

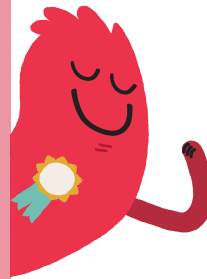
DAS KLEINE BUCH DER GUTEN GEFÜHLE

Mitmachbuch für Kinder

Dieses Buch gehört:

INHALT

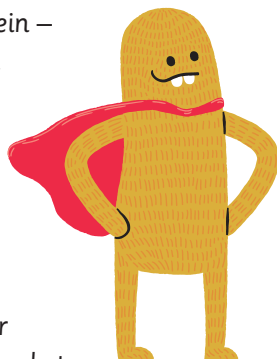
Für Kinder	S.4
Angst	S.6
Anspannung	S.14
Besorgnis	S.22
Einsamkeit	S.30
Enttäuschung	S.38
Erleichterung	S.46
Freude	S.54
Hilflosigkeit	S.62
Liebe	S.70
Mut	S.78
Neugier	S.86
Scham	S.94
Stolz	S.102
Stress	S.110
Traurigkeit	S.118
Unsicherheit	S.126
Unzufriedenheit	S.134
Wut	S.142
Zugehörigkeit	S.150
Zuversicht	S.158
Für Eltern	S.166



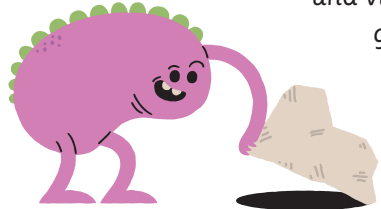
HALLO DU!

In diesem Buch lernst du 20 freundliche Monster kennen. Jedes davon steht für ein bestimmtes Gefühl. Mit ihnen kannst du entdecken, wie sich deine Gefühle zeigen, wo sie in deinem Körper wohnen und was sie dir sagen wollen.

Stell dir vor, du hast etwas Schönes erlebt oder gesehen, das dich glücklich macht. Das muss nichts Großes sein – ein bunter Schmetterling vielleicht, der dir über den Weg geflattert ist. Die Freude darüber kann sich angenehm im Bauch anfühlen, kribbelig in den Wangen oder auch beides gleichzeitig. Eventuell möchtest du einer Freundin davon erzählen und so die Freude weitergeben. Oder du hast Ideen, wie du dieses Gefühl öfter erleben kannst, zum Beispiel indem du Schmetterlinge malst oder mit deiner Freundin einen Ausflug in ein Schmetterlingshaus machst.



Auf den nächsten Seiten lernst du mit den freundlichen Monstern und vielen Mitmachseiten deine Gefühle richtig gut kennen. So gut, dass du bald weißt: Sollte sich mal etwas komisch anfühlen, dann steckt wahrscheinlich ein bestimmtes Gefühl dahinter. Und wenn



du das aufgedeckt hast, wird es auch leichter, damit umzugehen und die Unterstützung zu finden, die du in dem Moment brauchst. So kannst du etwa eine feurige Wut im Bauch schneller abkühlen lassen, und auch eine schwere Decke der Traurigkeit, die sich vielleicht manchmal über deine Schultern legt, wird leichter.

Auf dieser Forschungsreise wirst du schnell merken: Gefühle sind nicht gut oder schlecht. Manche fühlen sich schön an, andere eher unangenehm, aber **alle sind wichtig**. Denn jedes Gefühl hat eine Aufgabe und möchte dir etwas sagen. Freude zeigt dir, was dir guttut. Wut sagt dir, dass eine Grenze erreicht ist. Traurigkeit erzählt dir, dass dir etwas fehlt.

Scham erinnert dich daran, dass du dazugehören möchtest. Und Angst will dich beschützen. Mit diesem Buch wirst du herausfinden, was dir guttut, wenn du enttäuscht, einsam oder angespannt bist, und auch, was Liebe, Neugier oder Mut noch größer macht. Es ist also wie ein kleines Sammelalbum für deine Gefühle: Jedes Mal, wenn du etwas fühlst, kannst du hier hineinschauen und neue Dinge über dich lernen.

