



# LÖWENMUT & MÜCKENTANZ

Das Kartenset wirksam einsetzen –  
Der pädagogische Hintergrund





## Inhaltsverzeichnis

**01** Einleitung

**02** Ziel des Kartensets

**03** Die Idee hinter der Methode

**04** So wirkt das Kartenset

**05** Die Aufgaben verstehen –  
pädagogische Hintergründe

**06** Die Rolle der Pädagog:innen,  
Erzieher:innen und Eltern

**07** Abschlussgedanke



## 01 - Einleitung

Liebe Pädagog:innen, liebe Erzieher:innen, liebe Eltern,

Kinder lernen am besten, wenn sie selbst erleben, ausprobieren und immer wieder üben können. Genau dafür habe ich dieses Kartenset entwickelt, denn es unterstützt dabei, wichtige Themen rund um Resilienz und Lebenskompetenz spielerisch und nachhaltig im Alltag zu verankern.

Egal, ob Ihr oder die Kinder das Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ mit all seinen Merksätzen schon kennen oder nicht: Die Karten sind für alle nutzbar und wertvoll. Sie schaffen einen spielerischen Zugang zu den wichtigsten Säulen der Resilienz und laden die Kinder dazu ein, sich aktiv mit sich selbst, ihren Gedanken und ihrem Verhalten auseinanderzusetzen – ohne Druck, aber mit nachhaltiger Wirkung.

Dieses Begleitdokument unterstützt Euch dabei, das Kartenset bewusst und wirkungsvoll einzusetzen. Neben den Spielregeln erhaltet Ihr vertiefende Einblicke in die einzelnen Aufgaben und deren pädagogischen Hintergrund.

Ich wünsche Euch viele schöne Spielmomente, wertvolle Erkenntnisse und bereichernde Entdeckungen, an denen die Kinder wachsen und gestärkt ihren Weg gehen können.

Eure

*Svenja Bütetfür*





## 02 - Ziel des Kartensets

Das Kartenset verfolgt ein klares Ziel:

Kinder sollen Inhalte nicht nur verstehen – sondern verinnerlichen.

Dabei stehen folgende Aspekte im Fokus:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Reflexion von Verhalten und Gefühlen
- Transfer in den Alltag

Durch die regelmäßige Anwendung werden die Inhalte wiederholt, vertieft und schließlich selbstverständlich.

## 03 - Die Idee hinter der Methode

Die Methode basiert auf einem einfachen, aber wirkungsvollen Prinzip:

Lernen durch Aktivierung statt Konsum.

Kinder hören nicht nur zu – sie werden aktiv beteiligt.

Das bedeutet konkret:

- Sie sprechen über eigene Erfahrungen
- Sie reflektieren ihr Verhalten
- Sie probieren neue Perspektiven aus
- Sie erleben Inhalte in der Gruppe

Die Kombination aus Bewegung, Sprache, Emotion und sozialer Interaktion sorgt dafür, dass Inhalte deutlich besser im Gedächtnis bleiben.

## 04 - So wirkt das Kartenset

Die Karten arbeiten auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

1. Kognitiv (Verstehen)

Kinder setzen sich bewusst mit einem Thema auseinander.

2. Emotional (Fühlen)

Eigene Erfahrungen und Gefühle werden einbezogen.

3. Sozial (Austausch)

Die Gruppe wird aktiv eingebunden.

4. Handlungsorientiert (Tun)

Durch kleine Aufgaben werden Inhalte direkt umgesetzt.

Genau diese Kombination sorgt für nachhaltiges Lernen.



## 05 - Die Aufgaben verstehen – pädagogische Hintergründe

Wie in der Einleitung erwähnt, baut dieses Kartenset auf dem Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ auf.

Die verwendeten Merksätze, das Tiermodell und die bildhafte Darstellung von Komplimenten (Geschenk) und Beleidigungen (Kackhäufchen) sind Teil dieses Konzepts, das Resilienz, Mobbingprävention und Lebenskompetenz fördert.

Alle, die das Training absolviert haben, erkennen diese Elemente wieder und können die bereits vermittelten Inhalte mit den Kinder spielerisch vertiefen und weiter verankern.

Für alle, die das Training (noch) nicht kennen, gibt es zusätzliche Erläuterungen, um sowohl die Merksätze, als auch die damit verbundenen Aufgaben einordnen und die Kinder bei deren Umsetzung unterstützen zu können. Diese, in einem separaten Abschnitt, zur Verfügung gestellten Texte (‘Erläuterung für die Anwendung **ohne** Training’), geben den erwachsenen Begleitpersonen somit den notwendigen Kontext, den sie vor dem Spiel mit den Kindern setzen können.



