

Laura von der Höh

Rituale  
für  
Familien

6



# Schluss mit dem GEFÜHLCHEN- CHAOS!

Das interaktive Kinderbuch mit  
umfassendem Begleitmaterial zum  
richtigen Umgang mit Gefühlen  
– von einer Pädagogin entwickelt –



edition  
riedenburg

**Eselle** reimt sich auf „schnell“ – und genau so schnell ist unser eselgraues Einhorn in der kunterbunten Welt der **GEFÜHLchen** auch frustriert:

Warum geht Eselle regelmäßig vor Wut in die Luft und wird zum Heulhorn? Wie soll das Einhorn trotz Riesenangst über die kaputte Brücke zu seinen Freunden gelangen? Wie kann es sich gegen die eklige Abschleckbegrüßung von Tante Rita wehren? Warum ist das Einhorn nicht so wunderbar weiß wie all die anderen Einhörner und deshalb traurig?

Und wie kann Eselle freudige Momente länger genießen?

Zwischen **Wut, Angst, Scham, Trauer** und **Freude** ist für unser Einhorn manchmal gar nicht viel Platz. Kein Wunder, wenn Eselle im **GEFÜHLchen-Chaos** steckenbleibt! Zum Glück trifft Einhorn Eselle auf seiner emotionalen Reise verschiedene Helferchen, die es behutsam durch die **GEFÜHLchen-Welt** begleiten.



„Jedes Mal, wenn du ab jetzt ein GEFÜHL wahrnimmst, leuchtet dein Horn in der passenden Farbe des GEFÜHLchens“, erklärt die liebe Fee.

Wundervoll! Nun weiß Eselle immer ganz genau, welches GEFÜHL gerade gehört werden möchte.

Das pädagogische Begleitmaterial im Anschluss an die Geschichte hält zahlreiche Ideen und Rituale zum richtigen Umgang mit Bedürfnissen und GEFÜHLEN bereit. Das Buch kann in diesem interaktiven Teil nicht nur vom Kind selbst verwendet und ausgemalt werden, sondern erleichtert durch die liebevollen Illustrationen und das umfangreiche Arbeitsmaterial sowohl das Familienleben als auch den Arbeitsalltag an Kitas, Grund- und Förderschulen. Eselles Erlebnisse helfen allen Kindern, das eigene GEFÜHLchen-Chaos liebevoll zu klären, Ängste und Wutausbrüche zu überwinden und viele schöne Momente im Leben zu genießen.



*„Mit großer Freude habe ich Ihr Buch gelesen – klasse!  
Es müsste in sämtlichen Kitas und Grundschulen vorgelesen werden!“*

Katja Schubert, Kinderkrankenschwester, Hellpraktikerin



*„Von Ihrem Bilderbuch bin ich sehr beeindruckt  
und freue mich schon darauf, wenn ich es meinen  
Kolleg\*innen vorstellen kann.“*

Claudia Freund, Einrichtungsleitung, Kita St. Maria Rosenkranz



*„Ich danke Ihnen ganz herzlich für das tolle  
Buch! Ich glaube, dass Sie uns und unseren  
Patient\*innen damit eine tolle Einstiegshilfe in  
die gemeinsame Auseinandersetzung mit ihren  
Gefühlen geschaffen haben.“*

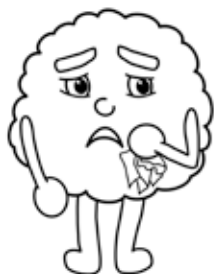
Jennifer Wiebecke-Ehlert, Psychologische Psychotherapeutin



edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



9 783990 821183  
ISBN 978-3-99082-118-3



Dieses Buch ist für

---

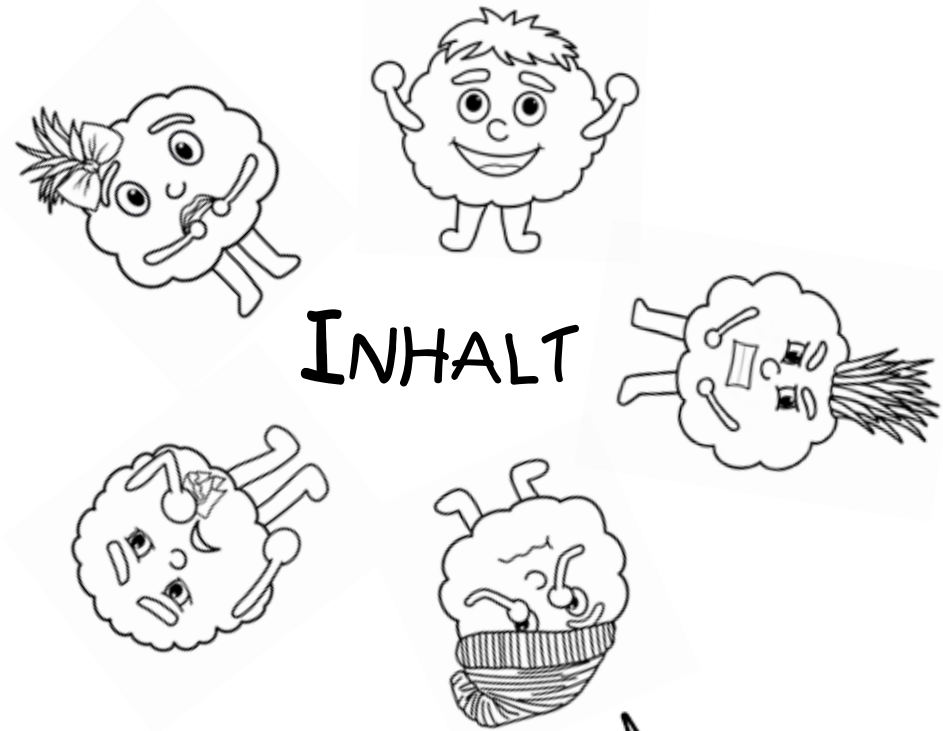
von

---



edition  
riedenburg







Vorwort	6
<b>Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!</b>	<b>9</b>
.....	
Eselles Welt	10
Feenzauber	12
Tante Rita und das WUTchen	14
Die Brücke und das ANGSTchen	16
Die anderen Einhörner und das SCHAMchen	19
Schneehorn und das TRAUERchen	22
Lol und das FREUDchen	25
Wiedersehen mit der Fee	27
<b>Pädagogisches Begleitmaterial</b>	<b>31</b>
.....	
<b>Übungen: Gefühle erkennen und wahrnehmen</b>	<b>32</b>
Gefühle-Poster (ab 3 Jahren)	32
Gefühle-Memory (ab 4 Jahren)	35
Gefühle erforschen (ab 3 Jahren)	36
Gefühle-Raten (ab 4 Jahren)	38
Mein Wolkenzauberland (ab 3 Jahren)	39
FREUDchen-Liste (ab 4 Jahren)	40

<b>Rituale: Gefühle teilen</b>	<b>41</b>
GEFÜHLchen-Kreis (ab 3 Jahren)	42
Erzähl-Runde (ab 6 Jahren)	43
Eselle-Ampel (ab 3 Jahren)	44
Mutmacher (ab 3 Jahren)	46
Abschiednehmen (ab 3 Jahren)	47
Eselle-Sprüche (ab 3 Jahren)	48
Eselle-Urkunde (ab 3 Jahren)	49
FREUDchen-Glas (ab 3 Jahren)	50
GEFÜHLchen-Kasten (ab 6 Jahren)	51
<b>Anregungen zu den GEFÜHLchen-Geschichten</b>	<b>52</b>
GEFÜHLchen kennenlernen (ab 3 Jahren)	52
WUTchen	53
ANGSTchen	54
SCHAMchen	55
TRAUERchen	56
FREUDchen	57
<b>Vorlagen zu den Ritualen</b>	<b>58</b>
Weitere Empfehlungen	101





# Vorwort



Liebe Eltern und Erzieher\*innen,

der Umgang mit Gefühlen in unserer Gesellschaft ist immer noch schwierig. Wir haben kaum gelernt, wie wir Gefühle zulassen und damit umgehen können.

Oft werten wir uns selbst ab, weil wir wütend sind, fühlen uns ohnmächtig unserer übergroßen Angst ausgeliefert, lenken uns ab, um bloß keine Trauer fühlen zu müssen, oder verstecken unsere Scham.

Auch die Freude, welche gesellschaftlich noch am ehesten akzeptiert ist, wird aus Rücksicht auf andere zurückgehalten oder bei dem Versuch, schmerzhaft Gefühle zu unterdrücken, von Gefühlstaubheit überdeckt. So kommt es, dass wir nicht nur schmerzhaft Gefühle oftmals zurückhalten, sondern auch Freude nicht frei empfinden können.

Gefühle sind schon sehr komplex für uns Erwachsene. Für Kinder sind Gefühle noch viel unverständlicher und überwältigender – einfach deshalb, weil sie weniger Erfahrung damit haben.

Wir können Kindern ein gutes Vorbild sein, indem wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und diese auch im Konflikt oder im Prozess mit den Kindern äußern.

Wir Erwachsene unterstützen Kinder bei der Entfaltung ihrer Gefühle, indem wir liebevoll und verständnisvoll mit den Gefühlen der Kinder umgehen, sie ernst nehmen und angemessen auf sie eingehen. Ohne Herunterspielen, Auslachen, Beschämung oder Abwertung. So lernen Kinder, ihre Gefühle als hilfreich zu erleben.

## Gefühle sind Werkzeuge

„Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!“ zeigt, dass unsere Gefühle hilfreiche Werkzeuge unseres Körpers sind. Sie sollten nicht als „negativ“, „unerwünscht“ oder „peinlich“ betrachtet werden, denn Gefühle liefern uns wichtige Informationen über uns selbst.

**Wut** zeigt uns, dass unsere Grenzen überschritten wurden oder ein Bedürfnis nicht erfüllt ist.

**Angst** warnt uns vor Gefahren und lässt uns innehalten, um die jeweilige Situation zu prüfen.



**Scham** macht uns darauf aufmerksam, dass unsere Gedanken über uns selbst möglicherweise nicht stimmen.



**Trauer** macht uns klar, dass uns etwas oder jemand fehlt oder wir uns einsam fühlen.

**Freude** beschwingt uns und signalisiert, was gut für uns ist.

Nehmen wir unsere Gefühle achtsam wahr, dann sind wir mit uns selbst und unseren Bedürfnissen im guten Kontakt. Dies ermöglicht uns auch authentische Beziehungen zu anderen.

## Überblick

Im pädagogischen Begleitmaterial finden sich spielerische Anregungen, Rituale und kreative Möglichkeiten, das Thema „Gefühle“ mit Kindern zu erarbeiten und in den Familien- oder Kita-/Schulalltag zu integrieren.

Zunächst geht es darum, die fünf Hauptgefühle erst einmal kennenzulernen und wahrzunehmen – sowohl bei uns selbst als auch bei anderen.

Anschließend steht das Mitteilen der eigenen Befindlichkeit im Fokus und es werden hilfreiche Möglichkeiten bereitgestellt, gemeinsam mit den Gefühlen umzugehen. Die Gesprächsanregungen und Rituale zu den einzelnen GEFÜHLchen-Geschichten ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Gefühl, sowohl in familiären als auch in pädagogischen Kontexten.

Viel Spaß beim gemeinsamen Lesen und GEFÜHLchen-Entdecken!

Laura von der Höh



Laura von der Höh ist Künstlerin und Kunstpädagogin. Neben dem Schreiben und Illustrieren liebt sie den kreativen Ausdruck auch in der Musik, im Tanz und in der Fotografie. Nicht zuletzt durch die Geburt ihrer Zwillinge lernte sie die komplexe Gefühlswelt des Familienlebens kennen und erarbeitete wirkungsvolle Möglichkeiten, Kinder im Umgang mit emotionalen Herausforderungen zu unterstützen.





