

Gefühle und
Rituale



3. Auflage 2015

© 2015 by BurckhardtHaus-Laetare, Körner Medien UG, München

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Übernahme auf Ton- und Bildträger vorbehalten. Ausgenommen sind fotomechanische Auszüge für den eigenen wissenschaftlichen Gebrauch.

Umschlaggestaltung: Sigrun Borstelmann, München

Satz und Layout: Sigrun Borstelmann, München

Druck: Publikum, Belgrad

Fotos: Innencover: Sunny studio/fotolia.com, Kartenhintergrund: Erik Schumann/fotolia.com, Kapitel Gefühle: S.Kobold/fotolia.com, Rückseite: chasingmoments/fotolia.com, Teddybär freigestellt: marima-design/fotolia.com, Tippkasten Teddybär: brat82/fotolia.com, Tippkasten Fenster: dubova/fotolia.com, Kapitel Rituale: st-fotograf/fotolia.com, Rückseite: Africa Studio/fotolia.com, Kästchen: patanders/fotolia.com, Tippkasten Uhr: didecs/fotolia.com, Tippkasten Wiese: ulkas/fotolia.com

www.burckhardtHaus-laetare.de

ISBN: 978-3-944548-22-7

Das Mitgefühl mit allen Geschöpfen
ist es, was Menschen erst wirklich
zum Menschen macht.

Albert Schweitzer

Gefühle



Eigene Emotionen kennenlernen

- Freude, Trauer, Wut oder Angst wahrnehmen und benennen

Eigene Emotionen handhaben

- Freude zeigen und genießen
- Trauer akzeptieren und überwinden
- Aggressionen zügeln und abbauen
- Angst ursächlich erkennen und kritisch abwägen

Eigene Emotionen in die Tat umsetzen

- Eigene Fähigkeiten optimistisch einschätzen — Selbstmotivation
- Bedürfnisse aufschieben, Impulse kontrollieren — Selbstbeherrschung

Empathie entwickeln

- Gefühle Anderer wahrnehmen und respektieren
- Gefühle Anderer mit eigenen Gefühlen vergleichen

Soziale Kompetenz erwerben

- Gruppenbildung auslösen und koordinieren
- Lösungen aushandeln, vermitteln und Konflikte bewältigen
- Beziehungen und Freundschaften knüpfen und pflegen

Kompetenzen





Eigene
Emotionen
kennnenlernen

Eigene
Emotionen
handhaben

Eigene
Emotionen in die
Tat umsetzen



Empathie
entwickeln

Soziale
Kompetenz
erwerben

Der weise Flaschengeist

Wer kennt ihn nicht, den guten Flaschengeist aus dem Märchen, der jeden Wunsch erfüllen kann. Die Kinder sitzen im Kreis auf der Erde. Diesmal geht's beim Flaschendreher um die eigenen Gefühle. Die in der Mitte liegende leere Flasche wird kräftig gedreht. Wenn sie ausgedreht hat, zeigt ihr Flaschenhals auf ein Kind. Der Spielleiter erklärt mit tiefer, wohliger Stimme: »Öffne den Korken und befreie mich aus der Flasche. Ich bin der große, weise Flaschengeist. Ich mache mich breit in deinem Herzen. Jetzt kannst du mir alles erzählen, was dich froh oder traurig macht. Sag mir: Wie fühlst du dich jetzt?«

Nun beschreibt das Kind sein augenblickliches Gefühl. Immer antwortet der Flaschengeist:

 Alter	3 bis 10 Jahre
 Zeit	10 - 20 Minuten
Sozialform	Gruppenspiel
Material	1 leere Flasche mit Korken