

# DAS GEFÜHLSMONSTER – PAKET FÜR BESONDERE ZEITEN

## KINDER

Hallo Du!

- Hast du schon länger deine Freundin nicht gesehen?
- Musst du zu anderen jetzt immer Abstand halten?
- Gibt es Streit bei euch zu Hause?
- Bist du da manchmal traurig oder sauer?
- Oder bist du froh nicht zur Schule zu müssen?
- Sind deine Eltern gestresst?
- Wie geht es dir?
- Gibt es Gefühlsmonster, die dir spontan gefallen?
- Fällt dir vielleicht gleich eine Situation ein, die du erlebt hast?

Wir haben hier Gefühlsmonster®-Karten für dich. Du kannst sie kennenlernen, mit ihnen spielen, schauen, wie es dir und anderen geht. Ihr könnt auch in deiner Familie darüber reden, wie sich alle fühlen, und dabei die Gefühlsmonster zur Hilfe nehmen.

Hier sind alle Gefühlsmonster auf einen Blick:



Gefühle – auch Bilder von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Gefühlsmonster®-Karten, die deinen Blick anziehen, etwas mit Sachen aus deinem Leben zu tun. Sie können dir helfen, dich selbst und andere besser zu verstehen.

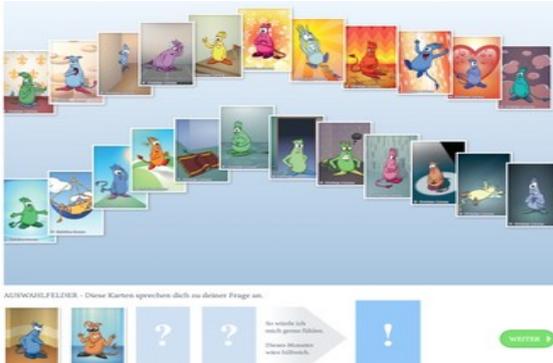
Hast du Lust? Dann beginnst du am besten, mit den Karten zu spielen. Wir stellen dir auf den nächsten Seiten ein paar Ideen vor, wie du das machen kannst.



Ronja (9 Jahre alt) hat das schon öfter ausprobiert. Sie berichtet dir zwischendurch immer wieder von ihren Erfahrungen.

Wenn du Fragen hast, geh zu deinen Eltern, Erziehern, oder einem anderen Erwachsenen, damit sie dir helfen können.

# 1 DIE GEFÜHLSMONSTER®-KARTEN KENNEN LERNEN



Zuerst kannst du die Karten sortieren. Vielleicht nach ihren Farben, oder danach, welche du davon am liebsten magst und welche nicht so sehr.

Oder du suchst dir ein paar Karten aus, die dich grade ansprechen (du merkst das daran, dass sie deinen Blick anziehen).

Die legst du alle zusammen hin und überlegst, was diese Monster sagen. Du kannst sie auch miteinander sprechen lassen, das geht besonders gut zusammen mit einem anderen Kind (vielleicht macht dein Bruder oder deine Schwester mit oder auch deine Mama oder dein Papa).



Achtet darauf, dass es ein Spiel bleibt. Du merkst das

daran, dass du Spaß hast und nicht in echt wütend oder traurig wirst.

Gefühle können manchmal ganz schön doll, ganz schön unangenehm sein. Dann ist es besser, wenn du mit jemandem darüber redest, den du magst und die dich versteht.

**Ronja:** „Abends habe ich die Karten aus meiner kleinen Box genommen und hab dann geschaut wie es mir heute ging. Ich habe sie dann hingelegt. Es waren höchstens sieben oder acht Karten. Ich hatte einmal die 18 . Für mich bedeutet sie Spaß. Weil der ja auch rennt und sehr fröhlich aussieht. Einmal hatte ich auch die 22 weil mir kurz schlecht war.“



Dann hatte ich hauptsächlich die 17. Die bedeutet für mich halt dass die sich gestritten haben und der will sich jetzt wieder versöhnen.“

## 2 SPIEL: „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“

Dieses Spiel kannst du sogar alleine spielen, noch mehr Spaß macht es mit anderen.

- Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet auf dem Tisch oder Boden, so, dass man die Bilder nicht sieht, sondern nur den Kreis auf der Rückseite.
- Du wählst abwechselnd mit einem oder mehreren Mitspielerinnen oder Mitspielern eine Karte, denkst dir für das gezogene Gefühlsmonster einen Namen aus und sagst, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte. Immer abwechselnd.

