

## **Themenblock „Gefühle“**

**Was sind Gefühle?**

- Ø Gefühlsuhr
- Ø Baumbild
- Ø Mit jemandem über Gefühle sprechen
- Ø Kommunikationsregeln für Kinder
- Ø Belastungsranke

## **Themenblock „Ressourcen stärken“**

- Ø Was sind meine Stärken?
- Ø Die Schatzkiste
- Ø Genussregeln nach Rainer Lutz

## **Hinweise für Eltern**

- Ø Kommunikationsregeln für Eltern
- Ø Was schätze ich an meinem Kind?

## Themenblock „Gefühle“:

### Was sind Gefühle?

Im Wunderwald verändern die Bäume, in denen die Kobolde wohnen, ihre Farbe, je nachdem, wie sich die Kobolde fühlen. So wie bei Avis Freund Muri, wenn es ihm schlecht geht. Der Baum, in dem Muri wohnt, wechselt von einem strahlenden Sonnenblumengelb in ein Gelbbraun wie von einer faulen Bananenschale. Avi und Muri fragen die Eule, was Gefühle eigentlich genau sind. Die Eule erklärt den beiden:



«Gefühle stecken in uns drin. Sie zeigen, wie es uns gerade geht. Gefühle sind nie falsch, weil sie ausdrücken, was in uns vorgeht. Dabei fühlen wir uns oft ganz unterschiedlich. Manchmal freuen wir uns oder sind traurig oder auch wütend. Das sind Gefühle, die jeder von uns einmal hat. Gefühle kann man nicht direkt sehen, aber sie werden in unseren Gesichtsausdrücken, unserer Körpersprache und unseren Verhaltensweisen deutlich. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, zu erkennen, was für ein Gefühl man gerade erlebt.»

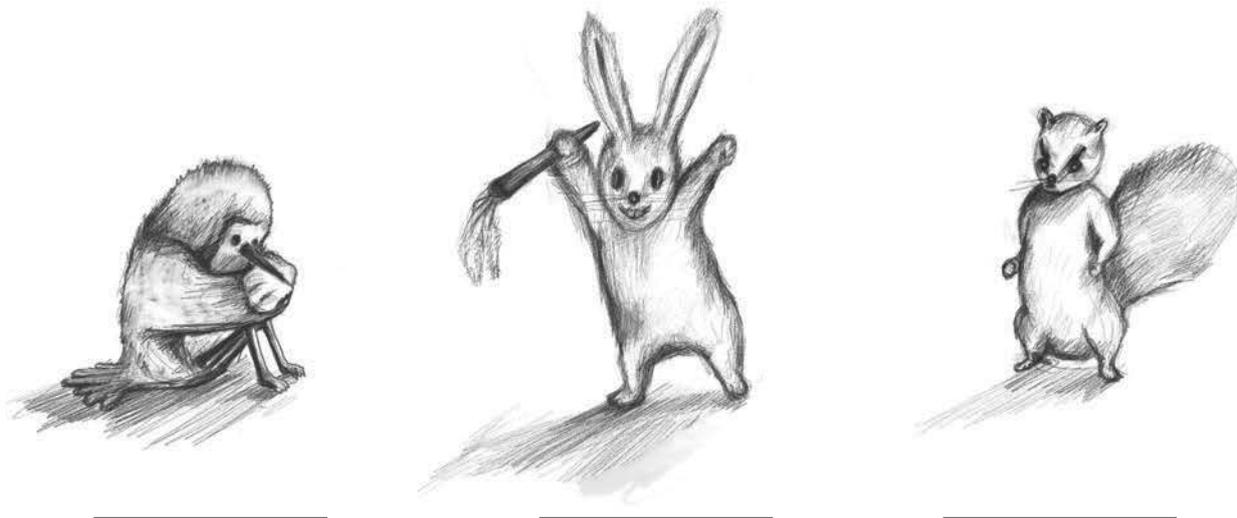
Das üben wir jetzt einmal:

Welche Gefühle kennst du?

---

---

Hier siehst du Tiere, die unterschiedliche Gefühle empfinden. Ordne die Gefühle Freude, Trauer und Wut den Tieren zu.



Mit diesen drei Gefühlen möchten wir uns jetzt genauer beschäftigen, da sie uns häufig im Alltag begegnen: Freude, Trauer und Wut.

Überlege dir, wann du dich freust, wann du traurig oder wütend bist. Avi hat das schon einmal vorgemacht.

Avi freut sich, wenn er mit Muri Mooskekse isst.

Ich freue mich, wenn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avi ist traurig, wenn Muri sich ihm gegenüber komisch verhält.

Ich bin traurig, wenn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avi ist wütend, wenn Muri sich mit ihm zankt.

