

Inhalt

Vorwort 4

Ich fühle mich froh, drum mache ich's so – Aktionen für die Emotionswahrnehmung

- Tierkarten zur Gefühlsidentifikation: Gefühlvolles Tierreich 8
- Mein Erinnerungsbild an schöne Gefühle: Ein Stück zu meinem Glück 8
- Ein Merkspiel mit Glücksgedanken: Ich packe meinen Glückskoffer 10
- Ein gefühlvolles Knetspiel: Geknetete Gefühlsrunde 11
- Ein spannendes Reaktionsspiel: Freude, Wut, Trauer, Angst 12
- Ein heiteres Schnappspiel: Schnapp das Gefühl! 13
- Ein spannendes Ratespiel: Welches Gefühl kommt nun? 14
- Orte für gezielte Genussmomente: Wohlfühloasen 15
- Eine bunte Befindlichkeitsrunde: Farbiges Stimmungsbarometer 16
- Ein Impuls zur bewussten Beobachtung: Das wachsende Glück 17
- Ein Wahrnehmungsspiel zur Emotionsdeutung: 1, 2, 3 – Gefühle schnell herbei! 18

Einander sehen und verstehen – Impulse zur Empathie-Sensibilisierung

- Ein Mutvers zum Erkennen von Angstzuständen: Die Angstplage 20
- Ein gefühlvolles Wettspiel: Aufgelöstes Gefühlschaos 21
- Ein herzhaftes Suchspiel: Herzspuren folgen 22
- Ein spannendes Glücksspiel: Geteiltes Glück 23
- Eine Gesprächsrunde für Wünsche: Die Wünscher-Runde 24
- Ein verbindendes Fadenspiel: Wer gehört zu mir? 25
- Eine Übung mit klaren Grenzen: Da geht noch mehr?! 26
- Ein bedürfnisorientiertes Erkennungsspiel: Kennst du mich genau? 27
- Ein vertrauensvolles Bewegungsspiel: Programmierte Roboter 28
- Ein Reaktionsspiel für Gemeinsamkeiten: Geteilte Freude 29
- Eine herzerwärmende Wohlfühlrunde: Ein warmes Gefühl für dich und mich 30

Glück oder Wut, für Gefühle braucht man Mut – Spiele für die Gefühlsregulation

- Ein Bewegungsspiel mit Wechselwirkung: Das Gefühlegewitter 32
- Ein Mitmachgedicht zur Wutbewältigung: Die Wut muss laut erklingen 33
- Ein wohltuendes Kommunikationsspiel: Das Kummertelefon 34
- Ein Kreativangebot für Zuversicht: Lichtblickbilder 35
- Ein Notfallpaket bei Traurigkeit, Wut, Angst oder Ärger:
 - Erste-Hilfe-Koffer für emotionale Notfälle 36
- Eine regulierende Malaktion: Der wütende Tornado 37
- Ein Ritual für den Umgang mit Sorgen: Der Sorgensessel 38
- Sichtbare Grenzen setzen: Mein individueller Schutzrahmen 39
- Ein Impuls zum Freuen: Zeit für Vorfreude 40
- Ein energiegeladetes Wettspiel: Kissenwettschlacht 41
- Ein Impuls zum gezielten Abbauen von Wut: Das Wutmegafon 42

Mit Gefühlen nicht allein, so soll es sein – Mitmachgeschichten zur Emotionsidentifikation

- Eine wärmende Sonnen-Meditationsgeschichte: Sonne bringt Wonne 44
- Eine Geschichte vom Auf und Ab der Gefühle: Die Berg-und-Tal-Fahrt der Gefühle 46
- Eine Geschichte von Glück und Pech: Das Glücksschweinchen und der Pechvogel 48
- Eine Geschichte zum Umgang mit Selbstzweifeln: In der Ruhe liegt die Kraft! 50
- Eine kleine Kitzelgeschichte zum Fröhlichsein: Der kleine Lache-Floh macht alle froh 52

Von Kopf bis zu den Zehen, Gefühle kann man sehen – Bewegungsspiele zur Körperwahrnehmung

- Ein abwechslungsreiches Mitmachspiel: Die Achterbahnfahrt der Gefühle 54
- Ein Tastspiel für mehr Feinfühligkeit: Mit Fingerspitzengefühl 55
- Ein Spiel für eine bewusste Wahrnehmung: Mein Bauchgefühl 56
- Ein Tanz zum Freudespüren: Eine Ode an die Freude 57
- Ein Geschicklichkeitsspiel mit Pfiff: Der wandernde Geduldsball 58
- Freudige Überraschungen aus der Natur: Naturschatzsuche 59
- Ein spannendes Fühlspiel: Wo weht der Gefühlewind? 60
- Ein emotionales Reaktionsspiel: Gefühlsbäumchen, wechsle dich 61
- Ein Kreisspiel mit Gefühl: Das Gefühlekarussell 62
- Ein lustiges Hörspiel: Blinde Lachwächter 63