

Inhalt

- 2 **Gefühle? Na, klar!**
- 3 **Betrachtung des Bilderbuches**
- 4 **Eigene Geschichten von Freude und Leid**
Leid, Freude, Glück, Wut pantomimisch darstellen
- 5 **Gefühls- und Rollenspiele**
- 6 **Was fühlst du?**
- 7 **Gefühlsmemory**
- 8 **Stimmungsbilder aussuchen**
Gefühlsuhr und Gefühlstagebuch
- 9 **Mitmach-Vers**
- 10 **Wenn ich so richtig sauer und wütend bin**
- 11 **Damit kein Wut-Hexlein im Bauch entsteht ...**
Zeitungen zerknüllen
Kissenschlacht oder Kissenboxen
Nägel in ein Holzstück schlagen
Loch buddeln
Eine Runde um den Block laufen
Ansprechen deiner Wut
Baue eine «Grusig-Wörter-Kiste»
Wutspaziergang
Unter die Bettdecke
- 12 **Gestalten von Gefühlen**
Mein Gefühl hat eine Farbe
Mit Ton gestalten
Speckstein bearbeiten
Gefühle klanglich darstellen
- 13 **Musikstück zu den Gefühlen**
- 14 **Wut-Hexlein-Rap**
- 15 **Gefühlsyoga**
Holzhacker
Löwin
- 16 **Krieger**
Heldin
Kindeshaltung
Baum
- 17 **Von der Unruhe zur Ruhe kommen**
Entspannungsgeschichte

1

Heftmitte **Kopiervorlagen**
Gefühlskarten
Friedensbrücke
Mein Gefühlstagebuch
Gefühlsuhr