### Spiel A - Beispiel:



Das ist Tom, der heute gerne noch länger geschlafen hätte und noch gar nicht frühstücken will.

Das ist Jule, die endlich fertig geworden ist mit Anziehen und nun zu den anderen dazu kommt, die schon längst startklar sind für den Ausflug.



Und das ist Nina, die eben das Spiel gewonnen hat und sich darüber freut.

.....



Regel: die Karte, die man gezogen hat, muss verwendet werden, egal ob sie „passt“ oder nicht.

Wählt auf jeden Fall Fantasie-Namen. Keine aus der eigenen Familie oder Klasse und schon gar nicht von den Mitspielern – sonst kann es ganz schnell passieren, dass das Spiel nicht mehr lustig ist.

Wenn Du Lust hast, kannst du dir mit deinen Mitspielern auch eine zusammenhängende Geschichte ausdenken.

### Spiel B (zusammenhängende Geschichte) – Beispiel:



Das ist Paul, der gerade erfahren hat, dass er nicht auf den Spielplatz darf.

Das ist Pauls Mama, die Paul in der letzten Zeit oft ermahnt hat und sagt „Jetzt ist Schluss!“



Das ist Ole, Pauls bester Freund. Der ist total traurig, dass er jetzt nicht mit Paul spielen kann.

Das ist Pauls Vater, der gerade darüber nachdenkt, ob er Paul vorschlagen soll, stattdessen einen Fahrradausflug mit Eis essen zu machen.



Das ist der Eisladenbesitzer, der sich freut, wenn viele Kinder und Eltern sein leckeres Eis essen.

Und so weiter und so weiter...!

### 3 THEATER-SPIEL „GEFÜHLE VERKEHRT“

Dieses Spiel macht Kindern und Erwachsenen Spaß, weil ihr selbst dabei „theaterspielen“ könnt.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet auf dem Tisch, so, dass man die Bilder nicht sieht, sondern nur den Kreis auf der Rückseite.

Ihr wählt Situationen aus, wie zum Beispiel

- Endlich wieder auf den Spielplatz gehen dürfen
- ein Kind zum Geburtstag einladen
- die Lehrerin begrüßen
- zum Zahnarzt gehen
- ein Gedicht aufsagen
- den Opa anrufen
- nach langer Zeit die beste Freundin oder den besten Freund wiedersehen
- zur Pyjama-Party kommen
- und so weiter... denkt euch selbst aus, was ihr spielen möchtet.

Nehmen wir als Beispiel: Ihr wählt die Situation „nach langer Zeit die beste Freundin wiedersehen“.

Nun fängt eine von euch an, zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Sie spielt dann das Wiedersehen in der Stimmung des Gefühlsmonsters auf ihrer Karte.



Das wird besonders lustig, wenn das Gefühl nicht in die Situation passt, wie zum Beispiel ärgerlich die beste Freundin wiedersehen oder verliebt zum Zahnarzt gehen.... Aber nicht mogeln: die Karte, die ihr gezogen habt, gilt!

Die Mitspieler sollen raten, welches Monster auf der Karte sein könnte.



Dann Wechsel. Der nächste zieht eine Karte und spielt die Situation so, wie das Monster sich fühlt, die Mitspieler raten, und so weiter...

Ihr werdet sehen: schon, wenn die Gefühlsmonster gezogen werden, beginnt das Gelächter, weil die Karten meistens nicht zur Situation passen...!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, könnt ihr danach eine andere Situation auswählen, wieder nach und nach ein Gefühlsmonster ziehen und die neu ausgewählte Situation spielen. Viel Spaß!

## 4 SPIEL: MEMORY

---

Für dieses Spiel brauchst du die zwei Sets Gefühlsmonster®-Karten. Weil zweimal 25 Karten etwas viel sind für ein Memory-Spiel (es sei denn, du willst es richtig doll mega super schwer machen), suchst du dir am besten deine 10 Lieblingskarten aus (natürlich die gleichen aus beiden Sets, so dass du Memory-Paare hast). Die mischst du dann und ordnest sie verdeckt auf den Tisch

oder auf den Boden in einem Viereck an.

Dann geht's los: Wer beginnt, darf zuerst 2 Karten ziehen. Wenn es ein Paar ist, darf derjenige die auf einen Stapel vor sich legen. Wenn es zwei unterschiedliche Karten sind, werden sie wieder verdeckt an den Platz zurück gelegt und der nächste ist dran. Wer am Schluss die meisten Paare hat, hat gewonnen.