Los geht's mit der  
Geschichte von Eselle  
und den GEFÜHLchen!

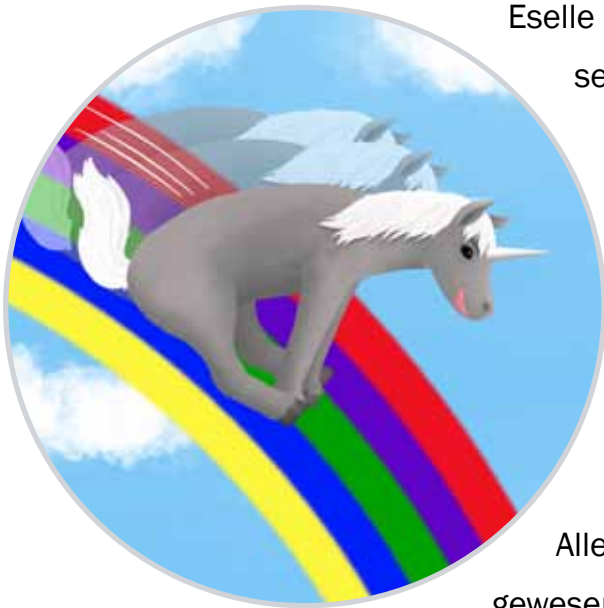


# Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!



## Eselles Welt

Es war einmal ein Einhorn namens **Eselle**. Eselle war klein, hatte feines, graues Fell und lebte im wundervollen Wolkenzauberland. Seine Mähne war wolkenweiß, genau wie sein Schweif. Ein weißes Horn zierte seine Stirn. Im Wolkenzauberland war es wunderschön und es gab vieles, worüber sich das kleine Einhorn freute: den Regenbogenwasserfall, die leckeren, bunten Kringelblumen, die watteweichen Wolken und vieles mehr.



Eselle liebte es, mit seinen Freunden zu spielen, unter dem Regenbogen bis in den Himmel zu schaukeln oder den Regenbogen runterzurutschen.

Alles wäre wunderbar gewesen, hätte es da nicht diese **Gefühle** gegeben. Immer wieder machten sie dem Einhorn Eselle zu schaffen.

Eselle mochte Gefühle überhaupt nicht, außer die **FREUDE** natürlich. Die Freude war toll! Mit ihr konnte das Einhorn so richtig viel Spaß haben, tanzen und lachen.

Am schlimmsten war für Eselle die **WUT**. Sie verwandelte das Einhorn immer wieder in ein ohrenbetäubendes Schreihorn, das aggressiv seine Zähne fletschte.

Die **ANGST** setzte dem Einhorn Eselle auch regelmäßig zu und sorgte dafür, dass es zitternd unter der Wolkendecke hockte und sich keinen Schritt mehr vorwärts traute.

Gelegentlich machte die **TRAUER** das Einhorn zu einem Heulhorn, das laut schluchzend und voller Selbstmitleid in einer Kuhle ein Tränenbad nahm.

Die **SCHAM** war besonders schwierig für Eselle, denn sie war oft so groß, dass sich das Einhorn ganz schlecht fühlte.

Doch dann passierte etwas Wunderbares. Was das war, erfahrt ihr in der folgenden Geschichte.

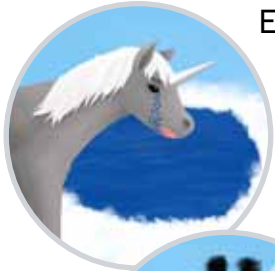




## Feenzauber

Eines Morgens hockte Eselle auf einem Wölkchen und jammerte: „Oh nein, oh nein! Immer diese Gefühle! Die sind soooooo doooooof!“

Da schwebte eine bunte **Fee** herbei und fragte, warum sich das Einhorn denn ständig über seine Gefühle beklagte.



Eselle antwortete: „Meine Gefühle, meine doofen Gefühle! Ständig überfordern sie mich und machen aus mir ein **Heulhorn**, ein **Wuthorn**, ein **Schamhorn** oder ein



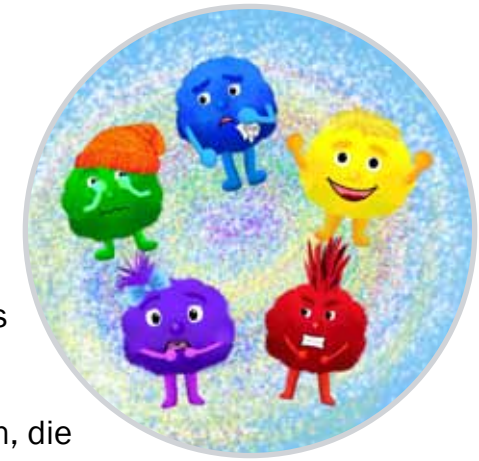
**Angsthorn**. Ohne sie wäre das Leben doch viel einfacher. Nur die Freude, die mag ich. Alle anderen Gefühle mag ich nicht. Kannst du mir meine Gefühle nicht einfach wegzaubern, liebe Fee?“



Die Fee antwortete: „Liebes Einhorn, das kann ich nicht. Deine Gefühle gehören nun einmal zu dir, genauso wie dein Horn. Aber die Gefühle sind nicht gut oder schlecht oder womöglich gegen dich. Alle Gefühle sind deine Helfer. Lass mich dir zeigen, was das bedeutet.“



Das Einhorn willigte ein, und so sprach die Fee ihre kleine Zauberformel. Schwuppdwupp verwandelten sich die Gefühle des Einhorns in **GEFÜHLchen**. Das waren kleine farbige Wolkenwesen, die



nun direkt vor Eselle herum schwebten. Sie hatten einen wolkenförmigen rundlichen Körper, der gleichzeitig auch der Kopf war, dünne Arme und Beine und runde Füße und Hände. Das **WUTchen** war rot und hatte hochstehende Haare. Das lilafarbene **ANGSTchen** trug eine hellblaue Schleife im Haar. Das **TRAUERchen** war dunkelblau und es hatte immer ein Taschentuch parat. Das grüne **SCHAMchen** trug eine orangefarbene Mütze und das **FREUDchen** strahlte gelb und grinste breit.