## Das bewirkt die Aufgabe „Ich bin stark wie ein Löwe“

Diese Aufgabe stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes und lenkt den Blick gezielt auf die eigenen Stärken.

Durch die „Löwenhaltung“ – aufrecht stehen, Kopf hoch, Blick nach vorne – wird bereits über den Körper ein Gefühl von Stärke und Selbstsicherheit aktiviert. Diese Haltung unterstützt das Kind dabei, sich innerlich kraftvoller und mutiger zu fühlen.

Im nächsten Schritt erinnert sich das Kind an eine Situation, in der es trotz einer Herausforderung Stärke gezeigt hat. Dadurch wird der Fokus bewusst auf bereits gemeisterte Erfahrungen gelegt.

Der Satzbeginn „Ich bin stark, weil ...“ hilft dem Kind, diese Stärke klar zu benennen und auszusprechen. So wird das positive Selbstbild weiter gefestigt.

Hierbei machen wir uns das Prinzip des Embodiments zunutze: Körperhaltung und innere Haltung beeinflussen sich gegenseitig. Indem das Kind sich körperlich stark aufstellt, kann es auch mental mehr Stärke erleben.

Diese Übung unterstützt das Kind dabei, **Vertrauen** in sich selbst **aufzubauen** und sich auch in schwierigen Situationen als **handlungsfähig** und **mutig** zu erleben.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Der Löwe steht in diesem Konzept für eine innere Haltung: ruhig, entspannt, selbstbewusst und klar. Ein Löwe muss nicht laut werden, sich aufregen oder anderen etwas beweisen. Er kennt seinen Wert, seine innere Stärke und strahlt diese Sicherheit aus.

Stärke entsteht nicht nur im Kopf, sondern auch über den Körper. Eine aufrechte Haltung, ein fester Stand und ein klarer Blick signalisieren nicht nur anderen Menschen Selbstbewusstsein, sondern beeinflussen auch das eigene innere Erleben. Unser Körper und unsere Gedanken wirken dabei immer zusammen.

Die sogenannte „Löwenhaltung“ verbindet deshalb beides: eine starke Körperhaltung und ein starkes Mindset. Kinder erleben, dass sie Einfluss darauf haben, wie sie sich fühlen und wie sie auf andere wirken.



## Das bewirkt die Aufgabe „Ich komme zum Punkt und meine Aussagen sind klar, wie Diamanten.“

Diese Aufgabenstellung stärkt die Fähigkeit des Kindes, klar und selbstbewusst für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Im Rollenspiel erlebt es eine Situation, in der ihm etwas weggenommen wird. Es übt, sich ruhig, aber bestimmt zu positionieren und deutlich auszusprechen, was es möchte: den eigenen Gegenstand zurückzubekommen.

Der Fokus liegt dabei auf einer klaren, ruhigen Kommunikation – ohne Schreien, ohne Aggression. Durch das wiederholte, entspannte Aussprechen des Satzes lernt das Kind, dranzubleiben und sich nicht verunsichern zu lassen.

So erfährt es: Ich darf für mich einstehen – und ich kann das auf eine respektvolle Art und Weise tun.

Gleichzeitig wird die sogenannte „Broken-Record-Technik“ (ruhiges Wiederholen einer klaren Aussage) spielerisch eingeübt. Diese hilft Kindern, auch in schwierigen Situationen bei ihrer Botschaft zu bleiben.

Die Aufgabe stärkt damit **Selbstbewusstsein**, **Durchhaltevermögen**, **Durchsetzungsfähigkeit** und die Fähigkeit, **Konflikte** klar und respektvoll zu lösen.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Der Diamant steht hier für die Klarheit des Gesagten. Unmissverständlich, direkt und ohne Umschweife! Die Kinder lernen, ihre Bedürfnisse klar und deutlich auszudrücken.

Wenn ihnen z.B. etwas weggenommen wird, sollen sie auf den Punkt kommen: ‚Gib mir mein(en) *Gegenstand* zurück.‘ Mehr muss nicht gesagt werden, denn das Ziel ist formuliert und kommuniziert. Das geschieht ohne überflüssige Höflichkeitsfloskeln. Selbst wenn das andere Kind provoziert oder ablenken will, bleibt das Kind bei seiner klaren Botschaft – wiederholt sie wie eine kaputte Schallplatte, die immer dieselbe klare Botschaft abspielt.

So stärken die Kinder ihre Durchsetzungskraft und das notwendige Durchhaltevermögen, was wir alle brauchen, um Ziele zu erreichen.