Ich bin wütend, wenn \_\_\_\_\_

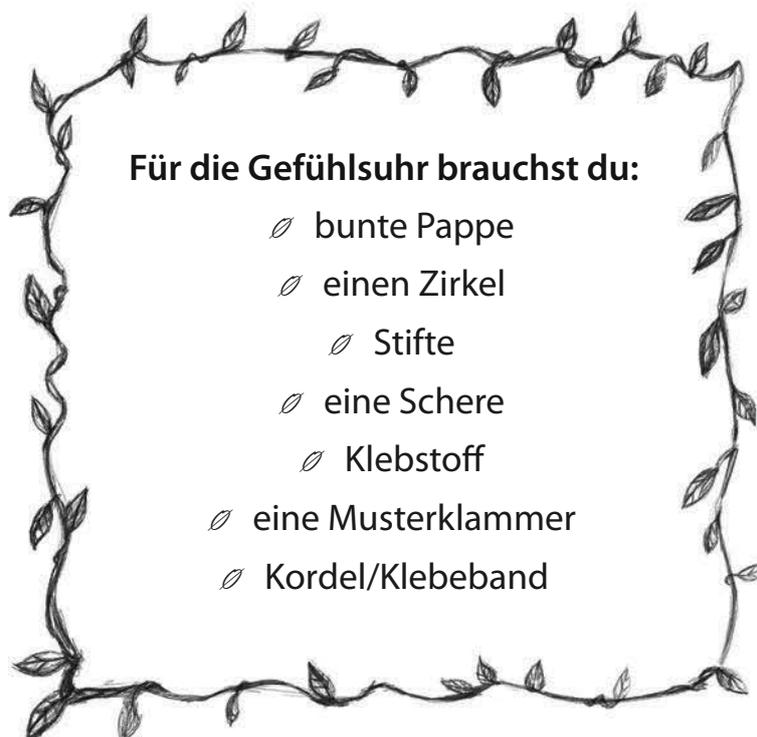
\_\_\_\_\_

# Gefühlsuhr

Wenn Avi sich mit Muri streitet, ist er nicht nur wütend auf seinen Freund, sondern gleichzeitig auch traurig. Viele unterschiedliche Gefühle können uns begleiten und auch gleichzeitig da sein. Es ist sehr wichtig, dass wir unsere Gefühle zeigen, damit andere wissen, wie es uns geht, und sie uns besser verstehen können. Im Wunderwald, erklärt die Eule, ist es einfacher, die Gefühle der Kobolde zu erkennen als die der anderen Tiere, da sich ja die Bäume je nach Stimmung der Kobolde verändern. Bei den meisten Bewohnern des Wunderwalds kann man die Gefühle aber nicht direkt sehen. Muri findet das ungerecht und würde gerne auch wissen, wie es Avi geht.

Deswegen schlägt die Eule vor, eine Gefühlsuhr zu basteln. Die Gefühlsuhr kann Avi vor sein Nest hängen und den Zeiger auf das Gefühl stellen, das er gerade empfindet. Muri weiß dann, wie es Avi gerade geht und was er braucht. Wenn Avi zum Beispiel wütend ist, braucht er Ruhe, um sich zu beruhigen. Und wenn er traurig ist, braucht er ein offenes Ohr.

Bastel deine eigene Gefühlsuhr und hänge sie vor dein Zimmer! So weiß deine Familie, wie es dir geht und was du gerade brauchst.



## Anleitung

Zeichne mit dem Zirkel einen großen Kreis auf die Pappe und umrande ihn mit einem Stift. Schneide den Kreis aus; er wird das Ziffernblatt deiner Gefühlsuhr.

Überlege dir dann, welche 12 Gefühle du auf deiner Gefühlsuhr haben möchtest. Die Eule erklärt, dass wir häufig Gefühle wie Freude, Trauer und Wut erleben, es können aber auch Gefühle wie Aufregung, Ratlosigkeit, Enttäuschung oder Aufgedretheit dazugehören. Du kannst deine wichtigsten Gefühle direkt in die Uhr einzeichnen oder schreiben. Oder du kannst kleine Kreise oder etwas anderes basteln und auf die Uhr kleben, so, wie es dir am besten gefällt.

Jetzt braucht die Uhr nur noch Zeiger. Eine Uhr hat normalerweise einen Stunden- und einen Minutenzeiger. Manche Uhren haben auch noch einen Sekundenzeiger. Überlege dir, wie viele Zeiger deine Uhr haben und wie viele Gefühle deine Gefühlsuhr gleichzeitig anzeigen können soll. Male die Zeiger, schneide sie aus und befestige sie mit einer kleinen Musterklammer in der Mitte deiner Uhr, sodass du sie im Kreis drehen kannst.

Die Uhr kannst du mit Klebeband oder einer Kordel aufhängen. Überleg dir, wo du sie am besten hinhängen kannst, damit andere sie gut sehen können und dann sofort wissen, wie es dir geht.



