

6

## Gefühle entdecken – Emotionale Kompetenzen stärken mit dem Grüffelo

9

### ENTWICKLUNG EMOTIONALER KOMPETENZEN

11

### VON MUT, ANGST, GLÜCK, WUT UND TRAUER

12

## Mut – Vertrauen in sich selbst haben

14

### MUT VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Die Maus in dir
- Mut-mach-Tricks
- Mut und Leichtsinn

17

### MUT ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Ich kann – Ich bin
- Das »Doch – Nein«-Spiel
- Grüffelo-Wald-Monster
- Mäusemutig
- Grüffelo-Orden

22

## Angst – Eigene Grenzen spüren

24

### ANGST VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Anti-Angst-Buch
- Angsthasen!
- Grüffelo im Blick
- Mäusestarke Tricks I

27

### ANGST ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Mäusestarke Tricks II
- Zerknöllte Angst
- Monster-weg-Wasser

30

## Glück – Balsam für die Kinderseele

32

### GLÜCK VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Glückssuche
- Mein Glück
- Kleine Freuden

35

### GLÜCK ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Gartenglück
- Wunschtag
- Wohlfühlorte

38

## Wut – Sich selbst behaupten

40

### WUT VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Wut-Gedanken
- Erste-Hilfe-Wut-Kiste
- Wut im Bilde

43

### WUT ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Wütende Tiere
- Wutkonzert
- Tobsuchtsanfall
- Wut fürs All

46

## Trauer – Loslassen müssen

48

### TRAUER VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Hängematten-Blues
- Maus in allen Lebenslagen

50

### TRAUER ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Ein Ort für traurige Worte
- Klagelied
- Mutmacher zu Gast
- Kleine Helfer

54

## Gefühlswelten – Die Vielzahl der Gefühle entdecken

56

### GEFÜHLE VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Gefühlsdetektive
- Gefühlsmemo
- Landkarte der Gefühle

59

### GEFÜHLE ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Gefühlsblitzlicht
- Hugos Gefühlswelt
- Gefühlscollagen

62

## Übersicht der Projektideen nach Bildungsbereichen

64

## Literatur