## Das bewirkt die Aufgabe „Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, ich gebe mein Bestes und mag mich.“

Diese Übung hilft den Spieler:innen, einen positiven und konstruktiven Umgang mit Fehlern zu entwickeln.

Indem von einer eigenen Situation erzählt wird, in der etwas nicht gelungen ist, setzt sich das Kind bewusst mit dem Thema „Fehler machen“ auseinander. Dabei wird deutlich: Fehler gehören zum Leben dazu und sind ein ganz normaler Teil des Lernens.

Im nächsten Schritt richtet sich der Fokus auf die Erkenntnisse: Was habe ich daraus gelernt?



Und sogar: Was war vielleicht gut daran, dass mir dieser Fehler passiert ist? So wird der Blick weg vom „Versagen“ hin zur Entwicklung gelenkt. Das Kind erkennt, dass in jedem Fehler auch eine Chance steckt, zu wachsen und es beim nächsten Mal anders oder besser zu machen.

Der abschließende Satz „Fehler passieren! Ich mag mich trotzdem!“ stärkt zusätzlich das Selbstwertgefühl. Das Kind verinnerlicht, dass sein Wert nicht davon abhängt, alles richtig zu machen.

Diese Haltung ist ein zentraler Baustein für **Resilienz**, **Mut** und die Bereitschaft, neue Dinge auszuprobieren – auch auf die Gefahr hin, Fehler zu machen.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Dieser Merksatz hilft den Kindern dabei, sich bewusst zu machen, dass keiner auf dieser Welt perfekt ist und sie es selbst auch nie sein müssen.

Es ist wichtig zu lernen, sich auch mit Fehlern zu mögen und zu wissen, dass sie zum Leben dazu gehören. Dass Fehler immer auch Helfer sind, denn wir lernen aus ihnen - immer! Es kann also kein Zufall sein, dass man aus dem Wort ‘Fehler’ auch das Wort ‘Helfer’ bilden kann. 😊

Wenn sie ihr Bestes geben und es trotzdem mal nicht rund läuft, ist das in Ordnung und ganz normal, es ist kein Grund, sich abzuwerten, sondern die beste Gelegenheiten, um daraus zu lernen.



## Das bewirkt die Aufgabe „Ich drehe mich um, gehe weg und hole mir das Gute ins Leben“

Dieser Karteninhalt unterstützt das Erleben der Selbstwirksamkeit: das Kind lernt, ein Gespür für die eigenen Grenzen zu entwickeln und diese bewusst wahrzunehmen. Es geht darum zu erkennen: Was tut mir gut – und was nicht?

Indem es über eine Situation nachdenkt, die ihm nicht guttut und aus der es sich in Zukunft bewusst herausziehen möchte, wird die Fähigkeit zur Selbstfürsorge gestärkt. Die Spieler:innen lernen, dass es in Ordnung ist, „Stopp“ zu sagen und sich selbst ernst zu nehmen.

Der zweite Teil der Aufgabe lenkt den Fokus gezielt auf Lösungen: Was kann ich tun, damit es mir danach wieder besser geht? Welche Möglichkeiten habe ich selbst, Einfluss auf mein Wohlbefinden zu nehmen? So werden die Kinder nicht nur in ihrer Abgrenzungsfähigkeit gestärkt, sondern erleben sich auch als handlungsfähig und wirksam. Sie erkennen: Ich kann aktiv etwas dafür tun, dass es mir gut geht.

Diese Kombination aus Grenzsetzung und bewusster Selbstfürsorge ist ein wichtiger Baustein für **Resilienz** und **emotionale Stärke**.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Dieser Merksatz zeigt den Kindern, dass sie in Streitsituationen oder bei Beleidigungen nicht bleiben müssen.

Sie dürfen sich bewusst umdrehen, weggehen und das Gute suchen – etwa zu Kindern gehen, die ihnen guttun, oder nach Aktivitäten suchen, die ihnen Spaß machen.

Sie lernen, klar zu unterscheiden, welche Menschen und Situationen ihnen gut tun – und die, die ihnen nicht gut tun, bewusst hinter sich zu lassen. Sie entscheiden selbstbestimmt und selbstwirksam, sich um das eigene Wohl zu kümmern.



## Das bewirkt die Aufgabe „Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.“

Diese Aufgabe hilft dabei, eigene Gefühle – insbesondere starke Emotionen wie Wut oder Ärger – besser zu verstehen und einzuordnen.

