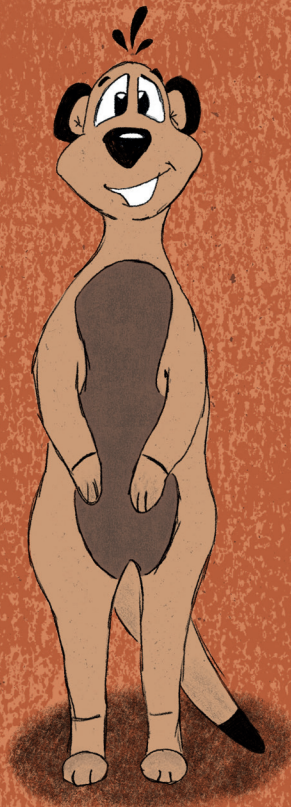


Mal- und Bastelbuch

Meine *Gefühle*
und *ICH*



Hi, ich bin Friedolin, das Erdmännchen!



Ich liebe es, mit meinen Freunden herumzualbern, in der Sonne zu baden oder die Umgebung zu beobachten. Durch die Büsche zu streifen und Erdlöcher zu erkunden, macht mir sehr viel Spaß! Du siehst, ich bin ein ziemlich aufgewecktes und neugieriges Kerlchen.

2

Doch manchmal habe ich trotzdem ziemlich miese Laune. Dann bin ich richtig wütend oder frustriert. Zum Beispiel, wenn die Suche nach Nahrung nicht erfolgreich war oder meine Lieblingsbeute, Spinnen und Insekten, nicht aufzutreiben ist.

Manchmal habe ich auch Angst, zum Beispiel wenn ein Greifvogel uns angreifen will. Ich bin ein sehr soziales Tier, das heißt ich kümmere mich gerne um meine Freunde und Familie und bin gern in ihrer Nähe. Doch manchmal da streiten wir uns auch, zum

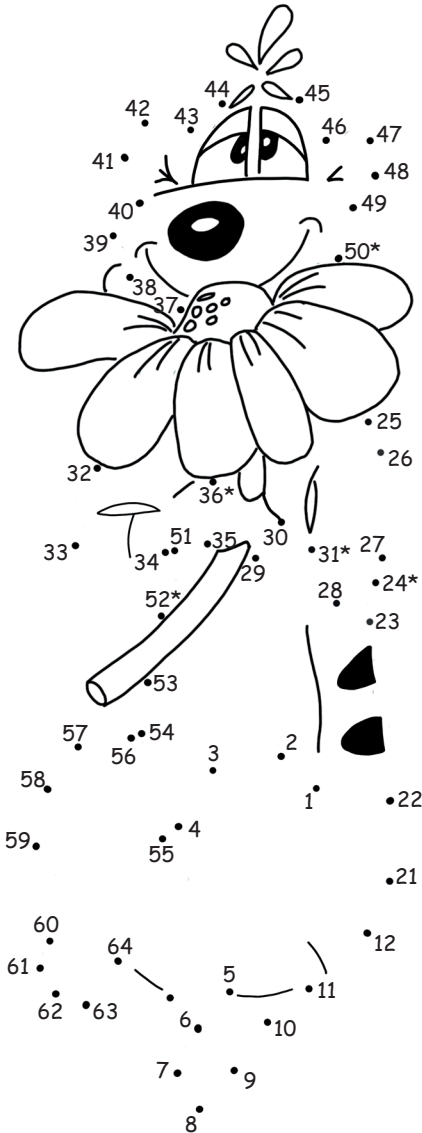
Beispiel um Futter. Das macht mich traurig und ich bin enttäuscht.

Meine große Schwester sagt, das sind alles Gefühle, die einen so sein lassen. Sie sagt, es ist gut, dass wir so fühlen, weil die Gefühle im Bauch uns sagen, was wir brauchen. Und sie hat mir gezeigt, was ich alles mit meinen Gefühlen anstellen kann!

