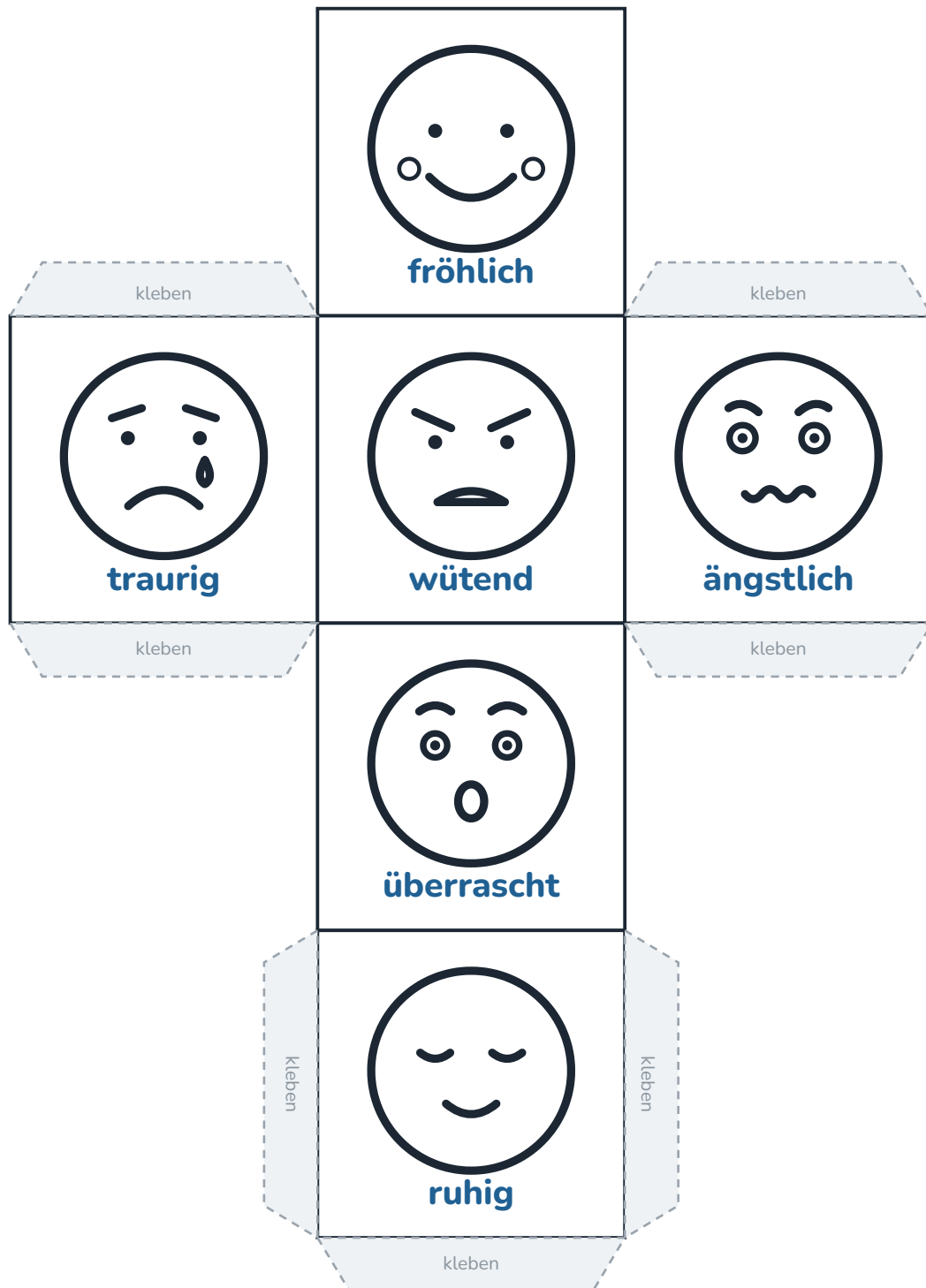


Mein Gefühle-Würfel

Gesichter ausmalen, ausschneiden, an den Linien knicken und die grauen Laschen festkleben. Tipp: vorher auf dickes Papier kopieren.



Spielideen mit dem Gefühle-Würfel

Gefühle bekommen einen Namen, und was einen Namen hat, lässt sich leichter bändigen. Im Impuls hieß das „Benenne es, um es zu bändigen“. Der Würfel übersetzt das in ein Spiel. Sechs Gefühle reichen für den Anfang: fröhlich, traurig, wütend, ängstlich, überrascht, ruhig.

1. Würfeln und erzählen

Ein Kind würfelt. „Wann warst du schon mal so?“ Wer mag, erzählt. Die Erwachsenen erzählen auch, das zeigt: Alle Gefühle sind erlaubt, auch bei Großen.

2. Gefühle-Pantomime

Würfeln, ohne dass die anderen hinsehen. Das Gefühl mit Gesicht und Körper zeigen. Die Gruppe rät. Wie sieht Wut in den Schultern aus? Wie klingt ängstlich?

3. Was hilft, wenn ...?

Würfeln und gemeinsam sammeln: Was hilft, wenn ich traurig bin? Die Ideen kommen auf ein Plakat. So entsteht die „Hilfe-Wand“ der Gruppe.

4. Gefühle-Detektive

Beim Bilderbuch-Vorlesen: Welches Gefühl hat die Figur gerade? Kinder zeigen die passende Würfelseite. Das schult den Blick für andere.

Worauf es ankommt

- **Keine guten und schlechten Gefühle.** Wut ist nicht falsch. Wut sagt: Hier ist etwas nicht in Ordnung. Wichtig ist, was wir mit ihr tun.
- **Mehr als ein Gefühl gleichzeitig ist normal.** „Ich bin froh und ein bisschen aufgeregt“ ist eine starke Antwort.
- **Für die Kleinsten:** nur die Gesichter zeigen und nachmachen. Die Worte kommen später.

Für das Team

Der Würfel funktioniert auch in der Teamsitzung als Einstieg: Jede:r nimmt die Seite, die heute am besten passt, und sagt einen Satz dazu. Dauert zwei Minuten und sagt viel.