Indem sich das Kind an eine Situation erinnert, in der es sich sehr aufgeregt hat, wird zunächst das Bewusstsein für die eigene Reaktion geschärft. Im nächsten Schritt geht es darum, eine neue Perspektive einzunehmen: Was hätte mir in diesem Moment helfen können, ruhiger zu bleiben?

Der Merksatz „Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft“ dient dabei als innerer Anker. Das Kind lernt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle und Verhalten haben können.

Durch dieses gedankliche „Zurückspulen“ und Neubewerten entsteht ein wichtiger Lernprozess: Das Kind erkennt, dass es in zukünftigen Situationen anders reagieren kann – ruhiger, bewusster und kontrollierter.

So wird die Fähigkeit zur **Selbstregulation** gestärkt, und das Kind erlebt sich als **handlungsfähig**, auch in herausfordernden Momenten.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Dieser Merksatz lehrt die Kinder, dass in vielen Situationen die Ruhe zu bewahren die beste Reaktion ist.

Zwischen einem Reiz und der Reaktion kann es – mit ein wenig Übung – diesen kurzen Moment geben, der eine Eskalation oder unbedachte Handlung verhindern. Und genau hier hilft der Satz: „Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.“

Nehmen die Kinder diesen Moment bewusst wahr, können sie sich selbst regulieren, bevor sie impulsiv handeln. So entschärfen sie Konflikte und bewahren die Kontrolle über ihr Handeln.



## Das bewirkt die Aufgabe „+4 - Schäfchen“



Ziel dieser Aufgabe ist es, den eigenen Umgang mit Ärger bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren.

Indem die Spieler:innen von einer Situation erzählen, in der sie sich wie ein „aufgeregtes Schaf“ verhalten haben, setzen sie sich mit den eigenen Gefühlen und Reaktionen auseinander. Es wird deutlich: Ärger ist ein ganz normales Gefühl – entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

Im nächsten Schritt wird hinterfragt, ob das Sprechen über den Ärger hilfreich war oder ob sich das Gefühl dadurch vielleicht sogar verstärkt hat. So entsteht ein erstes Verständnis dafür, dass Worte sowohl entlasten als auch anheizen können.

Gemeinsam mit der Gruppe wird anschließend überlegt, wann es sinnvoll ist, über Ärger zu sprechen – und wann es eher dazu führt, dass sich die negativen Gefühle ausbreiten oder sogar auf andere übertragen.

Dabei lernen die Kinder, bewusster hinzuspüren:

Hilft mir das Erzählen gerade, ruhiger zu werden? Oder halte ich den Ärger dadurch am Leben – und gebe ihn vielleicht sogar weiter?

Diese Aufgabe stärkt die **Selbstreflexion**, die **emotionale Kompetenz** und den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Das Schaf steht hier für eine Person, die sich leicht provozieren lässt, sich ärgert und dadurch einen Streit noch verstärkt – oft, indem sie andere mit hineinzieht oder auf die Provokationen reagiert.

In der Trainingslogik geht es darum, Kinder zu ermutigen, nicht wie ein Schaf zu reagieren, sondern ruhig zu bleiben und nicht auf Provokationen einzusteigen.

Statt sich aufzuregen oder Streit anzufachen, lernen sie, besonnen zu handeln und Eskalationen zu vermeiden.



## Das bewirkt die Aufgabe „+2 - Schäfchen“

Hier wird das Kind dazu eingeladen, das eigene Verhalten bewusst zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Im ersten Schritt denkt es über eine typische Situation nach, in der es sich „schafig“ – also vielleicht impulsiv, meckerig, unruhig oder wenig hilfreich – verhält. Dabei geht es nicht darum, sich zu bewerten, sondern die Situation ehrlich wahrzunehmen.

Anschließend richtet sich der Blick nach vorne:  
Was kann ich schon heute anders denken oder tun, damit mir das in Zukunft nicht mehr passiert?

So wird es ermutigt, konkrete Strategien zu entwickeln und sich aktiv auf herausfordernde Situationen vorzubereiten.

Der Austausch mit den Mitspieler\*innen erweitert zusätzlich den Blickwinkel. Neue Ideen und Impulse helfen dabei, weitere Möglichkeiten zu entdecken, um ruhig und entspannt zu bleiben.

Dabei erlebt das Kind: Ich kann etwas verändern – und ich muss das nicht alleine schaffen.