Nun bist du an der Reihe. Ich zeige dir, welche Gefühle es alles gibt und wozu sie gut sind. Und was man tun kann, um sich wohl zu fühlen!



Schau mal, was mich glücklich macht!



Es ist nicht der Mond bei tiefster Nacht, auch nicht der Sonnenaufgang in seiner Farbenpracht. Es ist nicht ein Warzenschwein, was ganz laut lacht. Und auch nicht der Traum, aus dem man erwacht – Schau mal, was mich glücklich macht!

Verbinde die Zahlen miteinander. Dort wo ein Sternchen ist, den Stift einmal absetzen. Dann einfach bei der nächsten Zahl weiter malen.



Ich sehe, wie du dich fühlst!

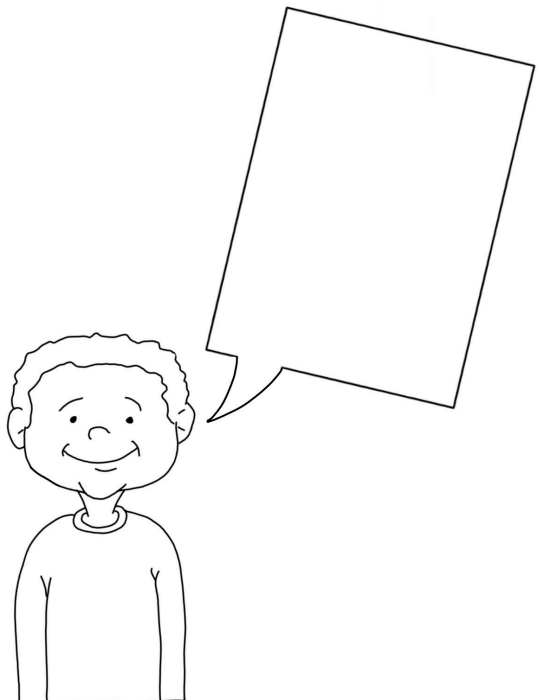
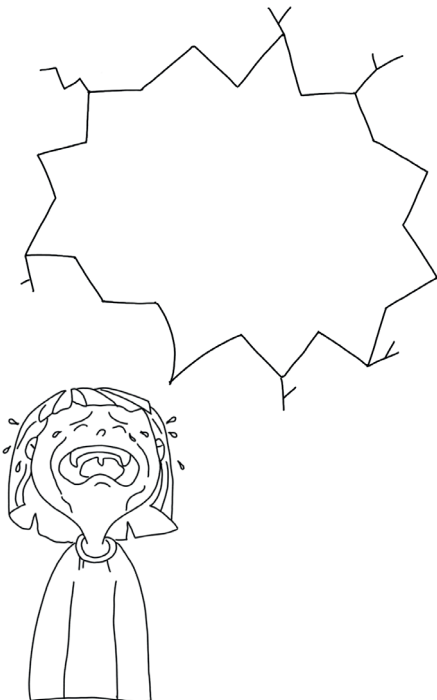