## 5 ÜBUNG: FÜR EINE BESTIMMTE SITUATION KLARHEIT FINDEN

Denkst du öfter an eine bestimmte Situation oder einen anderen Menschen? Vielleicht magst du darüber mit Hilfe der Gefühlsmonster mehr erfahren. Möchtest du dich

- auf eine Situation vorbereiten, die noch kommt oder
- eine Situation besser verstehen, die schon vorbei ist?



Die Gefühlsmonster können dich ganz leicht dabei unterstützen!

Über welche Situation möchtest du mehr erfahren? Hier ein paar Beispiele von uns (falls dir nicht gleich etwas einfällt):

- Wie geht es mir, wenn die Schule so lange ausfällt?
- Wieso nervt mich manchmal mein Bruder?
- Wie finde ich es, wenn ich ins Bett muss, aber noch gar nicht möchte?
- Wie fühlt sich das an, wenn ich zwei Meter Abstand zu anderen Kindern halten muss?
- Wie geht es mir heute mit meiner Mama oder meinem Papa?



TIPP: Das Klären geht am besten so:

1. Du denkst an die Person oder Situation, um die es geht. Also zum Beispiel:

*„Wie finde ich es, wenn ich ins Bett muss, aber noch gar nicht möchte?“*

2. Dann lässt du deine Augen über die Karten wandern, ganz entspannt, mit dem Gedanken an das Zu-Bett-Gehen (oder dein Beispiel!).

3. Immer, wenn dein Blick an einer Karte hängen bleibt, nimmst du diese Karte auf und legst sie zur Seite.

4. Dies tust du so lange, bis du alle Karten angeschaut hast.



Am besten ist es, 2 bis 5 Karten auszuwählen. Und erst alle Karten zur Seite legen, ehe du dir über einzelne Karten Gedanken machst.

5. Nun schaust du dir die Karten, die du zur Seite gelegt hast, nacheinander an.

Es kann sein, dass du schon beim Anschauen der ausgewählten Gefühlsmonster denkst *„Aha, so ist das!“* - und ein bisschen besser verstehst, wie deine Gefühle in dieser Situation sind.

6. Du kannst dich dann noch bei jeder Karte fragen:

*„Was bedeutet diese Karte für mich?“*

Wenn du Glück hast, verstehst du dich nach dieser Übung schon ein bisschen besser.



TIPP: Falls du dich unwohl fühlst, wenn du die ausgewählten Karten anschaust, schließe die

Übung mit der Frage ab:

„Welche Karte tut mir jetzt gut?“ oder

„Wie würde ich mich gerne fühlen?“

Wenn du diese Karte dann an dein Bett stellst oder auf deinen Schreibtisch, kann dir dieses Gefühlsmonster dabei helfen, dich so zu fühlen, wie du möchtest.



Manche Kinder stellen zum Beispiel dieses Monster auf den Schreibtisch, damit es ihnen gute Laune macht. Und wenn du

wieder in die Schule kannst, kannst du dieses oder ein anderes, das dir gefällt, mitnehmen, damit es dir bei der Mathe-Arbeit oder dem Diktat Mut macht.

Such dir ein Monster aus, das dir guttut!



Ronja: „Einmal, als wir eine Mathe Klassenarbeit geschrieben haben, da habe ich die 18 mitgenommen. Und immer, wenn ich eine Aufgabe nicht schnell lösen konnte habe ich schnell drauf geschaut und dann ging es

mir wieder besser und ich habe weitergemacht.“

## 6) UND NOCH ETWAS...

Wir wünschen dir viel Freude mit den Gefühlsmonstern!

Wenn du Fragen hast, zögere bitte nicht, einen Erwachsenen deines Vertrauens anzusprechen. Deine Eltern haben auch solch eine Anleitung erhalten. Sie können dir bestimmt Fragen beantworten.

Weißt du eigentlich, dass ein 13jähriger Junge die Gefühlsmonster gezeichnet hat? Vielleicht hast du Spaß daran, selbst welche zu zeichnen?

Wir freuen uns ganz besonders, wenn du uns eigene Zeichnungen schickst oder von deinen Erfahrungen berichten magst. Dann schreib uns bitte an [info@gefuehlsmonster.de](mailto:info@gefuehlsmonster.de).

Alles Gute für dich in diesen besonderen Zeiten,

das Gefühlsmonster-Team