Diese Aufgabe stärkt die **Selbstreflexion**, die **Problemlösefähigkeit** und das **Vertrauen** in die **eigene Entwicklung**. Gleichzeitig fördert sie den wertschätzenden Austausch und das gemeinsame Lernen in der Gruppe.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Auch bei dieser Karte geht es, wie bei der vorherigen Schäfchen-Karte darum, dass Kinder manchmal „schafig“ reagieren – sich schnell ärgern oder in Gedanken in eine Situation hineinsteigern. Sie geben dem ärgernden Gegenüber die Aufmerksamkeit und Beachtung, die es durch Provokation erhalten möchte.

Der pädagogische Ansatz hier ist, die Kinder dabei zu unterstützen, diesen Moment zu erkennen. Statt sich aufzuregen, lernen sie, ihre Gedanken bewusst zu lenken: „Wie könnte ich jetzt anders denken, damit ich gar nicht erst ärgerlich werde?“

So entwickeln sie Selbstreflexion und Strategien, um ihre Emotionen besser zu steuern, bevor sie „schafig“ werden.




## Das bewirkt die Aufgabe „Kackhäufchen“

Diese Aufgabenstellung unterstützt die Spieler:innen dabei, einen starken und selbstbestimmten Umgang mit Beleidigungen zu entwickeln.

Im geschützten Rahmen eines Rollenspiels erleben sie eine Situation, in der sie beleidigt werden. Dabei üben sie ganz bewusst, ruhig und entspannt zu bleiben. Durch das tiefe Ein- und Ausatmen entsteht ein Moment der Pause, der hilft, nicht impulsiv zu reagieren (Cycle of Influence: 'Reiz - Raum der Freiheit - Reaktion' nach Corvey).

Der zentrale Gedanke dieser Aufgabe ist: Ich entscheide, was ich an mich heranlasse und wie ich reagiere.

Die Metapher des „Geschenks“ macht den Kindern anschaulich, dass sie Beleidigungen nicht annehmen müssen. Der bewusst humorvolle und klare Satz „Ich nehme den Kackhaufen nicht an!“ hilft dabei, emotional auf Abstand zu gehen und der Situation die Schwere zu nehmen. Gleichzeitig stärkt er das Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung. 

Die Kinder lernen: Andere können etwas sagen – aber ich entscheide, wie ich damit umgehe, wie ich darauf reagiere und wie sehr es mich beeinflusst.

Diese Übung fördert **innere Stärke**, **Selbstkontrolle** und einen **gesunden Umgang mit Konflikten** und schwierigen Situationen.

## Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Das Kackhäufchen symbolisiert negative Erfahrungen wie Beleidigungen oder Gemeinheiten.

Die Kinder lernen, dass sie solche negativen Bemerkungen nicht annehmen und schon gar nicht in ihr Leben lassen müssen. Sie haben die Wahl und können bewusst entscheiden, diese abzulehnen und nicht in ihr Innerstes zu lassen.

Keiner umgibt sich im wahren Leben mit stinkenden Dingen. Also müssen wir das auch nicht mit “stinkenden” Worten oder Behandlungen tun. Wir bleiben nicht da, wo es (uns) stinkt!



## Das bewirkt die Aufgabe „Mücke“

Diese Aufgabe fordert die Spieler:innen dazu auf, das eigene Verhalten ehrlich zu reflektieren und auch die eigenen herausfordernden Seiten bewusst wahrzunehmen.

Indem sie von einer Situation erzählen, in der sie sich wie eine „Mücke“ verhalten hat – also andere genervt, geärgert oder provoziert haben – entsteht ein wichtiger Perspektivwechsel: Auch ich kann für andere schwierig sein.

Dabei geht es nicht um Schuld oder Bewertung, sondern um Verstehen. Gemeinsam mit der Gruppe wird erforscht, warum wir uns manchmal so verhalten. Häufig stecken dahinter Gefühle wie Frust, Langeweile, Unsicherheit oder das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit.

Die Kinder überlegen:

Wie habe ich mich in diesem Moment gefühlt?

Was ist vorher passiert, das mein Verhalten beeinflusst hat?

So entwickeln sie ein besseres Verständnis für ihre eigenen Auslöser und Bedürfnisse. Gleichzeitig wird das Bewusstsein dafür gestärkt, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt.

Das Ziel ist es, neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen:

Was kann ich das nächste Mal anders machen, wenn ich merke, dass ich zur „Mücke“ werde?

Diese Aufgabe fördert **Selbstreflexion**, **Empathie** und die Fähigkeit, **Verantwortung** für das eigene Verhalten zu übernehmen – wichtige Grundlagen für ein respektvolles Miteinander.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Die Mücke steht hier für jemanden, der andere ärgert oder provoziert – oft, weil es diesem Menschen selbst nicht gut geht. Die Kinder lernen, dass hinter „Mückenverhalten“ oft eigene negative Erfahrungen, ein eigener Schmerz oder ein schlechtes Gefühl stecken.