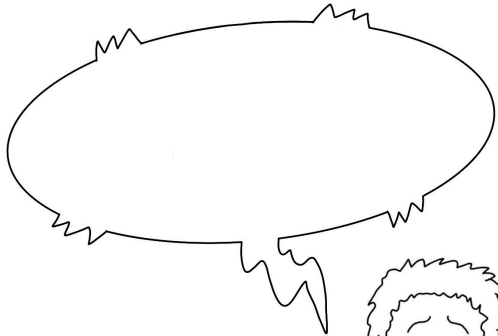
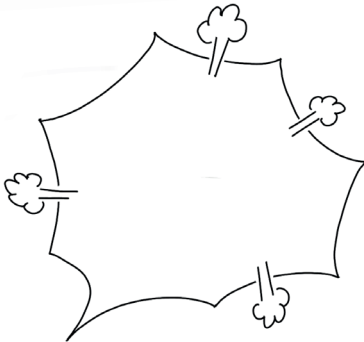
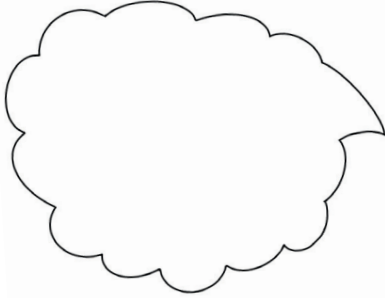
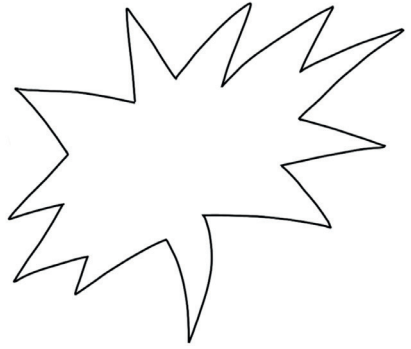
Oft sieht mir meine große Schwester an, wie ich mich fühle. Ob große Augen, ein breites Lächeln oder rollende Tränen – unser Gesicht zeigt, wie wir uns fühlen.

Wie fühlen sich wohl die Kinder?
Schreibe es in die Sprechblasen.



4





Und wie geht es dir heute?
Fühlst du dich heute wie
eines der Kinder?



So ein Durcheinander!

Mal fliegen mir vor Freude Schmetterlinge durch meinen Bauch, mal grummelt er wütend vor sich hin. Doch welche Gefühle gibt es eigentlich? Im Buchstabensalat sind 25 verschiedene Gefühle versteckt. Findest du die versteckten Wörter?

N	E	S	S	A	L	E	G	F	I	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H
I	U	N	H	Q	B	E	W	U	N	D	E	R	N	D	O	C	D	F	E
A	C	H	T	S	A	M	H	U	G	I	R	E	I	G	U	E	N	Y	O
A	X	T	R	E	T	H	C	I	E	L	R	E	T	Z	I	E	R	E	G
P	G	L	Ü	C	K	L	I	C	H	B	B	X	Q	S	B	E	F	L	E
Ä	G	E	H	O	R	F	L	G	V	L	T	G	E	R	E	G	F	U	A
N	G	I	N	R	O	Z	K	P	R	V	E	R	Ä	R	G	E	R	T	N
G	T	L	I	E	W	G	N	A	L	E	G	H	C	S	E	J	T	R	W
S	H	L	A	I	U	R	E	T	R	A	U	R	I	G	I	T	N	R	E
T	B	Ü	R	T	E	B	D	U	D	I	K	K	L	F	S	A	U	I	T
L	B	R	E	T	I	E	H	D	N	E	T	Ü	W	A	T	H	A	W	O
I	M	K	U	E	R	S	C	H	R	O	C	K	E	N	E	U	T	R	P
C	H	T	D	L	E	H	A	B	E	S	O	R	G	T	R	C	S	E	Y
H	P	O	T	H	L	G	N	D	F	X	T	R	H	W	T	O	R	V	O
M	Z	Ü	B	E	R	R	A	S	C	H	T	V	Q	G	D	R	E	G	G

