

Inhalt

Vorwort 4

Ich bin stark und mutig – Aktionen für Selbstwahrnehmung und -bewusstsein

- Eine Übung für das Selbstbewusstsein: Mein Stärkenschatz 8
- Achtsamkeitstraining für ein positives Selbstbild: Mein Spiegelbild 9
- Ein Meditationsimpuls zur Körperwahrnehmung: Gut geerdet, fest verwurzelt 10
- Gefühlen kreativen Ausdruck verleihen: Bunte Emotionsketten 12
- Gefühle und Bedürfnisse auf einen Blick erkennen: Mein Handbuch der Gefühle 13
- Ein sichtbares Signal, um Grenzen zu setzen: Das STOPP-Schild 14
- Ein Spiel für mehr Elan im Alltag: Die Kraftsonne 15
- Ein Rollenspiel zum Stärken der Stärken: Der Stärkenmoderator 16
- Eine Malaktion zur Selbstidentifikation: Porträt-Rätselrunde 17
- Ein beleuchtetes Wahrnehmungsspiel: Zu wem gehört der Schatten? 18

WIR sind gemeinsam hier – Kooperative Spiele für das WIR-Gefühl

- Ein Kreativangebot mit kooperativem Charakter: Fortgesetztes Gemeinschaftskunstwerk 20
- Eine kooperative Übung mit Schwung: Rollender Zusammenhalt 21
- Bewegungsmuster gezielt imitieren: Synchron tänzer 22
- Ein Herzparcours, der auf Vertrauen aufbaut: Blindes Vertrauen 23
- Ein Spiel mit Lachgarantie: Der Lächel-Zauberer 24
- Ein Wahrnehmungsspiel, das fröhlich stimmt: Wer ist Happy Peppi? 25
- Eine Übung, um gemeinsam neue Pfade zu bauen: Gemeinschaftswege erschaffen 26
- Ein Suchspiel nach dem passenden Herzschatz: Herzpaare 27
- Eine Aktion, die den Zusammenhalt festigt: Der Sonnenstrahlendieb 28
- Ein herzhaftes Wettspiel: Schubkarren-Herztransport 29
- Ein lustiges Anhängenspiel: Der Gemeinschaftszug 30

Wir verstehen uns – Spielimpulse zur Förderung der Empathie

- Kraftwörter positiv umwandeln: Die Kraftwortschlange 32
- Lösungsorientierte Ansätze gemeinsam finden: Die Problemlösungstafel 34
- Ein Hilfsmaterial für eine gelungene Dialogführung: Dialogflaggen 35
- Eine Übung zur Problemlösung: Problemnetz entwirren 36
- Eine Übung für gegenseitige Empathie: Schritte zueinander 37
- Geflüsterte Wertschätzung: Die Stille-Komplimente-Post 38
- Ein Spiel zur Förderung des gegenseitigen Wohlbefindens: Die Wohlfühlrunde 39
- Ein Helfer, der Wünsche überbringt: Der kleine Wunschefloh 40

Mit etwas Mut wird alles gut – Geschichten zur Förderung von Mut und Resilienz

- Eine Experimentiergeschichte zur Problemlösung: Als das große Problem klein wurde 42
- Eine Fortsetzungsgeschichte über Wutgefühle: Anton und die Wut 44
- Eine Geschichte zum Erkennen der eigenen Stärken: Ein Nichtsnutz, der zum Vielnutz wurde 46
- Eine Geschichte rund um die Gefühle: Ein dunkler Tag 48
- Eine Geschichte zum Knüpfen von Freundschaften: Der einsame Fisch 50
- Eine Geschichte vom Teilen des Glücks: Ein kleines Stück vom großen Glück 52

Worte, die uns fest verbinden – Selbstvertrauen und die soziale Gemeinschaft stärken

- Ein Spruch zur Konfliktentschärfung und -bewältigung: Das Problem 54
- Ein Gedicht, um eigene Stärken zu erkennen: Ich BIN ... 55
- Ein Vers für das Miteinander: DU und ICH 56
- Ein farbiges Auf und Ab der Emotionen: Die Gefühlswelt 57
- Ein Vers, um Geduld zu üben: Der Geduldsfaden 58
- Ermutigende Worte zum Austoben: Mut zur Wut 59
- Ein Mitmachgedicht für eine strahlende Gemeinschaft: Ein Sonnenschein 60
- Stärkende Freundschaftsworte: Wir wollen gute Freunde sein 61
- Ein Spruch für das Selbstbewusstsein: Großer Löwe und kleine Maus 62
- Rückenmalerei, die verbindet: Freundschaftsmalerei 63