So entwickeln sie Mitgefühl und erkennen, dass Menschen, denen es gut geht und die mit sich im Einklang sind, kein Bedürfnis haben, andere zu ärgern. Menschen, denen es nicht gut geht aber durchaus eher ihren eigenen Schmerz an anderen auslassen.

Die Aufgabe hilft dabei, hinter die Fassade der anderen zu blicken: Statt selbst zur Mücke zu werden, lernen Kinder, nicht auf Provokationen einzusteigen und mit einem Verständnis für die Hintergründe ruhig und entspannt zu bleiben.



## Das bewirkt die Aufgabe „Geschenk“



Diese Übung stärkt die Fähigkeit des Kindes, wertschätzende Worte anzunehmen und selbst Wertschätzung weiterzugeben.

Im ersten Schritt erlebt das Kind ganz bewusst, wie es sich anfühlt, ein Kompliment zu bekommen. Es wird dazu eingeladen, aufmerksam zuzuhören und die positiven Worte wirklich in sich wirken zu lassen. Dadurch wird das Erleben intensiviert und das Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung spürbar gemacht.

Indem das Kind anschließend beschreibt, wie sich das Kompliment anfühlt, wird dieses positive Gefühl zusätzlich gefestigt.

Gleichzeitig wird auch die Bedeutung des Gebens sichtbar: Ein ehrliches Kompliment kann anderen Mut machen, Freude schenken und das Selbstwertgefühl stärken. Kinder erfahren, dass ihre Worte eine positive Wirkung auf andere haben können.

Die Formulierung „Vielen Dank, dieses Geschenk nehme ich sehr gerne an!“ unterstützt dabei, das Kompliment ganz bewusst anzunehmen – ohne es abzuwerten oder kleinzureden. Die Metapher des Geschenks macht diesen Prozess für Kinder besonders greifbar.

So entsteht ein wertvoller Lernprozess auf beiden Seiten:

Ich kann anderen etwas Gutes tun – und ich darf selbst auch Gutes annehmen.



Dieser Karteninhalt stärkt den Selbstwert, die sozialen Fähigkeiten und einen respektvollen, wertschätzenden Umgang miteinander.

## Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Das Geschenk steht sinnbildlich für die positiven Momente im Leben, wie Komplimente oder nette Gesten.

Die Kinder lernen, diese „Geschenke“ bewusst anzunehmen, zu schätzen und dankbar zu sein. Indem sie das Gute erkennen, stärken sie ihre positive Wahrnehmung und Wertschätzung.



## Das bewirkt die Aufgabe "Höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass."



Diese Aufgabe unterstützt das Kind dabei, die eigenen Gefühle als wichtige Orientierungshilfe wahrzunehmen.

Die „Kompassnadel im roten Bereich“ steht sinnbildlich für Situationen, in denen sich etwas nicht gut oder stimmig anfühlt – ein inneres Warnsignal. Indem das Kind sich an eine solche Situation erinnert, wird die Aufmerksamkeit gezielt auf diese feinen inneren Hinweise gelenkt.

Im nächsten Schritt reflektiert das Kind sein Verhalten:  
Habe ich auf mein Gefühl gehört und mir Unterstützung geholt?  
Oder habe ich das Gefühl ignoriert und einfach weitergemacht?

Im gemeinsamen Austausch wird anschließend darüber gesprochen, welche Folgen es haben kann, wenn wir unsere Gefühle übergehen. Kinder erkennen dabei, dass Gefühle wichtige Botschaften enthalten und uns helfen können, gute Entscheidungen für uns selbst zu treffen.

So entsteht ein Verständnis dafür, dass das eigene Bauchgefühl wie ein innerer Kompass funktioniert, der Orientierung gibt und uns schützt.

Diese Übung stärkt die **Selbstwahrnehmung**, das **Vertrauen** in die **eigenen Gefühle** und den **Mut**, sich Hilfe zu holen, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.

### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Gefühle sind wichtige Wegweiser. Genau wie ein Kompass uns die Richtung weist, können auch unsere Gefühle uns Orientierung geben.

Besonders dann, wenn sich etwas nicht gut anfühlt, sollten Kinder lernen, dieses Gefühl ernst zu nehmen. Ein ungutes Bauchgefühl, Unsicherheit, Angst oder Unwohlsein sind häufig wichtige Signale, die darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt.