Viel Freude, eine Portion Mut und vor allem viel Neugier für deine Reise durch die Gefühlswelt!



ANGST



Angst ist ein sehr starkes Gefühl und fühlt sich nicht angenehm an. Dann fühlst du dich **ängstlich**. Wenn du Angst hast, möchtest du vielleicht zu lieben Menschen, die dich beschützen oder dich verstecken. Das ist ganz normal. Alle Menschen haben Angst vor etwas! Aber auch Angst ist ein hilfreiches Gefühl. Denn Angst zeigt dir, dass es eine mögliche Gefahr gibt und du vielleicht aufpassen musst.

Lass uns gemeinsam deine Angst kennenlernen!



WENN DEINE ANGST ...

... eine Farbe wäre – welche wäre sie? Und wenn sie eine Form hätte – welche hätte sie (z. B. Kreis, Stern, Wolke, Monster ...)?

Male die Form in dieser Farbe hin:

Ist sie eher ...

- | | | |
|---|--------------|--|
|  | heiß | kalt  |
|  | schwer | leicht  |
|  | laut | leise  |
|  | groß | klein  |

Mach die Kreuze auf den Linien dort, wo es für dich passt.



WO FÜHLST DU DIE ANGST ...

... gerade in deinem Körper? Nimm dir einen Stift, der gut zur Angst passen könnte, und zeichne die Stellen am Körper ein.



WAS MACHT DIR ANGST?

Hier kannst du Dinge sammeln, die dir Angst machen!
Mach das Stück für Stück – du kannst immer wieder zurückkommen und mehr dazumalen oder -schreiben.
Schreibe alles, was dir Angst macht, an die Linien und füge so viele Striche hinzu, wie du magst:



DEIN GEFÜHL TEILEN

Manchmal fühlt sich Angst leichter an, wenn du mit jemandem darüber redest.
Wem möchtest du davon erzählen? Zeichne oder schreibe die Person/en hier auf.



Wenn ihr ein Codewort, ein besonderes Symbol oder ein Handzeichen für Angst hättet – wie würde es aussehen?

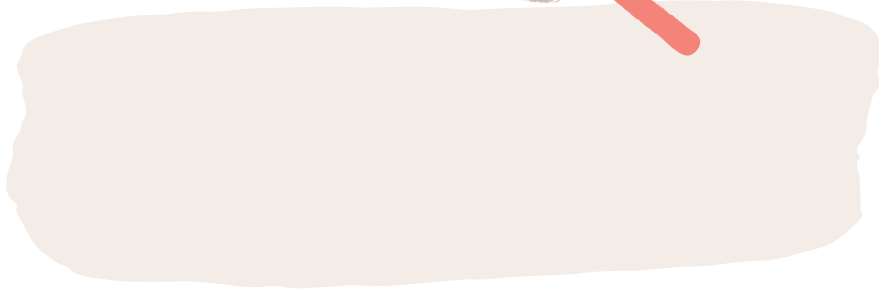
Male oder schreibe es hier auf und nutze es beim nächsten Mal – so weiß die andere Person gleich, wie es dir geht.





DEIN ANGST-MOMENT

Das war gerade los:



Dieser Moment oder Satz hat
mein Gefühl aufgeweckt:



WAS BRAUCHST DU ...

... wenn du Angst hast? Kreise die Worte ein, die sich für dich
gerade richtig anfühlen, oder schreibe hinzu, was fehlt.



Umarmung
oder Kuscheln

Lesen oder
vorgelesen bekommen

Bewegung

Lieblingslied
hören

Jemanden
zum Reden

Suche dir eine Sache davon aus,
die du jetzt machen kannst! ❤️

HINWEISE FÜR ERWACHSENE

Dieses Buch lädt Kinder auf eine Forschungsreise in ihre eigene Gefühlswelt ein. Es schenkt ihnen Worte, Farben, Bilder und freundliche Monster, um ihre Emotionen zu entdecken, zu verstehen und mit ihnen spielen zu gehen.