## Baumbild

Stell dir vor, du bist ein Kobold und wohnst in einem farbigen Baum im Wunderwald. Wie würden die Blätter deines Baumes heute aussehen? Wenn es Muri gut geht, strahlt sein Baum in einem ganz hellen Gelb, aber wenn er traurig ist, dann werden die Blätter seines Baumes ganz braun. Überleg einmal, wie es dir heute geht und welche Farbe die Gefühle in dir haben könnten. Hier hast du Platz, um deinen eigenen Baum mit den passenden Farben zu malen.

## Mit jemandem über Gefühle sprechen

Es kann sehr schwer sein, jemanden anzusprechen, dem es nicht so gut geht. In der Geschichte merkt Avi, dass mit Muri etwas nicht stimmt. Aber Muri erzählt ihm nicht, was los ist. Es fällt Muri sehr schwer, über seine Gefühle zu sprechen. Irgendwann wird Avi sehr böse auf ihn, und es kommt zu einem Streit. Beide Freunde sind danach wütend und traurig. Es wäre besser gewesen, wenn sie vorher miteinander geredet hätten. Da es manchmal aber gar nicht so einfach ist, über Gefühle zu reden, sammelt die Eule mit den beiden ein paar Tipps, die dabei helfen können. Falls du mal das Gefühl hast, einem deiner Freunde oder einer deiner Freundinnen geht es nicht so gut, können dir diese Tipps vielleicht helfen, mit ihm oder ihr zu reden.



### **Diese Dinge kannst du beachten:**

1. Sage deiner Freundin/deinem Freund, dass du dir Sorgen machst.
2. Frage deinen Freund/deine Freundin, was er/sie braucht!
3. Höre zu, ohne direkt zu sagen, was du denkst!
4. Sage deiner Freundin/deinem Freund, dass es okay ist, sich schlecht zu fühlen.
5. Mache Vorschläge, wem außer dir sich dein Freund/deine Freundin noch anvertrauen kann. Falls deine Freundin/dein Freund das nicht will, dann dränge sie/ihn nicht! Manchmal brauchen andere ein bisschen Zeit, um sich jemandem anzuvertrauen.
6. Falls dein Freund/deine Freundin trotzdem noch nicht mit dir sprechen möchte, gib ihm/ihr ein bisschen Zeit. Zeige ihm/ihr, dass du für ihn/sie da bist, aber dränge ihn/sie nicht zum Sprechen.

### **Diese Dinge solltest du NICHT machen:**

1. Mache deiner Freundin/deinem Freund keine Vorwürfe!
2. Sprich nicht mit anderen Kindern über das, was dir dein Freund/deine Freundin anvertraut hat, ohne ihn/sie vorher zu fragen, ob das okay ist.



## **Kommunikationsregeln für Kinder**

Avi wusste nicht, wie er am besten mit Muri reden sollte. Die Eule erklärt ihm und Muri, was dafür wichtig ist.

### **Versucht, laut und deutlich zu sprechen.**

Muri wird oft ganz leise, wenn er über seine Gefühle spricht, dann kann Avi ihn gar nicht mehr verstehen.

### **Es ist auch wichtig, langsam zu sprechen.**

Avi zwitschert immer ganz schnell und hoch, wenn ihn etwas aufregt. Wenn er langsamer spricht, verstehen ihn alle viel besser.

### **Versucht doch mal, jemanden direkt anzusprechen.**

Avi will Muri jetzt immer bei seinem Namen nennen, wenn er mit ihm reden möchte, statt ihn wie auf dem Pausenhof einfach nur mit dem Schnabel anzupiksen.

### **Schaut dem anderen in die Augen, wenn ihr mit ihm redet.**

Da nickt Muri sofort, das findet er auch viel besser. Als es Muris Vater nicht so gut ging, schaute er Muri gar nicht mehr in die Augen. Das fand Muri richtig blöd, und es hat ihn unsicher gemacht.

### **Sitzt, steht oder fliegt aufrecht und wendet euch der Person zu, die mit euch redet.**

Das will vor allem Avi ab jetzt beherzigen. Oft flog er durch die Gegend und schlug Purzelbäume, wenn andere mit ihm redeten. Das fanden die anderen immer ganz anstrengend. Sie beschwerten sich dauernd, da sie nicht wussten, ob Avi ihnen überhaupt zuhörte.