6



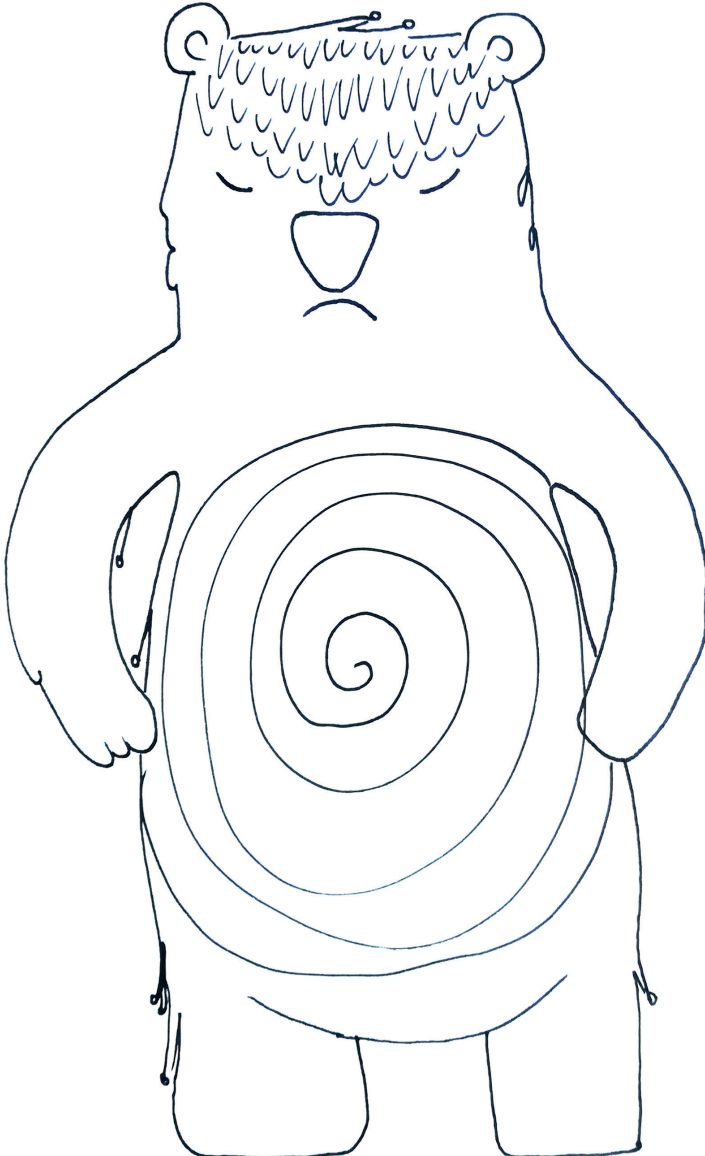
Die Auflösung
findest du auf
Seite 17!

Diese Wörter sind versteckt:

ACHTSAM	ÄNGSTLICH	AUFGEREGT	BEGEISTERT	BESORGT
BETRÜBT	BEWUNDERND	ERLEICHTERT	ERSCHROCKEN	ERSTAUNT
FREUNDLICH	FROH	GELANGWEILT	GELASSEN	GEREIZT
GLÜCKLICH	HEITER	NACHDENKLICH	NEUGIERIG	TRAURIG
ÜBERRASCHT	VERÄRGERT	VERWIRRT	WÜTEND	ZORNIG

Mein großer Freund, der Wutbär

Der große Wutbär ist mein bester Freund. Zusammen streifen wir gern durch die Savanne und stellen viel Blödsinn an. Manchmal wird er aber auch ganz zornig und weiß gar nicht warum. Gemeinsam überlegen wir dann, was ihn so richtig ärgert. Was macht dich denn wütend?



Mein Entspannungs-Yogawürfel

8



Nach Aufregung zur Ruhe kommen

Nach einem Tag mit vielen Abenteuern kann ich oft nicht einschlafen. Um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln, habe ich immer einen kleinen Schatz dabei: meinen Yoga-Würfel!

Für das kleine Spiel findest du auf der linken Seite ein Würfelnetz. Dieses musst du nur ausschneiden und zusammenkleben und schon bist du startklar! Außerdem wäre es gut, wenn du dir eine Matte oder Decke suchst. Aber es darf nicht zu weich sein, damit du nicht umfällst.

Anleitung für den Yoga-Würfel:

das Kind: Dein Oberkörper liegt auf deinen Oberschenkeln. Deinen Kopf legst du am Boden ab.