Die Fee erklärte: „Das sind deine GEFÜHLchen. Sie werden dich heute begleiten. Fühle sie und höre, was sie dir sagen. So können sie dir helfen. Heute Abend bei Sonnenuntergang treffen wir uns hier wieder.“

Kaum hatte die Fee dies gesagt, war sie plötzlich verschwunden. Eselle war noch ganz verwirrt. Das Einhorn trottete über die Wolken und die GEFÜHLchen schwebten ihm hinterher.

## Tante Rita und das WUTchen

„Eselle, mein Schätzchen, schön dich zu sehen!“, trällerte eine Stimme aus der Ferne. Es war Eselles Einhorntante Rita. Im Galopp näherte sie sich und schleckte Eselle blitzschnell mit ihrer langen Zunge quer übers Gesicht.

„Igitt!“, dachte Eselle und presste die Lippen aufeinander, damit Rita sein wütendes Zähnefletschen nicht sehen



konnte. Da setzte sich das rote **WUTchen** auf Eselles Schulter, tippte es an und flüsterte: „Ich bin das Wutchen. Spürst du mich?“ „Ja“, antwortete das Einhorn, „ich bin wütend! Ich hasse es, von Rita abgeschleckt zu werden. Wie unverschämt! Ich mag das überhaupt nicht und finde es ekelhaft. Was willst du mir sagen, WUTchen? Kannst du mir helfen?“ Das WUTchen richtete sich ein wenig auf und antwortete: „Natürlich! Wenn du wütend bist, bedeutet dies: STOPP, hier stimmt etwas nicht. Jemand respektiert deine Grenzen nicht.“ Es streckte seine rote Hand mit der Stopp-Geste ausgestreckt in Richtung Tante Rita. „Nun sag deiner Tante aus dieser Kraft heraus ganz klar, was du willst und was nicht.“

Das Einhorn Eselle fühlte die Kraft seiner Wut nun in einer guten Art und Weise und wieherte: „Rita, ich mag dich zwar sehr, aber ich möchte dennoch nicht von dir abgeschleckt

werden!“ Rita guckte verduzt und fragte: „Ich mag dich auch, Eselle. Wie darf ich dich denn sonst begrüßen?“ „Vielleicht mit einem sanften Nasenstupser“, entgegnete Eselle.

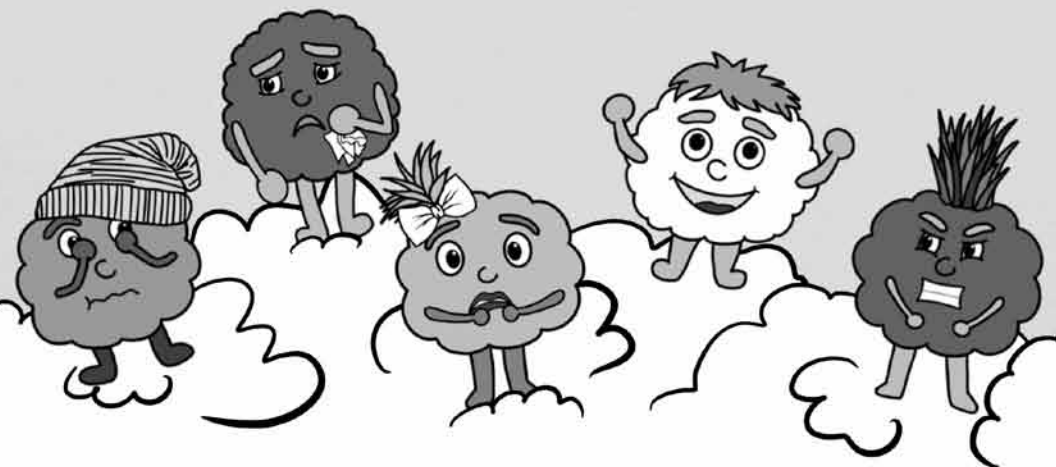
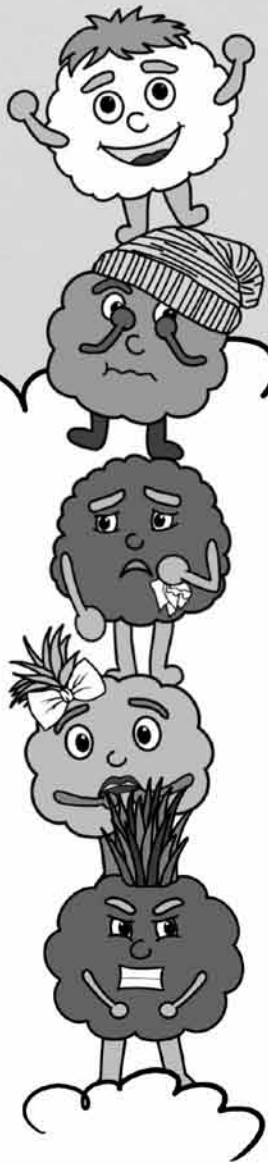
Rita antwortete: „Okay, abgemacht.“ Sie gab Eselle einen vorsichtigen Nasenstupser und



erkundigte sich: „Ist es so besser?“ „Ja, das ist schön. Danke, Rita.“ Eselle gab Einhorntante Rita noch einen Nasenstupser zurück und verabschiedete sich dann von ihr.

