

6

Gefühle entdecken – Emotionale Kompetenzen stärken mit dem Gröffelo

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 Leichtsin

17

MUT ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

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

22

Angst – Eigene Grenzen spüren

24

ANGST VERSTEHEN UND DIFFERENZIEREN

- Anti-Angst-Buch ● Angsthasen! ● Gröffelo im Blick ●
Mäusestarke Tricks I

27

ANGST ERLEBEN, ZULASSEN, AUSDRÜCKEN

- Mäusestarke Tricks II ● Zerknüllte 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 ● Wunschtage ● Wohlfühlorte

33

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