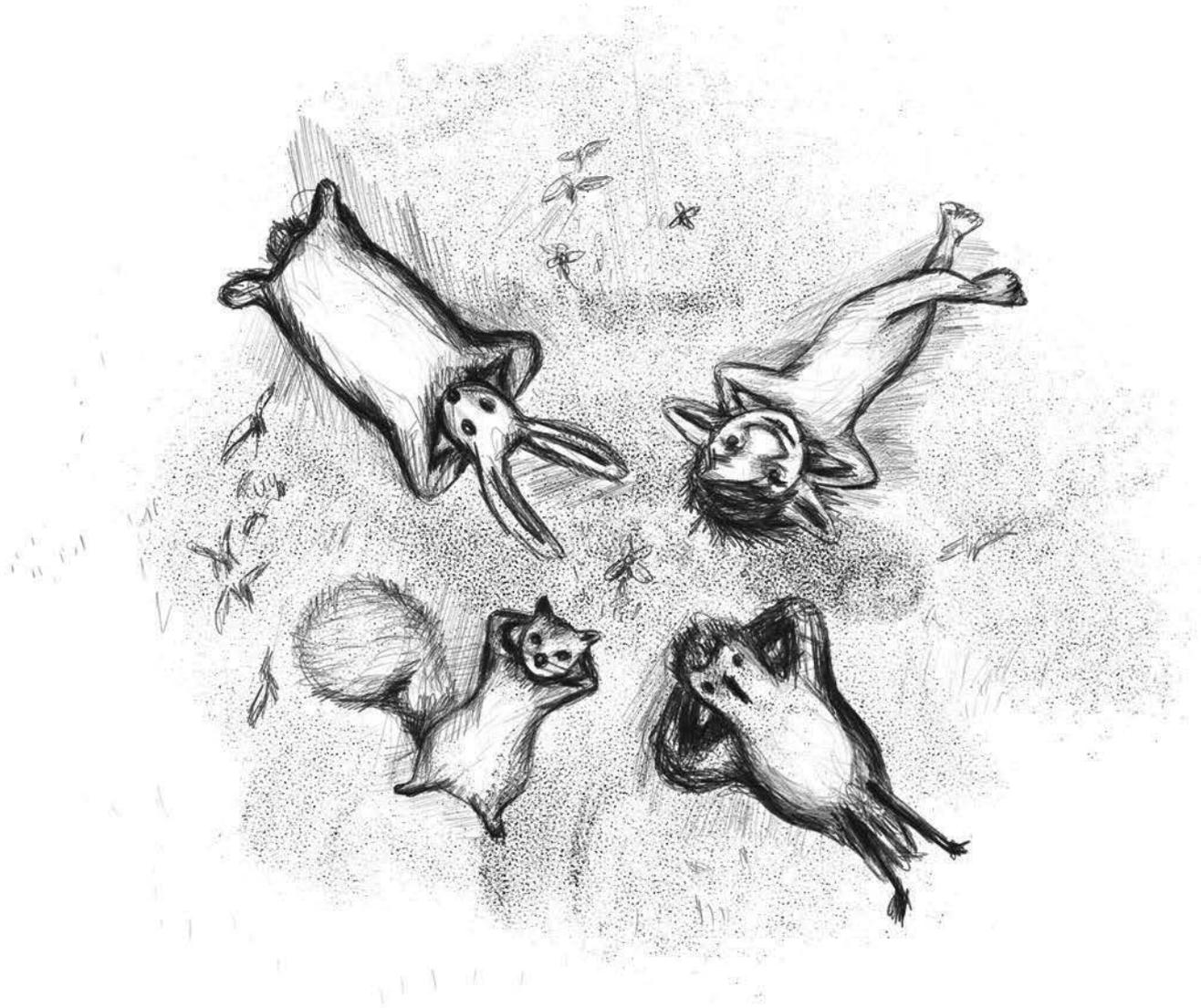
**Versucht, nicht dazwischenzureden, und gebt dem anderen Raum zum Reden.**

Die beiden schauen sich in die Augen und nicken. Das haben sie bisher leider noch nicht so gemacht. Bei ihren Gesprächen haben sie sich immer gegenseitig unterbrochen und einander nicht ausreden lassen. Das führte auch schon öfter zu kleinen Kämpfen, nach denen sie sich immer ganz doof gefühlt haben.

**Seid freundlich!**

Das können Avi und Muri schon gut.

Sie bedanken sich lieb bei der Eule für die vielen Tipps und wollen diese ab jetzt auch umsetzen.





## Belastungsranke

Avi und Muri sprechen mit der Eule über ihre Rangelei. Dabei finden sie heraus, dass Muri nicht wütend war, weil Avi irgendetwas falsch gemacht hatte, sondern weil er sich über seinen Vater Sorgen machte.

Die Eule erklärt: Wenn man sich Sorgen macht, wächst einem schnell alles über den Kopf. Manchmal bekommt man aber auch gar nicht so genau mit, was für Sorgen einem durch den Kopf gehen, weil diese sich hinter anderen Gedanken und Gefühlen verstecken. Dann kann es zu einem Streit wie bei Avi und Muri kommen.

Nimm dir einmal Zeit, um genau zu überlegen, ob es gerade etwas gibt, das dir Sorgen bereitet. Vielleicht hilft es dir, deine Sorgen aufzuschreiben, damit du mit jemandem darüber sprechen kannst.