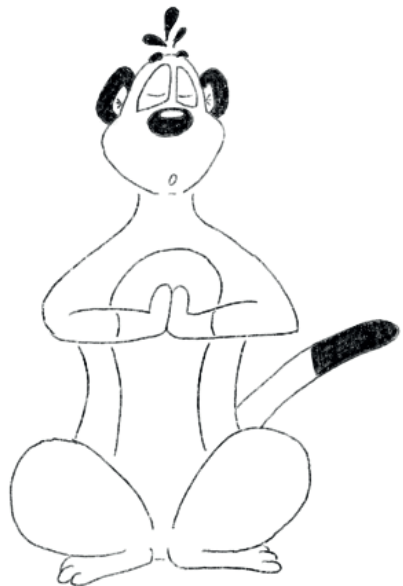
der Baum: Stell dich auf ein Bein. Dein anderer Fuß berührt dein Knie. Versuche auf einem Bein stehen zu bleiben, ohne dich zu bewegen.

der Hase: Dein Oberkörper liegt auf deinen Oberschenkeln. Falte deine Hände und strecke sie hoch.

der Tisch: Setz dich auf den Boden. Versuche deinen Po vom Boden wegzudrücken.

die Katze: Deine Handflächen und Knie sind am Boden. Versuche den Rücken gerade zu halten.

der Schmetterling: Du sitzt auf dem Boden. Deine Fußsohlen berühren sich. Deine Hände umfassen deine Füße. Versuche den Rücken gerade zu halten.



Wie kommt das Gefühl aus dem Bauch heraus?

Immer dann, wenn mich etwas ärgert oder traurig macht, fällt es mir schwer wieder zu lachen. Dann kann ich diese Gefühle einfach nicht wie ein paar Ameisen abschütteln! Meine Schwester hatte jedoch eine super Idee! Das Spiel „Schnipp-Schnapp“ hat immer einen tollen Tipp für mich, um die Gefühle rauszulassen und wieder auf andere Gedanken zu kommen. Einfach ausschneiden und der Anleitung auf der rechten Seite folgen!

10

Wenn du ängstlich bist ...

Wenn du gereizt bist ...

Wenn du glücklich bist ...

Wenn du wütend bist ...

...atme tief ein und aus!

...schreie in ein Kissen!

...stampfe mit dem Fuß!

...sprich mit einer erwachsenen Person!

Wenn du verärgert bist ...

Wenn du nachdenklich bist ...

Wenn du besorgt bist ...

Wenn du traurig bist ...

...zähle bis 10 und zurück!

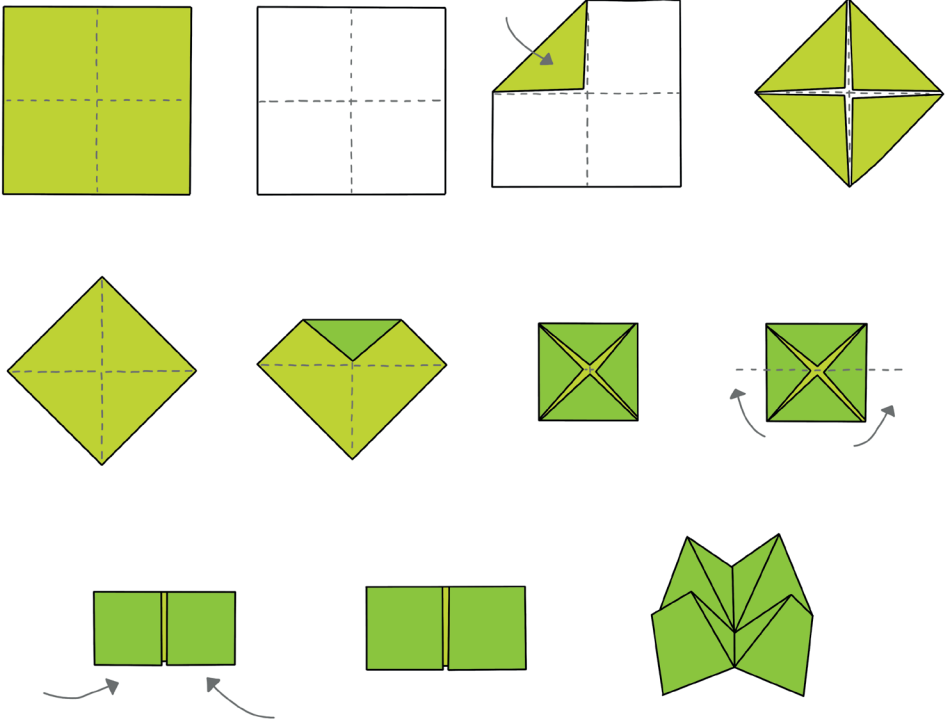
...male ein Bild!

