

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	Gefühlsgymnastik	
	Holzhacker	
	Löwin	
16	Krieger	
	Heldin	
	Kindeshaltung	
	Baum	
17	Von der Unruhe zur Ruhe kommen	
	Entspannungsgeschichte	

Heftmitte Kopiervorlagen

- Gefühlskarten
- Friedensbrücke
- Mein Gefühlstagebuch
- Gefühlsuhr