Hier kannst du Dinge, die dir Sorgen machen, aufschreiben. Ordne sie auf der Wurzelranke von 0 (gar keine Sorgen) bis 10 (sehr viele Sorgen) ein.

A vertical vine with leaves and numbers 0 to 10, used for writing down worries. The numbers are arranged vertically from top to bottom: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. To the right of each number is a horizontal line for writing.

## Themenblock „Ressourcen stärken“

### Was sind meine Stärken?

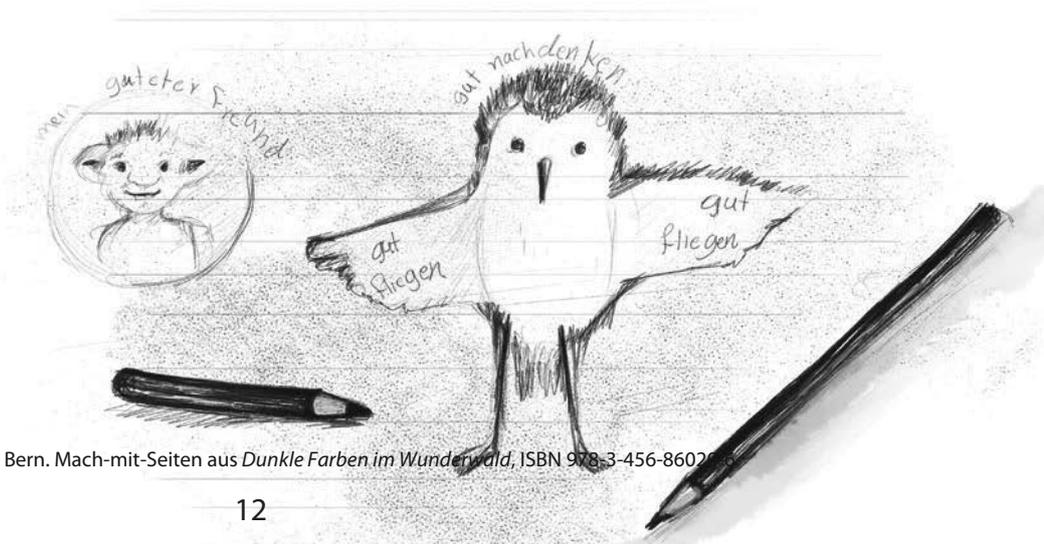
Avi und Muri begegnen morgens auf dem Schulweg der Schildkröte, die eigentlich immer fröhlich ist. Gerne wären sie auch so fröhlich wie die Schildkröte. Sie fragen die Eule, ob es ein Geheimrezept zum Glückhlichsein gibt, das der Schildkröte hilft, fast immer gut gelaunt zu sein.

Die Eule erklärt ihnen, dass es wichtig ist, sich zu erinnern, was man alles gut kann. Diese Dinge nennen Spezialisten wie die Eule Stärken oder Ressourcen.

Sie malen ein Bild von sich selbst, auf das sie schreiben, was sie alles gut können. Avi schreibt zum Beispiel an seine Ohren, dass er gut zuhören kann. Mit seinen Flügeln kann er gut fliegen und mit seinem Kopf kann er gut nachdenken. Auch sein bester Freund Muri ist für ihn eine wichtige Ressource, da er ihn unterstützt und für ihn da ist, wenn es Avi einmal nicht so gut geht. Deswegen malt er auch noch Muri neben sich ins Bild.

Stärken können z. B. Dinge sein, die du gut kannst, auf die du stolz bist und die dir Spaß machen.

Male dich unten selbst in die Mitte und überlege dir, was du gut kannst. Schreib dann dazu, was deine Stärken und Ressourcen sind.



## Die Schatzkiste

Muri und Avi haben mit der Eule viel über ihre Stärken gesprochen. Aber den beiden fällt es manchmal noch schwer, sich das alles merken zu können, besonders, wenn sie traurig sind. Damit sie ihre guten Eigenschaften nicht so schnell vergessen, schenkt die Eule Avi und Muri eine Schatzkiste. In diese dürfen sie jeweils ihre eigenen Schätze stecken. Das sind ganz besondere Schätze, denn sie stehen für die eigenen Stärken. Das können eigene Fähigkeiten, Interessen, Erinnerungen, Talente, Erfahrungen, Erfolgserlebnisse und vieles mehr sein.

Baue dir deine eigene Schatzkiste mit deinen Stärken, zum Beispiel mit denen, die du auf dem vorherigen Arbeitsblatt aufgeschrieben hast. Mit deinen Stärken sind Dinge gemeint, die du gut kannst, die dir Spaß machen und auf die du stolz bist.

### Was brauchst du für deine Schatzkiste?

- ☞ eine Kiste, z. B. einen Schuhkarton oder eine Geschenkkiste
- ☞ Papier, Klebstoff, Stifte
- ☞ Fotos, Gegenstände und vieles mehr (z. B. ein Foto, auf dem du lachst; ein kleiner Ball, wenn du gerne Fußball spielst; ein Stock, wenn du tolle Höhlen im Wald baust; ein Knopf, wenn du gerne nähst ...)