„Und, wie fühlst du dich jetzt?“, fragte das WUTchen. „Puh“, meinte Eselle, „ich bin erleichtert. Endlich habe ich ihr das mal gesagt. Sie wird mich bestimmt nicht mehr abschlecken. Ich bin stolz, dass ich mich das getraut habe. Und das alles ohne das Schreihorn ... Danke, WUTchen. Du hast mir echt geholfen.“

„Gerne“, erwiderte das WUTchen, verneigte sich und schwebte zurück zu den anderen GEFÜHLchen.



### Hinweis

Alle Rituale und Aktivitäten sind mit einer Altersangabe versehen. Diese ist als Richtwert zu verstehen, denn jedes Kind ist unterschiedlich weit entwickelt.

Schauen Sie einfach, was zu Ihren Kindern passt, Sie kennen sie am besten. Die meisten Rituale habe ich mit meinen eigenen Kindern erprobt und in unseren Familienalltag integriert.

Ich habe die Übungen so angeordnet, dass sie teilweise progressiv sind: Zuerst werden Gefühle benannt und erforscht. Später lernen Kinder, verschiedene Gefühlslagen zu erkennen, sie zu teilen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

## Pädagogisches Begleitmaterial



# Übungen: Gefühle erkennen und wahrnehmen

Um mit Gefühlen hilfreich umgehen zu können, müssen Kinder erst einmal lernen, ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen und zu benennen. Das ist der erste Schritt zur Verarbeitung.

**In den folgenden Übungen geht es um diese Fragen:**

- **Woran erkenne ich Gefühle?**
- **Wie fühlen sich Gefühle an?**
- **Was verrät mir der Gesichtsausdruck meines Freundes/meiner Freundin über ihre Gefühle?**
- **Wie sieht eine Person aus, die gerade wütend ist?**
- **Wie fühlt es sich in meinem Körper an, wenn ich Angst habe?**
- **Wann und wo bin ich glücklich?**

## Gefühle-Poster (ab 3 Jahren)

### Vorbereitung:

Fotografiert eure Gesichter mit den fünf unterschiedlichen Gefühlsausdrücken. Die folgenden Situationen können euch helfen, das entsprechende Gefühl zu fühlen und den passenden Gesichtsausdruck dazu zu machen.



### Wut:

Stelle dir vor, du bist Eselle und wirst von Tante Rita ungefragt abgeschleckt. Du bist wütend. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

ODER

Stelle dir vor, ein anderes Kind bewirft dich einfach mit Sand. Du bist wütend. Welchen Gesichtsausdruck machst du?



### Angst:

Stelle dir vor, du bist Eselle und musst die kaputte Brücke überqueren. Du hast Angst. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

ODER

Stelle dir vor, du musst auf ein sehr hohes Klettergerüst klettern, um rutschen zu können. Du hast Angst. Welchen Gesichtsausdruck machst du?



### Scham:

Stelle dir vor, du fühlst dich hässlich wie Eselle und sollst mit den schneeweißen Einhörnern reden. Du schämst dich. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

ODER

Stelle dir vor, du sollst vor fremden Leuten singen, obwohl du den Text des Liedes nicht gut kennst. Du schämst dich. Welchen Gesichtsausdruck machst du?



### Trauer:

Stelle dir vor, du bist Eselle und merkst, dass Schneehorn geschmolzen ist. Du bist traurig. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

ODER

Stelle dir vor, dein Lieblingsspielzeug geht kaputt. Du bist traurig. Welchen Gesichtsausdruck machst du?



### Freude:

Stelle dir vor, du bist Eselle und hast Spaß beim Toben mit dem Hasen Lol. Du freust dich. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

ODER

Stelle dir vor, du bekommst etwas geschenkt, was du dir schon sehr lange gewünscht hast. Du freust dich. Welchen Gesichtsausdruck machst du?

Klebt anschließend die Fotos auf ein größeres Papier.

### Übung:

Schaut euch alle Gefühle-Poster an und sprecht darüber:

Welche Teile des Gesichts spielen eine wichtige Rolle bei der Darstellung der Gefühle?

Woran erkennt man im Gesicht, wenn jemand traurig, wütend, fröhlich, ängstlich oder voller Scham ist?



## Gefühle-Memory (ab 4 Jahren)

### Vorlage:

Gefühle-Memory (Seite 59–65)

### Vorbereitung:

Klebt die Memory-Karten auf Tonpapier oder Pappe, schneidet sie zurecht und malt Eselle und die GEFÜHLchen passend aus.

Für jüngere Kinder können auch weniger Karten genutzt werden.

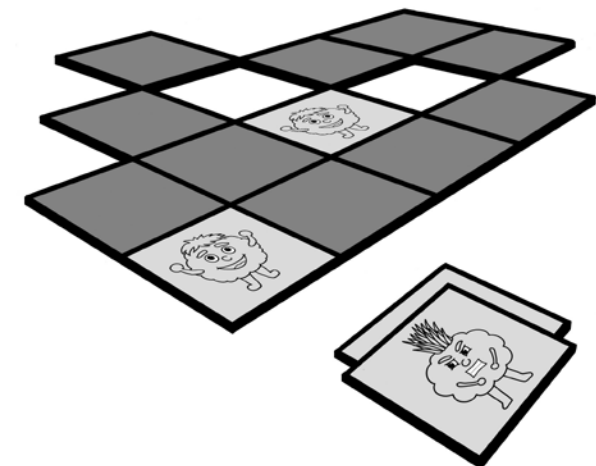
### Spielanleitung:

Legt die Karten verdeckt auf den Tisch. Das Kind, das als nächstes Geburtstag hat, fängt an.

Du drehst zwei Karten um und sagst jeweils beim Aufdecken der Karte, welches Gefühl dargestellt wurde. Sind die Karten ein Paar (also gleich), dann darfst du sie behalten und noch ein weiteres Mal zwei Karten aufdecken.

Passen die Karten nicht zusammen, legst du sie verdeckt wieder zurück und das nächste Kind ist dran. Falls du ein falsches Gefühl zu einer Karte sagst, musst du die Karten ebenso wieder umdrehen, selbst wenn es ein Paar ist.

