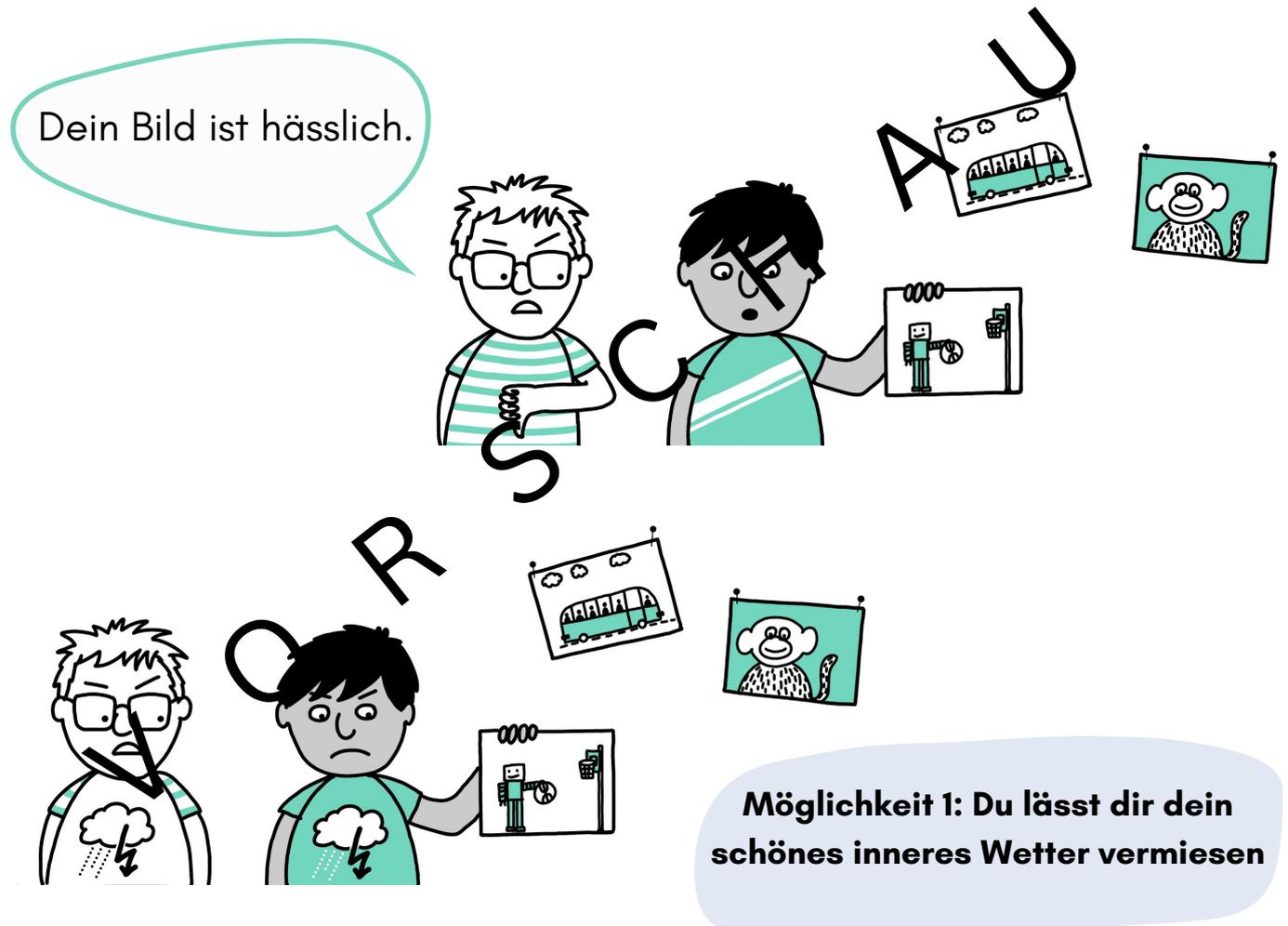
Schüttele deinen Körper,  
um all den Stress  
loszuwerden

Umarme dich selbst  
und wiege deinen  
Körper langsam hin  
und her

Schließe deine Augen  
und atme mindestens  
zehn Mal tief ein und  
aus

# 3 Ich bleibe cool und ruhig

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu reagieren, wenn eine andere Person etwas gesagt oder getan hat, was du nicht so toll findest. Die eigene Reaktion kann das innere Wetter beeinflussen. Je nachdem, wie du reagierst, kann dein Wetter so gut wie vorher bleiben oder schlechter werden.