Jetzt kann es losgehen!

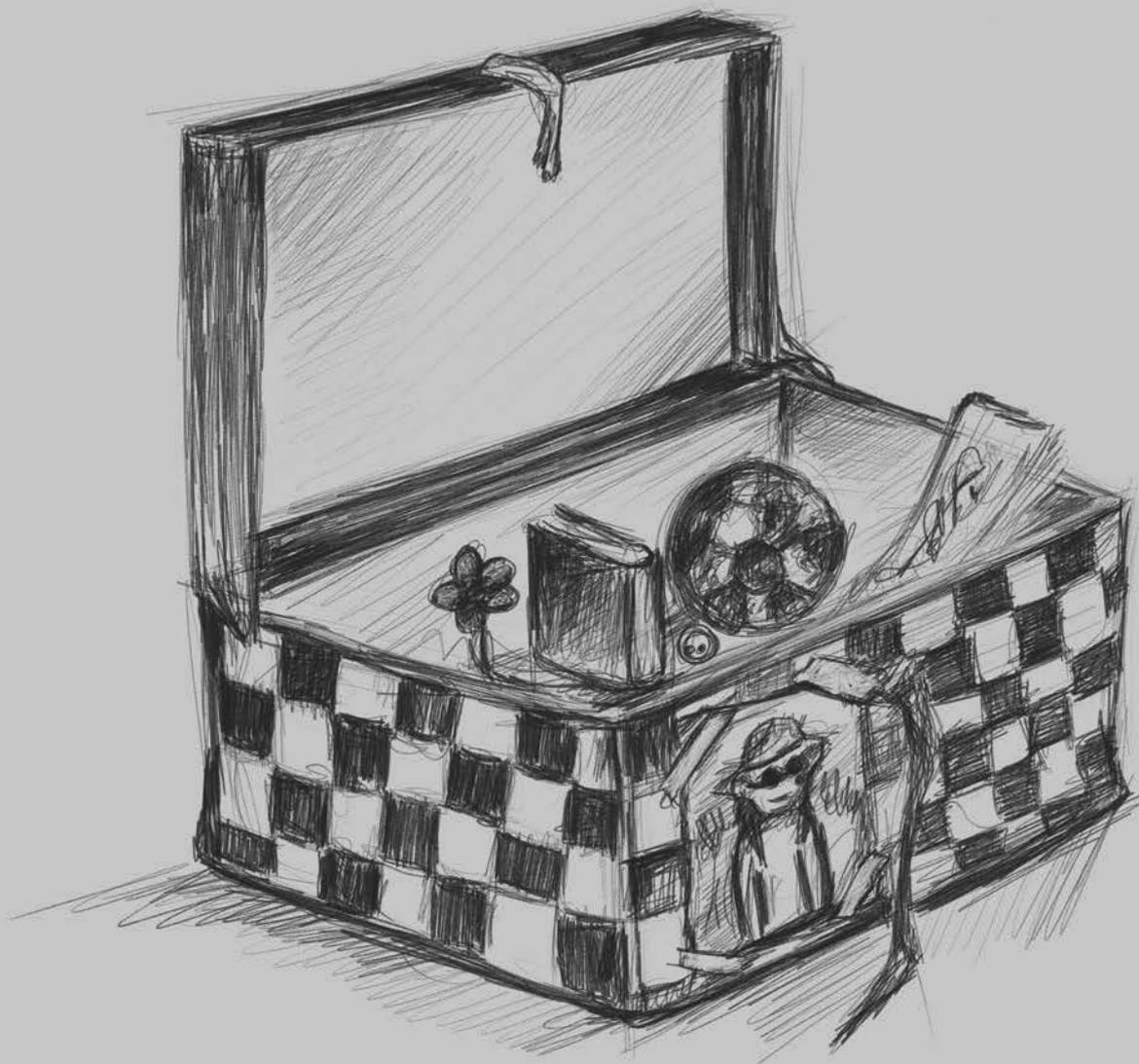
Nimm dir das ausgefüllte Arbeitsblatt zu deinen Stärken. Überlege dir anschließend, welche Gegenstände oder welche Bilder dich an sie erinnern.

Lege sie in die Schatzkiste.

Bewahre die Schatzkiste an einem Ort auf, an dem nur du sie finden kannst. Wenn es dir einmal schlecht geht, dann nimm die Kiste hervor und erinnere dich an deine Stärken und guten Erlebnisse.

Wenn du eine neue gute Erfahrung sammelst oder etwas Neues lernst, auf das du ganz stolz bist, pack das auch in deine Schatzkiste. Denn so wie Avi und Muri als kleiner Vogel und kleiner Kobold heranwachsen, wachsen auch wir Menschen an unseren Aufgaben und erweitern unsere Stärken und Ressourcen. Mit der Zeit wird deine Schatzkiste dann immer voller werden.