Dabei ist es wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass sie ihre Gefühle nicht wegdrücken oder sich ausreden lassen dürfen. Wenn ein Kind z.B. sagt: „Ich möchte nicht mit dieser Person allein sein“, „Ich fühle mich dort nicht wohl“ oder „Irgendetwas fühlt sich komisch an“, dann hat dieses Gefühl seine Berechtigung – auch wenn andere Menschen die Situation vielleicht anders einschätzen.

Gerade Erwachsene neigen manchmal dazu, Kinder beruhigen zu wollen, indem sie sagen: „Das ist doch gar nicht so schlimm“, „Stell dich nicht so an“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Auch wenn dies meist gut gemeint ist, lernt das Kind dadurch unter Umständen, seinen eigenen Gefühlen weniger zu vertrauen.



Dieser Merksatz bestärkt die Kinder darin, ihre Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und darüber zu sprechen. Gleichzeitig sollen sie wissen, dass sie sich Unterstützung holen dürfen, wenn ihre innere „Kompassnadel“ auf Rot steht.



### **Das bewirkt die Aufgabe "Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue anderen in die Augen."**

Ziel dieser Übung ist die Stärkung der Körperwahrnehmung und das selbstbewusste Auftreten der Kinder.

Indem sich die Spieler:innen paarweise gegenüberstellen und gemeinsam die Haltung einnehmen – Füße fest am Boden, Schultern gerade, Blickkontakt – erleben sie ganz bewusst, wie sich eine aufrechte und präsente Körperhaltung anfühlt.

Das bewusste Stehen in dieser Position über einen längeren Moment hinweg hilft dabei, innere Ruhe und Stabilität aufzubauen. Gleichzeitig fördert der Blickkontakt Mut und Selbstsicherheit im Umgang mit anderen.

Durch das gemeinsame Sprechen des Satzes wird die Haltung zusätzlich verankert und mit einem klaren inneren Bild verbunden.

Im anschließenden Austausch reflektieren die Kinder ihre Erfahrungen:  
Wie hat sich diese Haltung angefühlt?

War es ungewohnt, angenehm oder vielleicht sogar stärkend?



Dabei wird deutlich, wie stark Körperhaltung und inneres Erleben miteinander verbunden sind. Die Kinder erfahren, dass sie über ihre Körperhaltung Einfluss auf ihr Gefühl von Sicherheit und Selbstvertrauen nehmen können.

Diese Aufgabe nutzt somit das Prinzip des **Embodiments** und unterstützt die Kinder dabei, sich auch in herausfordernden Situationen aufrecht, präsent und selbstsicher zu fühlen.

### **Erläuterung für die Anwendung ohne Training**

Dieser Merksatz macht Kindern bewusst, wie Körperhaltung auf innen und außen wirkt.

Mit stabiler Haltung – Füße auseinander, Schultern gerade, Blickkontakt – wirken sie selbstbewusster und werden weniger zum Ziel von Provokationen.

Gleichzeitig stärkt die aufrechte Haltung auch das innere Gefühl von Stabilität und Selbstvertrauen. Indem Kinder Haltung zeigen, senden sie ihrem Gehirn das Signal: „Ich bin stark und stabil.“

So lernen sie, dass Selbstbewusstsein auch von außen nach innen wirkt.



## Das bewirkt die Aufgabe "Höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass."

Diese Aufgabe hilft dem Kind, Gefühle und daraus entstehende Handlungen bewusst zu unterscheiden und besser zu verstehen.

Im ersten Schritt überlegt sich das Kind ein Gefühl und eine mögliche Handlung, die dieses Gefühl auslösen könnte. So wird deutlich, wie eng unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten miteinander verbunden sind. Im Austausch mit der Gruppe wird anschließend gemeinsam reflektiert: Ist diese Handlung in Ordnung – oder eher nicht? Dabei lernen die Kinder, unterschiedliche Sichtweisen zu hören und ihr eigenes Verhalten zu hinterfragen.

Wenn eine Handlung als nicht passend bewertet wird, geht es im nächsten Schritt darum, eine hilfreiche Alternative zu finden.

Was könnte ich stattdessen tun, das für mich und andere in Ordnung ist – und mir gleichzeitig hilft, mit meinem Gefühl besser umzugehen?

So erkennen die Kinder: Ich kann meine Gefühle nicht immer steuern – aber ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere.

Die Durchführung dieser Übung stärkt die **Selbstkontrolle**, die **Problemlösefähigkeit** und den **respektvollen Umgang** mit sich selbst und anderen. Gleichzeitig fördert sie das Bewusstsein dafür, dass es immer mehrere Möglichkeiten gibt, mit schwierigen Gefühlen umzugehen.



