

Kleinkinder (2–5 Jahre)

In dieser Altersgruppe geht es darum, Gefühle sichtbar zu machen und ihnen Namen zu geben. Kleinkinder denken konkret, erleben Emotionen intensiv und brauchen einfache, klare Impulse. Die Karten funktionieren am besten im Eins-zu-eins-Kontakt oder in kleinen Gruppen.

Gefühlsrunde (Morgenkreis & Übergänge)

Wann sinnvoll	Ideal zu Beginn des Tages oder nach Übergängen (z. B. nach dem Mittagessen, nach einem Ausflug). Schafft Routine und gibt Orientierung.
Ziel	Kinder entwickeln Selbstwahrnehmung und lernen, dass Gefühle im Alltag ihren Platz haben.
Ablauf	• Alle Karten aufgefächert in die Mitte des Kreises legen • Jedes Kind wählt eine Karte, die am besten passt • Satzanfänge anbieten: "Heute fühle ich mich..." oder "Ich freue mich auf..." • Bei jüngeren Kindern reicht es, wenn sie die Karte zeigen (kein Sprechdruck)



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Was fühlst du jetzt? (Einzelbegleitung in Konfliktsituationen)

Wann sinnvoll	Bei Streit, Frust, Wut, Rückzug oder wenn ein Kind sichtlich überfordert ist. Auch geeignet, wenn ein Kind sich verbal nicht ausdrücken kann oder möchte.
Ziel	Das Kind lernt, das eigene Gefühl zu benennen und fühlt sich wahrgenommen – das alleine ist oft schon entlastend.
Ablauf	• 2–3 passende Gefühlskarten nebeneinander hinlegen (z. B. wütend, traurig, ängstlich) • Das Kind einladen, eine Karte auszuwählen, ohne Druck • Das gewählte Gefühl laut benennen: z. B. "Du fühlst dich gerade wütend." • Optional: "Was würde dir jetzt helfen?"
Wichtig	Keine Bewertung, keine Relativierung. Das Gefühl darf da sein.



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Gefühle spiegeln (emotionale Ko-Regulation)

Wann sinnvoll	Wenn ein Kind stark emotional aufgewühlt ist und Sprache gerade schwerfällt. Besonders wirksam als erster Schritt, bevor man nach Lösungen sucht.
Ziel	Das Kind fühlt sich verstanden. Das reguliert das Nervensystem. Erst Gefühl verstehen, dann Lösung finden.
Ablauf	• Auf Augenhöhe gehen (hinknien oder hocken) • Eine passende Karte ruhig zeigen: z. B. "Schau, das hier – bist du gerade so?" • Das Gefühl benennen, ohne es wegzureden • Raum und Zeit lassen – kein sofortiges Handeln notwendig
Wichtig	Diese Methode braucht Stille und Geduld. Auch wenn das Kind die Karte ablehnt – das ist ebenfalls eine Antwort.



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Gefühle erkennen & benennen

Wann sinnvoll	Als erstes Einführungsspiel oder wenn Kinder die Karten neu kennenlernen.
Ziel	Grundvokabular für Gefühle aufbauen, Gesichtsausdrücke bewusst wahrnehmen.
Ablauf	• Eine Karte hochhalten: "Wie fühlt sich diese Person?" • Gemeinsam den Gesichtsausdruck beschreiben: Mund, Augenbrauen, Körperhaltung (siehe Wortschatzspeicher am Ende dieser Datei) • Rückseite aufdecken / Paar-Karte zeigen: Was ist passiert? Kennt jemand eine ähnliche Situation
Material	Gefühlskarten 1 Emotionen-Memospiegel



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Was hilft mir?

Wann sinnvoll	Wenn Kinder bereits vertraut mit den Karten sind. Guter Einstieg in Emotionsregulation.
Ziel	Erste Strategien zur Selbstberuhigung kennenlernen und benennen.
Ablauf	• Kind zieht eine Karte • Frage: "Was hilft, wenn man sich so fühlt?" • Antworten sammeln: kuscheln, reden, Pause, bewegen...
Material	Beliebige Karten
Arbeitsblatt (optional)	Was brauche ich, wenn ich....



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Angenehm oder unangenehm?

Wann sinnvoll	Gut für Gruppen; einfache kognitive Einordnung von Gefühlen. Ab ca. 3 Jahren.
Ziel	Gefühle einordnen, ohne sie zu werten – beides ist okay.
Ablauf	• Alle Karten auf dem Boden auslegen • Zwei Felder markieren: "fühlt sich gut an" / "fühlt sich nicht so gut an" • Kinder sortieren die Karten gemeinsam • Gespräch: Warum ist Wut manchmal okay? Was macht Neugier mit uns?
Wichtig	Kein Gefühl ist falsch oder schlecht – das immer wieder betonen.
Arbeitsblatt (optional)	Wie fühlt es sich an?