**Viel Freude beim Gestalten deiner eigenen Schatzkiste!**





## Genussregeln

Im Wunderwald lebt auch das kleine Wildschwein Wombel. Immer wieder haben Avi und Muri beobachtet, wie es sich leckere frische Kastanien ganz schnell in den Mund stopft. Sie haben sich dabei immer gewundert, wie viele Kastanien Wombel in so kurzer Zeit mampfen kann. Avi und Muri sind noch bei der Eule, als Wombel vorbeikommt. Er hält eine Kastanie in der Hand und schaut diese ganz verzückt an. Das wundert Avi und Muri sehr, da bei Wombel sonst immer alle Kastanien weg waren, ehe sie auch nur bis 3 gezählt hatten. Sie fragen Wombel, wie er es schafft, die Kastanien nun langsamer zu essen. Wombel erzählt, dass er das von der Eule gelernt hat. Die Eule hat ihm von dem Geheimnis der sieben Genussregeln erzählt. Dieses Geheimnis findet er so toll, dass er es nicht für sich behalten kann: „Genuss ist gut für mich. Ich nehme mir dann Zeit für mich und für das, was ich richtig gerne mag, wie z. B. die frischen Kastanien im Herbst. Wenn ich die glatten und kühlen Kastanien fühle, sie so gut riechen und so schön braun glänzen, denke ich daran, wie meine Eltern das erste Mal mit mir im Wald waren, um gemeinsam Kastanien zu suchen. Die Sonne schien, wir sind zusammen zwischen den Bäumen herumgelaufen und haben ganz viel gelacht. Das war ein toller Tag. Wenn ich jetzt die frischen Kastanien erst einmal ansehe und mich an diesen Tag erinnere, fühle ich mich gut, und die Kastanien schmecken dann auch doppelt so gut.“ Genuss kann für jeden etwas anderes bedeuten. Für Muri und Avi ist es ein Genuss, wenn sie nach dem gemeinsamen Backen die frischen Kekse aus dem Ofen holen und sie leicht abgekühlt mit einem Glas Milch auf der Wiese vor ihrem Baum essen.

Hier sind die Genussregeln (Lutz, 2002), die die Eule Wombel beigebracht hat:

### **1. Lass dir Zeit für den Genuss.**

Früher hat Wombel einfach alles ganz schnell gefressen und gemampft, damit er schneller wieder raus zu seinen Freunden konnte. Seit er sich beim Essen Zeit lässt, schmeckt es ganz anders, und sein Bauch tut ihm auch nie mehr weh.

### **2. Genuss muss erlaubt sein.**

Wombel hat sich irgendwann nicht mehr getraut, frische Kastanien zu essen, weil er immer dicker und runder wurde. Aber sie sind sein absolutes Lieblingsessen. Deswegen isst er jetzt ab und zu wieder eine oder zwei. Er lässt sie dabei ganz langsam auf der Zunge zergehen.

### **3. Genuss geht nicht nebenbei.**

Früher hat sich Wombel immer eine Handvoll Kastanien auf dem Weg zur Schule geschnappt und mit einem Happes waren alle weg. Das konnte er gar nicht richtig genießen. Jetzt lässt er sich bewusst Zeit dafür. Er riecht zuerst an der Kastanie, genießt den süßen Duft, spürt, wie sie kühl und glatt in seiner Hand liegt, und lässt sie dann so lange im Maul, wie es geht.

### **4. Weniger ist mehr.**

Jetzt sind die frischen Herbstkastanien für Wombel auch wieder etwas ganz Besonderes, und er freut sich darauf. Als er sich fast nur von ihnen ernährte, waren sie gar nichts Besonderes mehr für ihn und er bekam nur Bauchweh davon, auch, weil er dann auch die matschigen oder alten Kastanien gefuttert hat.

### **5. Aussuchen, was einem guttut.**

Manchmal kann Wombel auch keine Kastanien mehr sehen, dann isst er viel lieber Waldbeeren, da sein Körper in dem Moment eher etwas Frisches und Fruchtiges benötigt.

## 6. Ohne Erfahrung kein Genuss.

Wombels Tante hat ihm ganz viele Nüsse gezeigt, die er vorher nie probiert hätte. Mittlerweile isst er auch total gerne Walnüsse. Vorher fand Wombel immer, dass die ganz komisch aussehen. Aber nachdem er sie probiert hat, sind sie jetzt seine Nummer 2, natürlich nach den Kastanien.

## 7. Genuss ist alltäglich.

Wombel achtet jetzt viel mehr darauf, was um ihn herum alles gut schmeckt und duftet. Es gibt so viele leckere Sachen und es müssen nicht immer nur Kastanien sein. Er liebt auch eisgekühlte Wassermelone.