Kinder erleben Gefühle unmittelbarer und ungefilterter als Erwachsene. Das kann herzerwärmend sein und natürlich manchmal auch herausfordernd. Für sie wie auch für uns. Doch Gefühle sind nichts, was man loswerden muss. Sie helfen – in diesem Buch in Form der gefühligen Monster –, uns selbst und andere besser kennenzulernen. So lernen Kinder, was ihnen in schwierigen Momenten guttut und auch wie sie angenehme Gefühle bewusster wahrnehmen und pflegen können. Das Buch nimmt sie dabei an die Hand und sie werden Seite für Seite zu Profis ihrer eigenen Gefühlswelt. **Denn niemand weiß besser, was uns guttut, als wir selbst.**

WARUM GEFÜHLE BENENNEN SO WICHTIG IST

Das bewusste Betrachten von Gefühlen, das in diesem Buch geübt wird, ist entscheidend für **emotionale Kompetenz**. Darunter versteht man die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen gut umzugehen und auch die Gefühle anderer zu verstehen.

Die Forschung zeigt, dass Kinder, die dies lernen, mehr Selbstvertrauen, Empathie und innere Sicherheit entwickeln. Sie verarbeiten herausfordernde Situationen besser, fühlen sich weniger hilflos, wenn schwierige Emotionen auftauchen, und lösen Konflikte konstruktiver. Davon

profitieren sie bis ins Erwachsenenalter: emotional, sozial und gesundheitlich. In einer immer komplexer werdenden Welt helfen diese Fähigkeiten, um Resilienz und Hoffnung statt Überforderung und Ohnmacht zu erleben.

WANN DAS BUCH GENUTZT WERDEN KANN

Dieses Buch ist ein Begleiter: Wenn sich ein Gefühl gerade zeigt, können Kinder das passende Kapitel aufschlagen und es erforschen. So lernen sie, mit ihren Emotionen in Kontakt zu kommen. Die Seiten müssen also nicht in einer bestimmten Reihenfolge ausgefüllt werden. Kinder können heute die Zuversicht entdecken, morgen die Unsicherheit und in ein paar Wochen den Stolz.

Auch darf das Buch mit der Zeit wachsen. Ein Gefühl kann nicht nur einmal betrachtet werden, sondern darf ergänzt werden. Man erforscht, wie sich das eigene Erleben verändert hat. So entsteht nach und nach ein buntes Sammelalbum der eigenen Gefühlswelt, das zeigt, wie vielseitig und lebendig Gefühle sein können. Besonders spannend ist es, das Buch Jahre später noch einmal in die Hand zu nehmen und zu sehen, wie man als Kind die eigenen Gefühle wahrgenommen und beschrieben hat.



WIE ELTERN BEGLEITEN KÖNNEN

Manche Kinder erzählen gern, was sie ins Buch malen oder schreiben, andere brauchen dafür Zeit oder Stille. Beides ist normal und bei Erwachsenen nicht anders. Wichtig ist, Interesse zu zeigen, ohne zu drängen oder zu bewerten. Erzähle dabei ruhig auch von dir. Das macht für Kinder spürbar, dass auch Erwachsene Gefühle haben und es normal ist, über sie zu sprechen. So lernen sie, dass manche Gefühle gar nicht schlimm sind und auch Schwieriges geteilt werden darf, ohne sich schämen zu müssen. Beim gemeinsamen Lesen und Reden entstehen oft schöne Gespräche, auch über Empfindungen, für die bisher vielleicht die Worte gefehlt haben.