So spielt ihr reihum, bis alle Paare gefunden sind. Das Kind mit den meisten Karten hat gewonnen.



## Gefühle-Raten (ab 4 Jahren)

---

### **Vorlage:**

Gefühle-Memory (Seite 59–65)

Kannst du Gefühle gut erkennen? Bist du ein Pantomime-Profi? Probiere dich aus und schaue, ob die anderen deine Gefühle gut erkennen können.

### **Vorbereitung:**

Nehmt die Memory-Karten von Seite 59–65, falls ihr sie schon vorbereitet habt. Ansonsten: Klebt die Memory-Karten auf Tonpapier oder Pappe, schneidet sie zurecht und malt Eselle und die GEFÜHLchen passend aus.

### **Spielanleitung:**

Legt die Karten verdeckt auf den Tisch. Das Kind, das die kürzesten Haare hat, fängt an.

Ziehe zuerst eine Karte, ohne sie den anderen zu zeigen. Mache dann mit dem Gesicht und deinem Körper das Gefühl nach.

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, dürfen keine Geräusche dabei gemacht werden.

Wer das Gefühl zuerst errät, bekommt die Karte.

Gewonnen hat, wer die meisten Karten gesammelt und damit die meisten Gefühle erraten hat.



## Mein Wolkenzauberland (ab 3 Jahren)

---

### **Vorlage:**

Mein Wolkenzauberland (Seite 67)

Wann und wo fühlst du dich wohl? An diesen Ort der Freude kannst du Eselle mitnehmen.

### **Vorbereitung:**

Nimm Eselle mit in DEIN Wolkenzauberland, zu deinem ganz eigenen Wohlfühlort.

Schneide Eselle aus und male das Einhorn passend an. Wenn du beide Eselle-Teile aufeinander klebst, kannst du ein kleines Stäbchen in die Mitte kleben und so ein Schild basteln, das du hochheben kannst.

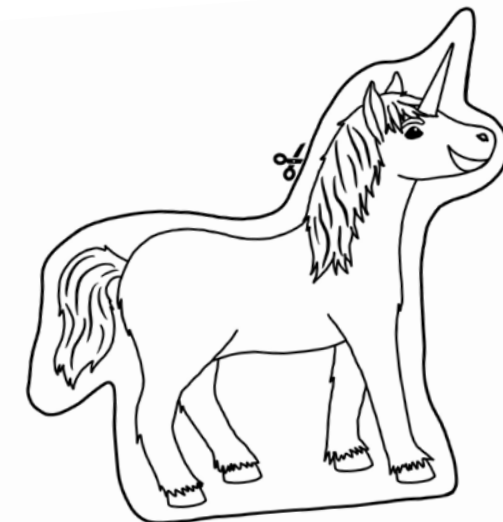
A) Halte Eselle und lass dich mit ihm an deinem Wohlfühlort fotografieren.

ODER

B) Male dich selbst an deinem Wohlfühlort und klebe Eselle dazu.

### **Übung:**

Zeigt euch gegenseitig eure Bilder (Fotos oder Zeichnungen). Hängt sie an eine Wand.



## FREUDchen-Liste (ab 4 Jahren)

### Vorlage:

FREUDchen-Liste (Seite 69)

### Denke einmal nach:

Was macht dir Spaß?

Wann bist du glücklich?

Wann sitzt das FREUDchen auf DEINER Schulter?

Halte diese Momente in einer Sammlung fest.

### Übung:

Schreibe, klebe oder male auf, was dir Spaß macht und wann du glücklich bist. Nutze die FREUDchen-Liste als Vorlage.

Stellt euch gegenseitig eure FREUDchen-Listen vor.

Suche einen geeigneten Platz für deine Liste, vielleicht an deiner Zimmertür. Mache ganz bewusst jeden Tag etwas, das dir Freude bereitet, auch wenn es nur zehn Minuten sind. Die FREUDchen-Liste soll dich daran erinnern, dass es jeden Tag etwas gibt, worüber du dich freuen kannst.

FREUDchen-Liste  
von: \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Das bereitet mir Spaß und macht mich glücklich!



## Rituale: Gefühle teilen

Beim Teilen von Gefühlen lernen wir zum einen, unsere Gefühle sprachlich auszudrücken. Zum anderen können wir uns mit geteilten Gefühlen gegenseitig besser verstehen und miteinander umgehen.

Wenn Kinder ihre Gefühle gut äußern können, hilft es uns Erwachsenen, sie beim Umgang mit ihren Gefühlen zu unterstützen.

Manchmal ist einem nicht ganz klar, wie es gerade geht. Da hilft es, kurz innezuhalten und sich zu fragen:

- **Wie fühle ich mich gerade?**
- **Bin ich glücklich, wütend, ängstlich, verschämt oder traurig?**
- **Ich fühle mich ..... Was brauche ich gerade?**
- **Was kann ich tun, wenn ich traurig bin?**
- **Wohin mit meiner Wut?**
- **Wann bin ich glücklich?**

## FREUDchen-Glas (ab 3 Jahren)

### Vorlage:

FREUDchen-Glas (Seite 95)

### Vorbereitung:

Malt Eselle und FREUDchen passend aus. Klebt nun das Schild auf ein größeres leeres Glas, zum Beispiel ein Gurkenglas. Nehmt z.B. eine Müsli-Schüssel und füllt sie mit großen bunten Perlen (alternativ trockene Bohnen oder Erbsen).

### Achtung:

Für kleine Kinder bis drei Jahren ist eine Kombination aus einer größeren Kiste und für das Alter empfohlenen Spielsteinen sinnvoller wegen der Verschluckungsgefahr.

### Ritual:

Überlege einmal:

- Wann warst du glücklich?
- Wofür bist du dankbar?
- Was macht dich stolz?

Setzt euch nun zusammen. Nehmt nacheinander eine Perle – stellvertretend für euren Glücksmoment – aus der Schüssel und legt sie in das FREUDchen-Glas. Erzählt euch von euren Glücksmomenten und wofür ihr dankbar oder stolz seid und schaut zu, wie sich das FREUDchen-Glas nach und nach mit positiven Glücksmomenten füllt.