Amir kann wütend werden und vielleicht Carl auch etwas sagen, was er nicht gerne hören möchte.

Natürlich ist es möglich, so zu reagieren, aber wenn Amir wütend wird, fühlt er sich nicht gut. Dann hat er vielleicht ein Gewitter in sich. Und er ist genauso gemein wie Carl.

Vielleicht hat Carl das nur gesagt, um sich selbst besser zu fühlen. Scheinbar hat er ein eigenes inneres Gewitter, das schon vorher da war und nichts mit Amir zu tun hat (weil Amir vorher nicht gemein zu ihm war).

# 3 Ich bleibe cool und ruhig

Hier sind einige weitere Gemeinheiten, die Carl sagt. Übe mit anderen im Rollenspiel, wie ihr spontan darauf reagieren könnt, natürlich cool und ruhig. Ihr könnt auch lustig antworten, um eure innere Sonne noch mehr in ihrer Leuchtkraft zu stärken.

Aber bevor es losgeht, probiert erst mal aus, welche Körperhaltung ihr am besten einnehmt. Das könnt ihr auch vor dem Spiegel üben. Überlegt, wie ihr am besten dasteht und guckt, damit euer Gegenüber weiß, dass euch Gemeinheiten nicht verletzen können.



Deine Eltern haben ja ein uraltes Auto. Wie uncool.

Du bist echt dumm! Du kannst ja gar nichts.

Du bist total schlecht in Sport.

Ich mag Kim viel lieber als dich.

Alle sind zu meinem Geburtstag eingeladen, außer dir.

Wie wird man eigentlich so ein Idiot wie du?

Du bist echt nicht normal.

R S C H A U

# 4 Ich bin mutig

## Tipp: Bereite deinen Mutausbruch vor

Drei Schritte können dir helfen, wenn du in einer Situation mutig sein möchtest und sozusagen einen Mutausbruch brauchst. **Mutausbruch** bedeutet, dass du plötzlich ganz viel Mut hast und dann etwas richtig Großes tun kannst.

### 1 Zauberatmung



Konzentriere dich auf deinen Atem, um ruhig zu werden. Stelle dir vor, dass du beim Ausatmen die Gefühle ausatmest, die gerade nicht gut für dich sind, wie zum Beispiel Angst oder Zweifel.

Mache das mindestens fünf Mal.

Danach stelle dir vor, dass du beim Einatmen das bekommst, was du brauchst, also Mut, aber vielleicht auch Freude, Zuversicht und Ruhe. Mache das mindestens fünf Mal.

Merkst du, dass du nun ruhiger bist? Spüre mal in deinen Körper hinein.

Suche dir Unterstützer bzw. Unterstützerinnen aus, die du hinzurufen kannst, wenn du Mut brauchst. Das können Zauberwesen, Helden bzw. Heldinnen und Tiere sein, die stark und mutig sind. Du kannst dir vorstellen, dass sie neben, vor oder hinter dir stehen oder sogar über dir liegen. Was denkst du, welchen Tipp würden dir diese Figuren geben, um dich zu stärken?

### 2 Zauberwesen



### 3 Zauberspruch



Überlege dir einen persönlichen Mut-Zauberspruch, den du dir immer sagen kannst, wenn du Mut brauchst. Hier sind ein paar Ideen:

Mut tut gut!

Ich glaube an mich!

Ich kann das!

Ich vertraue mir selbst!

Mut steht mir gut!

Welchen findest du am passendsten für dich?

Jede Herausforderung macht mich stärker!

Ich kann alles schaffen!

Herausforderungen meistere ich super!

Ich bin mutig und stark!

Ich bin ruhig und entspannt!

**Und nach den drei Schritten geht es los mit dem Mutausbruch!**