

GEFÜHLE BENENNEN





Die Jungs hatten immer noch schulfrei und es gab so viel zusammen	12
zu unternehmen. Irgendwie wurden die Tage viel länger, wenn man	22
sie achtsam erlebte. Während all ihre Freunde sich Sorgen machten,	32
dass die Schule zu schnell wieder anfangen würde, fanden Klaus und	43
Ben immer mehr Zeit.	47
Sie lagen auf Handtüchern im Park und beobachteten, wie die Sonne	58
durch die Zweige der riesigen Eiche funkelte.	65
„Weißt du was, Ben? Ich wusste nicht, dass Lernen Spaß machen	76
kann. Achtsamkeit hat mich so viel über mich selbst gelehrt. Und ich	88
möchte noch mehr lernen.“	92
„Was denn?“	94
„Meine Gefühle. Ich denke noch immer, dass ich manchmal nicht	104
weiß, was in mir vorgeht. Ich möchte mehr Kontrolle über meine	115
Gefühle haben.“	117
Ben nickte. „Das klingt nach einem großartigen Urlaubsprojekt.	125
Sollen wir mit Herrn Müller sprechen?“	131
„Werden wir ihn nicht belästigen?“	136
„Nicht, wenn wir sein Lieblingseis mitnehmen!“	142
30 Minuten später aßen die Jungen mit Herrn Müller in seinem	153
Garten Eis.	155
„Mmmm, Kekse und Schokolade. Mein Lieblingseis.“ Er leckte am Eis	165
und lachte dann. „Also, jetzt, wo ihr mich so schön überrascht habt,	177
wie kann ich euch helfen, Jungs?“	183
„Wir möchten diesen Urlaub nutzen, um mehr Kontrolle über unsere	193
Gefühle zu haben. Haben sie eine Technik dafür?“	201
Herr Müller sah beeindruckt aus. „Ich wünschte, ich wäre so weise	212
gewesen wie ihr Jungs, als ich jünger war. Wenn ihr lernt, eure	224
Emotionen zu beherrschen, steht euch die ganze Welt zur Verfügung.	234
Aber zu lernen, wie man sie beherrscht, braucht Zeit.“	243
„Wie fangen wir an?“	247



„Ihr lernt zunächst, eure Emotionen zu schätzen. Versteht ihr, Gefühle	257
sind wie Farben in einem Regenbogen. Vielleicht erkennt ihr im	267
Regenbogen ein Blau, aber wenn ihr genau hinschaut, gibt es	277
Hunderte von Blautönen. So lernt ihr einen Regenbogen wirklich zu	287
schätzen. Um eure Gefühle zu verstehen, müsst ihr lernen, euren	297
emotionalen Wortschatz zu verbessern. Ihr müsst lernen, eure	305
Emotionen zu definieren.“	308
Der Urlaub wurde nach diesem Gespräch ganz anders. Egal, ob die	319
Jungen im Park spielten, Filme schauten oder sich ausruhten, sie	329
forderten sich immer gegenseitig heraus, noch klarer mit ihren	338
Gefühlen umzugehen.	340
Nach einem Versteckspiel im Park fragte Ben Klaus: "Was fühlst du	351
gerade?"	352
Klaus nahm sich einen Moment Zeit, um zu Atem zu kommen, und	364
dachte dann darüber nach.	368
"Ich fühle mich schlecht."	372
"Schlecht ist kein Gefühl. Was fühlst du?"	379
Klaus dachte tiefer nach. "Weißt du was? Ich bin irritiert, dass	390
Rebecca mein Versteck gefunden hat. Und ich denke, ich bin ein	401
wenig verärgert darüber, dass ich über diese Wurzel gestolpert bin,	411
als ich versucht habe, sie davon abzuhalten. "	418
Ben gab Klaus ein Kompliment. "Das ist viel besser! Gut gemacht!"	429
„Danke, Ben. Es ist irgendwie seltsam, aber wenn ich sage, was ich	441
fühle, ist das Gefühl nicht mehr so stark. "	449
Ben fand das in der Tat sehr interessant. Er wusste, dass sie auf dem	463
Weg waren, ihre Gefühle zu meistern.	469



Fragen für gemeinsame Gespräche:

- 1. Weshalb ist es wichtig, über Gefühle nachzudenken?**
- 2. Wie können starke Gefühle unser Leben beeinflussen?**
- 3. Wann erlebst du starke Gefühle?**
- 4. Es ist wichtig, Gefühle beim Namen zu nennen. Wenn wir darüber nachdenken, können wir das was wir fühlen, besser verarbeiten. Macht das für dich Sinn?**
- 5. Denke an ein Gefühl und versuche weitere Wörter zu finden, um dieses Gefühl zu beschreiben.**
- 6. Wie kannst du jemandem helfen, mit seinen Gefühlen besser umzugehen?**
- 7. In der Klasse, Familie oder zu zweit: Spielt das Spiel "Gefühlspantomime". Jemand zeigt mit Gesichtsausdrücken ein Gefühl und alle anderen müssen erraten, was es ist.**



Liste hier so viele Gefühle wie möglich auf.

positive Gefühle

negative Gefühle



Wo fühlst du deine Gefühle?