Dieses Ritual kann täglich oder gelegentlich gemacht werden, entweder mit ein bis drei Perlen pro Person oder so viele ihr wollt, je nach Anzahl der Teilnehmenden.



## GEFÜHLchen-Kasten (ab 6 Jahren)

### Vorlage:

GEFÜHLchen-Kasten (Seite 97)

### Vorbereitung:

Gestaltet einen Schuhkarton als GEFÜHLchen-Kasten. Malt die Vorlage aus und klebt sie auf den Karton. Lasst von einem Erwachsenen einen Schlitz zum Einwerfen der Zettel hineinschneiden.

**FREUDchen-Momente:** Notiere dir schöne Ereignisse, gemeinsame Momente oder Dinge, für die du dankbar bist, zum Beispiel:

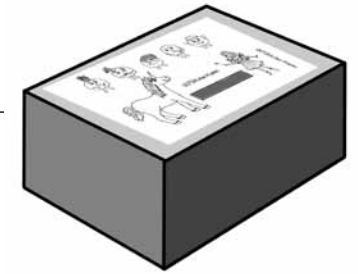
- Das Waffelbacken mit der Familie hat Spaß gemacht!
- Es war schön, gemeinsam mit dir ein Buch zu lesen.
- Ich habe einen riesigen Legoturm gebaut!
- Ich bin stolz, dass ich mein Bronze-Abzeichen gemacht habe.
- Ich bin dankbar, dass du mir bei den Hausaufgaben geholfen hast.

**Wünsche:** Es können auch (zusätzlich dazu) andere Gefühle notiert oder Probleme in Form von Wünschen aufgeschrieben werden.

- Ich war traurig/wütend/glücklich/verschämt/ ängstlich, als ...
- Ich wünsche mir, dass ...
- Ich brauche ...

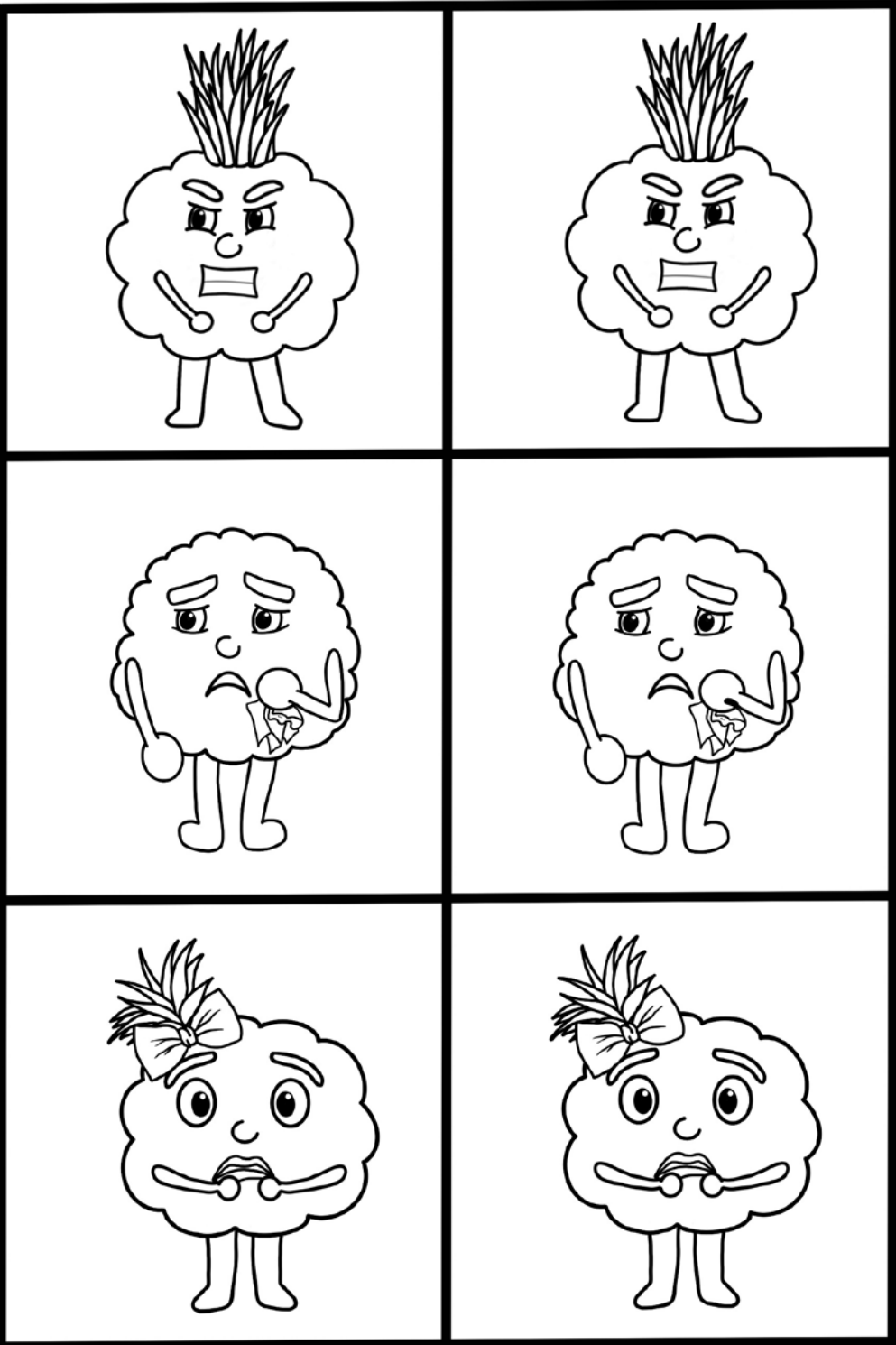
### Ritual:

Innerhalb einer Woche werden im GEFÜHLchen-Kasten Zettel gesammelt und dann in einer gemeinsamen Runde vorgelesen. Es können sowohl FREUDchen-Momente als auch Wünsche notiert werden. Wichtig ist, dass beim Vorlesen von Wünschen oder Problemen kein Streit wieder auflebt oder Konflikte lang und breit diskutiert werden, sondern lediglich der Wunsch oder das Problem zur Kenntnis genommen und gewürdigt werden. Die Wünsche oder Probleme der Kinder können als Impulse für späteren Handlungsbedarf aufgenommen werden.