Statt Gefühle in „gut“ und „schlecht“ zu unterteilen, ist es hilfreicher, sie mit „angenehm“ und „unangenehm“ zu umschreiben. Denn jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Aufgabe und zeigt uns etwas über uns selbst und unsere Umwelt: Freude hilft uns zu erkennen, was uns gut tut und was wir im Leben vermehren möchten. Traurigkeit zeigt, dass uns etwas fehlt oder wichtig ist. Wut weist auf Grenzen hin, Scham auf den Wunsch nach Zugehörigkeit, Angst auf den Bedarf nach Sicherheit. Wenn Kinder verstehen, dass alle Gefühle eine Botschaft und eine Funktion haben, können sie diese besser annehmen und lernen so, gut mit ihnen umzugehen. Deshalb ist es wichtig, sie sanft zu ermutigen, auch unangenehme Gefühle anzuschauen. Dieses Buch steht dabei unterstützend zur Seite.

Und schließlich: **Du bist das wichtigste Vorbild.** Kinder lernen weniger durch Worte als durch Beobachtung. Wenn du zeigst, dass du selbst offen über Gefühle sprichst, dir Hilfe holst, dich beruhigst

oder auch mal über etwas lachst, das schiefgelaufen ist, dann wird deutlich: Gefühle sind nichts Bedrohliches. Sie gehören einfach zum Leben dazu.

WENN GEFÜHLE SCHWER WERDEN

Manchmal kannst du helfen, indem du einfach zuhörst, tröstest oder gemeinsam nach einer Lösung suchst. Wenn ein Gefühl sehr stark wird oder über längere Zeit anhält, kann zusätzliche Unterstützung, etwa durch andere Eltern, Schule, Beratungsstellen oder auch professionelle Begleitung, wertvoll sein. Bleibe mit dem Kind im Gespräch und übe dich darin, Hilfe anzunehmen. Sie ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Fürsorge.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie. Es kann jedoch ein liebevoller erster Schritt sein, um über Gefühle ins Gespräch zu kommen und Kindern zu zeigen: **Alles, was du fühlst, darf da sein.**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Für Eltern

- <https://www.elternsein.info>
- <https://kinderschutzbund.de/sesk>
- <https://www.bke.de>
- <http://www.dajeb.de>

Für Kinder

- <https://www.kindersache.de>
- <https://www.trau-dich.de>
- <https://pausentaste.de>



WAS DIE ÜBUNGEN BEWIRKEN

Die Übungen im Buch wurden so gestaltet, dass sie Kinder spielerisch an grundlegende Prozesse der Emotionsregulation heranführen.

Das heißt: Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und sie wieder beruhigen.

Jede Übung beleuchtet einen bestimmten Aspekt:

1. Gefühle beschreiben

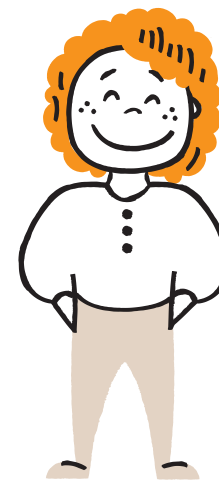
WENN DEIN GEFÜHL ...



Diese Fragen auf der zweiten Gefühls-Doppelseite fördern die Symbolisierung von Gefühlen. Kinder übersetzen etwas Unsichtbares in etwas Sichtbares. So lernen sie, komplexe innere Zustände zu benennen und zu gestalten, was eine Fähigkeit ist, die sie emotional flexibler macht. Farben, Formen und Skalen („heiß oder kalt?“, „groß oder klein?“) sind Wege, über Körper- und Sinneserfahrungen einen Zugang zu Gefühlen zu finden.

2. Gefühle im Körper spüren

WO FÜHLST
DU DEIN GEFÜHL ...



Hier geht es um Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung.

Gefühle zeigen sich oft körperlich: ein warmes Kribbeln bei Freude, ein Knoten im Bauch bei Angst.

Wenn Kinder lernen, diese Signale zu bemerken, entwickeln sie ein Gespür dafür, welche Emotion sich gerade ankündigt, und bilden damit eine Grundlage für Selbstregulation und Achtsamkeit.