

# EIN GUTER VERLAG



DEMNÄCHST IN  
UNSEREM SHOP

**myclimate**  
neutral  
Drucksache  
© myclimate - The Climate Protection Partnership

**Veganes  
Buch®**

100%  
Altpapier

  
**ÖKO-FARBEN**  
MIT PFLANZENÖL

Dankbarkeitstagebuch • Tagebuch für Kinder 6-11 Jahre • 26 Wochen, jede Woche wird ein neues Gefühl vorgestellt

# EIN GUTES GEFÜHL

Gefühlstagebuch für Kinder

**Emotionen lernen und reflektieren für Kinder,**

Alle Gefühle sind gute Gefühle! Und alle haben ihren Platz im Leben von Kindern. Das kann ganz schön verwirrend sein, besonders wenn man sie nicht auseinander halten kann. Genau das möchte das Tagebuch Ein gutes Gefühl erreichen.

## DIE GEFÜHLE



### MUT

Wenn du **Mut** fühlst, traust du dich, Dinge zu machen, vor denen du eigentlich Angst hast. Du bist dann **mutig**. Mut fühlt sich zuerst ganz komisch an, weil du ja eigentlich Angst vor etwas hast. Wenn du zum Beispiel in den dunklen Keller gehst und trotz deiner Angst Stufe für Stufe hinabsteigst, fühlst du Mut. Mut bedeutet also, dass du etwas machst, obwohl du Angst hast.

Je öfter du Dinge tust, vor denen du dich eigentlich fürchtest, umso einfacher werden sie für dich. Irgendwann kannst du dann ganz ohne Angst in den Keller gehen. Mutig zu sein ist sehr anstrengend. Abends musst du dich bestimmt ausruhen, wenn du sehr mutig warst.

18



### ZUFRIEDENHEIT

**Zufriedenheit** ist ein richtig schönes Gefühl. Du fühlst dich dann **zufrieden** oder **glücklich** und alles ist in Ordnung. Wenn du Zufriedenheit fühlst, war dein Tag bestimmt sehr schön und du fühlst dich wohl. Zufriedenheit fühlt sich ein bisschen an wie Freude. Aber Freude empfindest du meistens über etwas ganz Bestimmtes, wie zum Beispiel ein Geschenk. Zufriedenheit ist viel allgemeiner und hält meistens viel länger an. Du kannst deswegen auch zufrieden sein, wenn gar nichts Tolles passiert ist und du kein Geschenk bekommen hast, einfach nur, weil dein Tag schön war!

19



# DAS TAGEBUCH



Jede Woche lernt dein Kind ein neues Gefühlsmonster kennen und kann dann Tag für Tag ankreuzen, welches ihm begegnet ist.



# DIE BASTELIDEEN

So werden Kinder langsam an Achtsamkeit herangeführt und lernen zusätzlich, das Gute in ihrem Leben zu erkennen.

Sie lernen den Umgang mit Gefühlen und diese auszudrücken. Denn das Erkennen und Benennen von Emotionen ist eine wichtige Basis für ein gesundes Aufwachsen.

