

# Kinder stärken und begleiten



## Was sind Gefühle



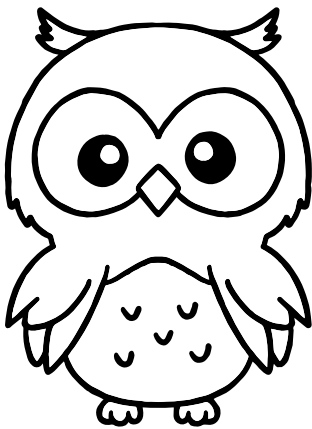
- wertvolle Informationsübermittler
- wirken auch unausgesprochen
- inspirieren uns zu Handlungen
- kommen selten allein
- sind körperlich spürbar
- führen zu mir und meinem momentanen Zustand

# Gefühle wahrnehmen und benennen

Möglichkeiten:

- Gefühlsschulung
- Tagebuch
- Gefühlstiere zeichnen
- Gefühle beschreiben, Farben/ Tiere/ Strukturen zuordnen

## Gefühlseule



Welche Gefühle kennst du bei dir?

Welche Farbe haben die einzelnen Gefühle?

Wo im Körper spürst du sie?  
Male aus!

## schlechte Gefühle?

- als unangenehm empfunden
- Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse
- Unterdrückung führt zu psychischen gesundheitlichen Schäden
- Eingrenzung der Gefühlspalette

## Umgang mit unangenehmen Gefühlen



- hinsehen
- hinfühlen
- wahrnehmen
- dahinter schauen
- (aus)halten
- da sein
- besprechen



## Praktisches Tool: der Notfallplan für schwere Zeiten

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift. Falte das Blatt so, dass 8 Felder entstehen und notiere:

- Dinge, die mich beruhigen
- Dinge, die mich ablenken
- Menschen, die mir helfen
- Wenn ich nicht schlafen kann, hilft
- Wenn ich Angst habe, hilft
- Wenn ich wütend bin, brauche ich
- In anderen schweren Situationen hat mir geholfen
- Was sonst noch wichtig ist



(angelehnt an den "Notfallkoffer" von Chris Paul)

Kinder stärken und begleiten=  
Kinder auf schwere  
Lebenssituationen vorbereiten

- Du bist ok, so wie du bist!
- Alle Gefühle dürfen gefühlt werden!
- da sein/ sein lassen
- Grenzen achten
- (aus)halten
- klare und wahre Kommunikation
- zuhören
- Raum lassen
- sichere Orte respektieren

# Empfehlungen zum Thema Gefühle

SOS-Übungen und Regulation des Nervensystems:

<https://katibohnet.de/helpers-circle/>

Bücher:

- Die Reise des Schmetterlings (Kati Bohnet)
- Nervenstark verbunden (Kati Bohnet)
- Ich und meine Gefühle (Holde Kreul)
- Wohin mit meiner Wut (Dagmar Geisler)
  
- Gefühlsbücher von Elisa Eckartsberg