Vorlagen zu den Ritualen



## Entspannungshilfen

### **Anja Frenzel: Das tut mir gut, Mama! (2020)**

Ein tolles Buch, um mit Kindern mit Hilfe der Glückspunkt-Methode (Sternengefühl) und vielen praktischen Übungen Entspannung, Kraft und Lebensfreude zu erleben.

Meine Kinder haben die Geschichten mit den Sternen sehr geliebt und mit großem Spaß die kreativen Angebote im Praxisteil gemacht. Das Buch bietet viele Zusatzmaterialien zum Downloaden an.

### **Ulrike Petermann: Die Kapitän-Nemo-Geschichten. (2016)**

Angenehme Entspannungsgeschichten zum Vorlesen für Kinder mit Ausflügen in die Unterwasserwelt.

Die Geschichten regen die Fantasie der Kinder an, sie erleben ein sanftes Abenteuer und gleichzeitig entspannen sie mit Elementen aus dem autogenen Training. Durch das regelmäßige Vorlesen vor dem Einschlafen konnten meine Kinder den Stress des Tages loslassen und gut durchschlafen. Auch für Entspannungszeiten tagsüber geeignet.

### **Simon Jäger: Fantasiereisen & Meditationen für Kinder (2016)**

Eine wunderbare Doppel-CD mit kreativen Fantasiereisen und Meditationen für Kinder im Kita-Alter.

Die Tiere nehmen die Kinder mit auf eine Reise und schenken ihnen – liebevoll und fantasievoll erzählt – eine Pause, um neue Kraft zu tanken. Wir haben die Geschichten oft nach der Kita zum Ausruhen gehört.



**Hanna Grubhofer, Sigrun Eder:**

### **Was brauchst du?**

**Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen**

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



### **Was brauchst du jetzt?**

**Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln**

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.

**Was brauchst du im Advent?  
Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern**

Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie.

**SOWAS-Buch.de**



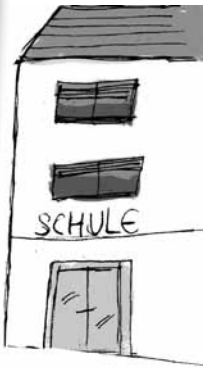
**Sigrun Eder, Daniela Molzbichler:**

**Konrad, der Konfliktlöser  
Clever streiten und versöhnen**

Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen. Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern. Die Mit-Mach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

**Mit zwei EXTRA-Heften**

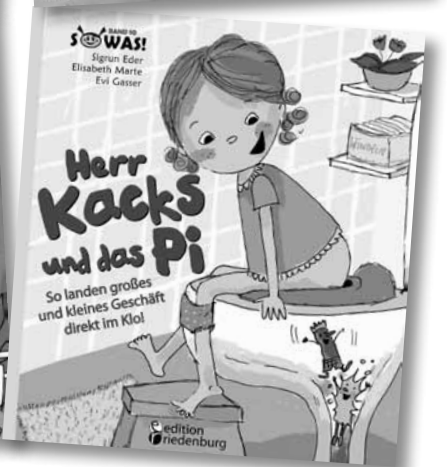
für häusliches und externes Streiten und Versöhnen sowie einem Bilder-Erzählbuch für schulische Konfliktlösung.



SOWAS-Buch.de



Die Original SOWAS!-Titel bewähren sich bereits seit 2008 und enthalten immer einen interaktiven Mitmach-Teil.



SOWAS-Buch.de



## Buchempfehlungen des Verlags



Jeder Titel aus der Reihe „Starke Frauen“ bietet euch gut verständliche Texte, inspirierende Bilder und knifflige Fragen zum Weiterdenken.

Ab 8 Jahren, in leicht lesbarer Druckschrift. Als Schullektüre und für die Schulbibliothek geeignet.

Mit Kreativ-Seiten zur eigenen Gestaltung.

FÜR KLEINE LEUTE MIT GROSSEN IDEEN.



[StarkeFrauen-Buch.de](http://StarkeFrauen-Buch.de)

## Buchempfehlungen des Verlags



**Nicole Schäufli:**

**Vom Mädchen zur Frau**  
Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

**Vom Jungen zum Mann**  
Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken



**MIKROMAKRO**

Die Buchreihe für Kinder, die alles ganz genau wissen wollen.

[Mikromakro-Buch.de](http://Mikromakro-Buch.de)



**Rituale für Familien**

Spezielle Themen für Kinder, ihre Familien und Pädagog\*innen zum Einsatz daheim, in der Kita, im Kindergarten sowie in Grund-, Haupt- und Förderschulen

[Rituale-Buch.de](http://Rituale-Buch.de)

**edition**  
**riedenburg**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Laura von der Höh

### **Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!**

Das interaktive Kinderbuch mit umfassendem Begleitmaterial zum richtigen Umgang mit Gefühlen  
– von einer Pädagogin entwickelt –

#### Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte ärztliches und medizinisches Fachpersonal.

Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst.

#### Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage  
© 2022  
Verlagsanschrift  
Internet  
E-Mail  
Lektorat  
Fotos  
Illustrationen  
Satz und Layout  
Herstellung

November 2022  
edition riedenburg  
Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich  
[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)  
[verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Dr. Heike Wolter, Regensburg  
Portrait Laura von der Höh: © Christian von der Höh  
© Laura von der Höh  
edition riedenburg  
Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-118-3

edition  
riedenburg  
[editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)