### Erläuterung für die Anwendung ohne Training

Dieser Merksatz unterstützt die Kinder darin, zu verstehen, dass jedes Gefühl in Ordnung ist – auch Wut, Trauer oder Angst.

Es geht darum, die Emotion anzunehmen, aber klar zu unterscheiden: Gefühle fühlen ist erlaubt, aber nicht jede Handlung, die aus dem Gefühl entstehen könnte, ist in Ordnung.

Ein Kind darf wütend sein und das auch ausdrücken, etwa durch Schreien oder in ein Kissen boxen. Aber es darf dabei niemandem schaden, indem es z.B. um sich schlägt oder Gegenstände kaputt macht.

So lernen Kinder, Gefühle anzunehmen und gleichzeitig verantwortungsvoll zu handeln.



## 06 - Die Rolle der Pädagog:innen, Erzieher:innen und Eltern

### Typische Spielsituationen & hilfreiche Reaktionen durch die Begleitperson

Die Karten entfalten ihre volle Wirkung dann, wenn die Kinder in der Auseinandersetzung mit den Inhalten begleitet werden.

Dabei geht es nicht darum, Wissen zu vermitteln oder „richtige Antworten“ vorzugeben, sondern einen Raum zu schaffen, in dem die jungen Spieler:innen eigene Gedanken entwickeln und ausdrücken können.

Pädagog:innen, Erzieher:innen und Eltern nehmen dabei eine unterstützende, moderierende Rolle ein.

Das bedeutet konkret:

- Zuhören statt bewerten:
  - Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, ihre Gedanken frei zu äußern, ohne Angst vor Bewertung oder Korrektur. Oft entstehen die wertvollsten Erkenntnisse genau dann, wenn sie sich ernst genommen fühlen.
- Nachfragen statt vorgeben:
  - Durch offene Fragen wie „Warum denkst du das?“ oder „Wie hast du dich in der Situation gefühlt?“ wird die Reflexion vertieft. Ziel ist es, das Kind zum eigenen Nachdenken anzuregen – nicht, ihm eine Lösung zu präsentieren.
- Impulse geben statt Lösungen liefern:
  - Wenn die Kinder nicht weiterkommen, können kleine Impulse helfen, neue Perspektiven zu eröffnen. Diese sollten jedoch immer als Einladung gedacht sein, nicht als Vorgabe.
- Raum lassen für individuelle Antworten
  - Jedes Kind bringt eigene Erfahrungen, Gefühle und Sichtweisen mit. Diese Vielfalt ist gewünscht und wichtig für den Lernprozess.

Eine zentrale Grundhaltung dabei ist:

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, sondern individuelle Erfahrungen und persönliche Entwicklungsschritte.

Kinder lernen besonders nachhaltig, wenn sie:

- eigene Antworten finden
- sich selbst reflektieren
- ihre Gedanken in Worte fassen
- erleben, dass ihre Meinung zählt



Das Kartenset unterstützt genau diesen Prozess in der Spielvariante 1.

Es eröffnet Gespräche, schafft Bewusstsein und stärkt Kinder darin, sich selbst besser zu verstehen.

Die Rolle der Erwachsenen ist es dabei nicht, den Weg vorzugeben, sondern ihn gemeinsam mit dem Kind zu entdecken.



## 07 - Abschlussgedanke

Dieses Kartenset mit seinen beiden Spielvarianten ist aus der praktischen Arbeit mit Kindern entstanden.

In meinen Trainings erlebe ich immer wieder, wie wichtig es ist, Inhalte nicht nur einmal zu vermitteln, sondern sie für die jüngsten unserer Gesellschaft wirklich erlebbar zu machen. Genau aus diesem Bedürfnis heraus sind die jeweiligen Aufgaben konzipiert worden – als Möglichkeit, das Gelernte über das Training hinaus in den Klassen-, bzw. Gruppenraum oder in die Familien zu tragen.

Mir war dabei besonders wichtig, ein Werkzeug zu entwickeln, das die Kinder stärkt, ohne sie zu überfordern.

Ein Werkzeug, das Gespräche anstößt, statt Antworten vorzugeben.

Und eines, das sowohl für Kinder als auch für Erwachsene leicht und intuitiv nutzbar ist.

Es freut mich sehr, wenn dieses Kartenset auch in Ihrem/Eurem Alltag einen Platz findet und die kleinen Spieler:innen dabei unterstützt, sich selbst besser zu verstehen, mutiger zu werden und ihren eigenen Weg zu gehen.