Kleinkinder (2–5 Jahre)

Wo spüre ich das in meinem Körper?

Wann sinnvoll	Wenn Kinder einige Gefühle bereits kennen. Stärkt Körperwahrnehmung – eine wichtige Grundlage für Emotionsregulation.
Ziel	Den Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper erfahrbar machen.
Ablauf	• Eine beliebige Karte auswählen • Frage: "Wo im Körper spürst du das?" – Bauch, Brust, Kehle, Hände... • Kinder zeigen auf sich selbst oder verwenden das Arbeitsblatt "Wo spüre ich meine Gefühle" • Beispiel geben: "Wenn ich wütend bin, wird mir im Bauch ganz warm."
Material	Beliebige Karten
Arbeitsblatt (optional)	• Wo spüre ich meine Gefühle (Version 1) • Wo spüre ich meine Gefühle (Version 2)



Schulkinder (6–10 Jahre)

Ab dem Schulalter können Kinder Gefühle differenzierter beschreiben, Zusammenhänge herstellen und über eigene Reaktionen nachdenken. Die Karten eignen sich jetzt für tiefergehende Gespräche, kreative Reflexion und Perspektivenübernahme. Set 2 ist hier besonders wertvoll. Emotionen wie Scham, Eifersucht oder Enttäuschung sind für diese Altersgruppe besonders relevant.

Perspektivwechsel & Empathie

Wann sinnvoll	Nach einem Konflikt in der Klasse, nach einem schwierigen Erlebnis oder als präventive Übung zur sozialen Kompetenz.
Ziel	Empathie stärken: Kinder lernen, sich in andere hineinzuversetzen und Gefühle im Kontext zu verstehen.
Ablauf	• Karte aufdecken: "Was glaubst du, wie fühlt sich diese Person?" • Rückseite besprechen: Was hat das Gefühl ausgelöst? • Frage: "Hast du das auch schon mal erlebt? Was hättest du dir gewünscht?" • Optional: in Kleingruppen diskutieren und Lösungen sammeln
Material	Besonders geeignet: Set 2 z.B. Eifersucht, Enttäuschung, Scham, Stolz



Schulkinder (6–10 Jahre)

Gefühlsgeschichten erfinden

Wann sinnvoll	Als kreative Einheit oder im Sprachunterricht. Gut für Kinder, die verbal stark sind.
Ziel	Gefühle sprachlich und narrativ verarbeiten – Kreativität mit emotionaler Intelligenz verbinden.
Ablauf	• Jede/r zieht verdeckt eine Karte • Aufgabe: Eine kurze Geschichte erzählen oder schreiben, in der jemand genau so fühlt • Geschichten vorlesen. Die Gruppe errät das Gefühl • Variante: Zwei Karten kombinieren und eine gemeinsame Szene erfinden
Material	Set 1 und/oder Set 2 Emotionen-Memospiel



Schulkinder (6–10 Jahre)

Gefühls-Barometer

Wann sinnvoll	Als regelmäßiges Ritual zu Beginn der Woche oder nach einem aufregenden Erlebnis. Stärkt das Klassenklima.
Ziel	Selbstreflexion und Gruppenwahrnehmung fördern; Raum für Gefühle im Schulalltag schaffen.
Ablauf	• Alle Karten auf dem Tisch auslegen • Jede/r wählt die Karte des Tages oder der Woche • Kurzhunde: "Warum hast du diese gewählt? Welche Karte wünschst du dir für heute?" • Optional: als Pinnwand-Ritual dauerhaft einrichten. Gefühle auf Seite 16 ausdrucken, ausschneiden und aufhängen. Kinder können ein Foto- oder Namenskartchen zu dem passenden Gefühl pinnen.
Variante	Zwei Karten wählen: "So bin ich gestartet, so fühle ich mich jetzt."



Schulkinder (6–10 Jahre)

Debattierclub der Gefühle

Wann sinnvoll	Für ältere Kinder (ab ca. 8 Jahren) oder wenn die Gruppe viel Erfahrung mit den Karten hat.
Ziel	Kritisches Denken und Perspektivvielfalt: Kinder erleben, dass dasselbe Gefühl sehr unterschiedlich wahrgenommen werden kann.
Ablauf	• Eine Karte wird aufgedeckt (z. B. "ängstlich") • Zwei Gruppen: Eine argumentiert, wann das Gefühl sinnvoll ist – die andere, wann nicht • Anschließend gemeinsam: Was braucht man, wenn man sich so fühlt? • Kein Gewinner – das Gespräch ist das Ziel
Material	Set 2 oder Emotionen-Memospiel besonders geeignet: Scham, Eifersucht, Stolz, Nervosität