Male die Gefühle im Körper mit den angegebenen Farben an. Zum Beispiel: Wo spürst du im Körper, wenn du liebst? Male die Stelle rot an.

Liebe (rot)

Freude (pink)

Dankbarkeit (violett)

Überraschung (hellblau)

Zärtlichkeit
(dunkelblau)

Glück (hellgrün)

Stolz (dunkelgrün)

Zufriedenheit (hautfarbe)

Wut (schwarz)

Angst (grau)

Ekel (braun)

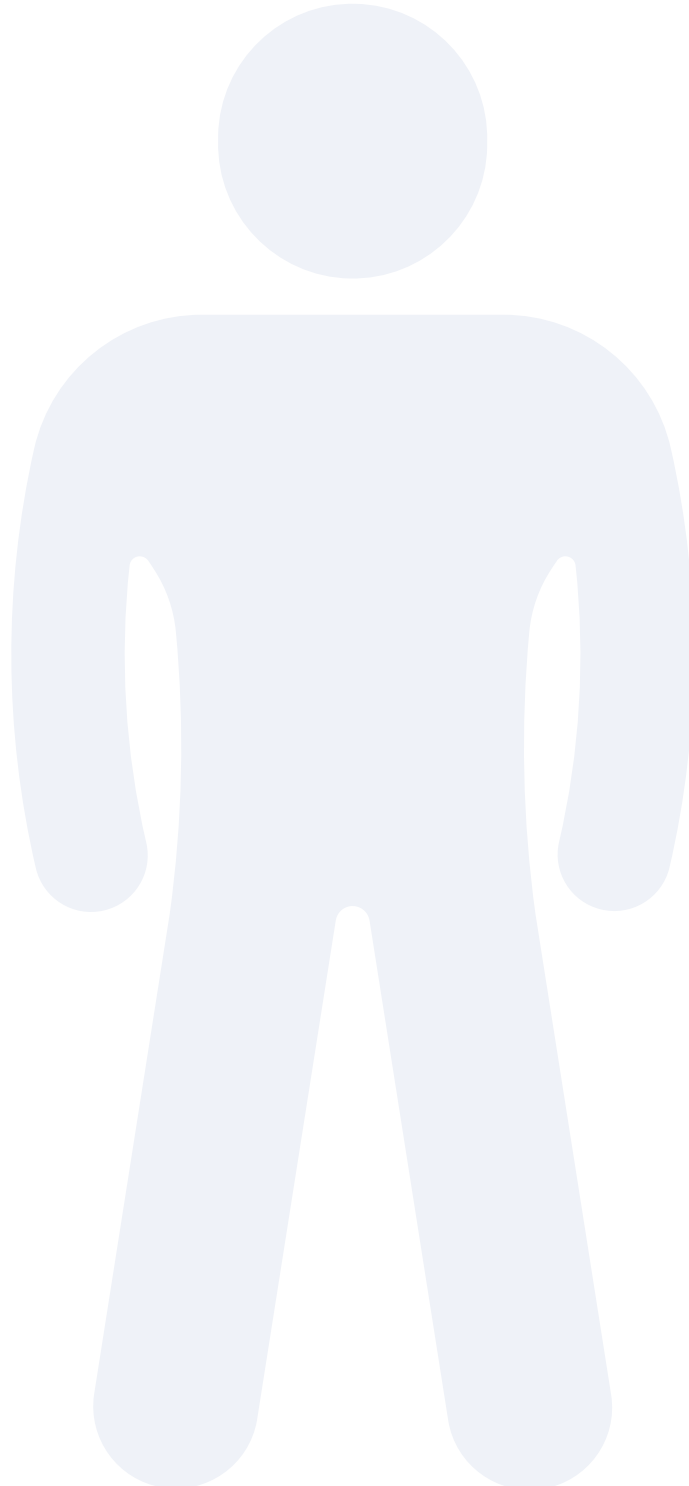
Neid (gelb)

Aggression
(orange)

Traurigkeit (weiss)

Rache (hellbraun)

Scham (dunkelrot)





Wie fühlt sich dieses Kind?

Zeichne und schreibe rund herum, was dieses Gefühl ausgelöst hat.





Der Tag, an dem alles schief lief.

Gefühle benennen



Was finden die zwei Freunde an Achtsamkeit so toll?

Welche weiteren Fragen haben sie und wie möchten sie die Antworten erhalten?

Weshalb findet es Herr Müller wichtig, über Gefühle zu sprechen?

Wie beschreibt Ben seine Gefühle?

Findest du es schwierig, über Gefühle zu sprechen?