Was ist dein Lieblingsessen?

---

---

---

Was hast du noch nie gegessen und würdest du gerne mal probieren?

---

---

---

Was isst du am liebsten, wenn es dir mal nicht so gut geht?

---

---

# Hinweise für Eltern

## Kommunikationsregeln für Eltern

Muris Vater hat manchmal Schwierigkeiten, mit Muri zu sprechen. Zusammen mit der Eule hat er überlegt, wie er in Zukunft anders mit Muri reden kann.

### **Verwenden Sie Ich-Sätze.**

Du-Botschaften von Muris Vater klingen für Muri sehr schnell anklagend und vorwurfsvoll.

**Beispiel:** „Du hast schon wieder vergessen, deinen Baum aufzuräumen.“

**Besser:** „Ich würde mir wünschen, dass du beim nächsten Mal daran denkst, deinen Baum aufzuräumen.“

### **Vermeiden Sie Verallgemeinerungen.**

Die Eule legt Muris Vater ans Herz, die Wörter „nie“ und „immer“ zu vermeiden. Weder Kobolde noch Vögel oder Menschen verhalten sich IMMER in einer bestimmten Art und Weise. Selbst wenn ein gewisses Verhalten öfter auftritt, gibt es auch Ausnahmen davon. Muris Vater will jetzt versuchen, konkretes Verhalten anzusprechen und Verallgemeinerungen oder negative Adjektive wie zum Beispiel „faul“ oder „ungehorsam“ zu vermeiden.

**Beispiel:** „Nie räumst du deinen Baum auf.“

**Besser:** „Mir geht es nicht gut, wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme und dann noch deinen Baum aufräumen muss. Ich wünsche mir, dass du deinen Baum jeden Abend selber aufräumst.“

### **Bleiben Sie bei einem Thema und lassen Sie sich nicht ablenken.**

Indem Muris Vater Blickkontakt hält und Gesagtes kurz zusammenfasst, kann er seinem Gegenüber zeigen, dass er aufmerksam zuhört. Einen Tipp von der Eule findet er besonders gut: Aufmerksamkeit beim Zuhören kann auch durch offene Fragen vermittelt werden. Die W-Fragen eignen sich gut dafür.

**Beispiel:** „Wars schön in der Schule?“

**Besser:** „Wie war es heute bei dir in der Schule?“; „Was hast du gemacht?“; „Was war am schönsten?“; „Welche Hausaufgaben musst du noch machen?“ Dazu kann Muri gleich viel mehr erzählen, als einfach nur „ja“ oder „nein“ zu sagen.

## **Geben Sie Ihrem Kind positive Rückmeldungen.**

Muris Vater lernt von der Eule, dass positive Rückmeldungen für Muri und andere Kinder sehr wichtig sind! Er will Muri jetzt viel öfter sagen, wenn er etwas gut gemacht hat, damit Muri sich freut und er sich durch seinen Vater bestärkt fühlt.

**Beispiel:** „Ich freue mich, dass du deine Hausaufgaben schon gemacht hast.“; „Es ist toll, wie du dein Zimmer aufgeräumt hast, Muri.“

## **Für Eltern: Was schätze ich an meinem Kind?**

Damit es Muri wieder besser geht, braucht er nicht nur Unterstützung von Avi und der Eule, sondern vor allem auch von seinem Vater. Muris Vater hat deshalb die Eule gefragt, was er tun kann, damit es Muri wieder besser geht. Sie erklärt ihm, dass Kinder oft vergessen, was ihre Stärken sind, und wenn sie traurig sind, oft nur ihre Schwächen sehen. Muris Vater versteht, dass es wichtig ist, Muri seine Stärken zu zeigen. Die Eule verdeutlicht ihm, wie bedeutend es ist, Kindern zu zeigen, was man an ihnen mag, und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Sie empfiehlt Muris Vater, den Blick weg von den negativen Ereignissen auf positive Erlebnisse zu richten. Das gelingt Muris Vater durch die Unterstützung der Eule zunehmend besser. Die Eule hat ihm beigebracht, seine Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten von Muri zu richten und ihn zu loben, wenn er etwas richtig oder besonders gut gemacht hat.

Helfen Sie Ihrem Kind, und machen Sie ihm Mut. Wesentlich ist dabei auch, das Kind zu loben, wenn es etwas gut gemacht hat. Damit wird erwünschtes Verhalten gefördert. Oft gerät dies in Vergessenheit, weil manche Dinge schon als selbstverständlich angesehen werden oder die Zeit dafür fehlt. Was schätzen Sie an Ihrem Kind? Überlegen Sie sich mindestens fünf positive Eigenschaften. Schreiben Sie diese auf und teilen Sie diese Ihrem Kind mit. Das unterstützt Ihr Kind dabei, an sich selbst zu glauben, und stärkt die positive Beziehung zwischen Eltern und Kind.