...hüpfе wie ein Hampelmann!

...klatsche in deine Hände!



Anleitung: Schnipp-Schnapp



11

So spielst du:

Denke dir eine Zahl zwischen 1 und 10! Nun bewege dein Schnipp-Schnapp so oft wie deine gedachte Zahl auf und zu: also im Wechsel hoch und zu: also im Wechsel hoch und zur Seite.

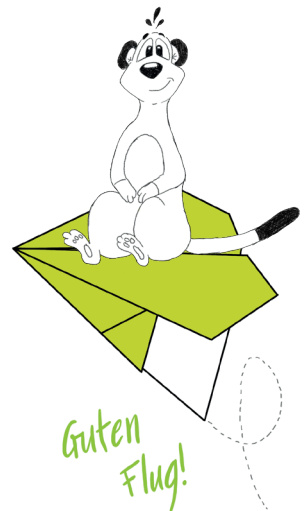
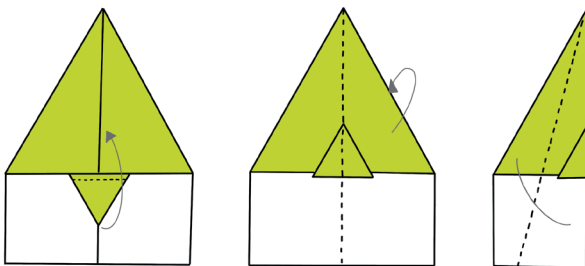
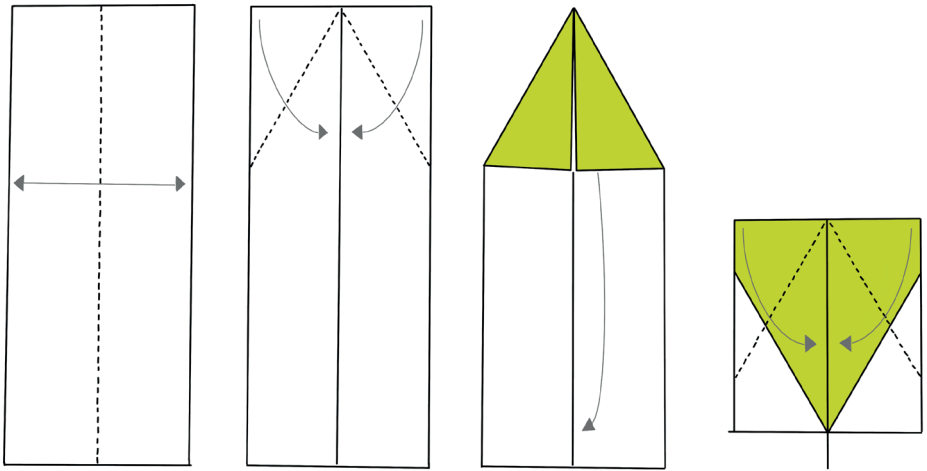
Nun suche dir ein Feld aus und schaue, was auf der Innenseite der Klappe steht! Hast du Lust das einmal auszuprobieren? Viel Spaß!



Guten Flug, ihr Sorgen!

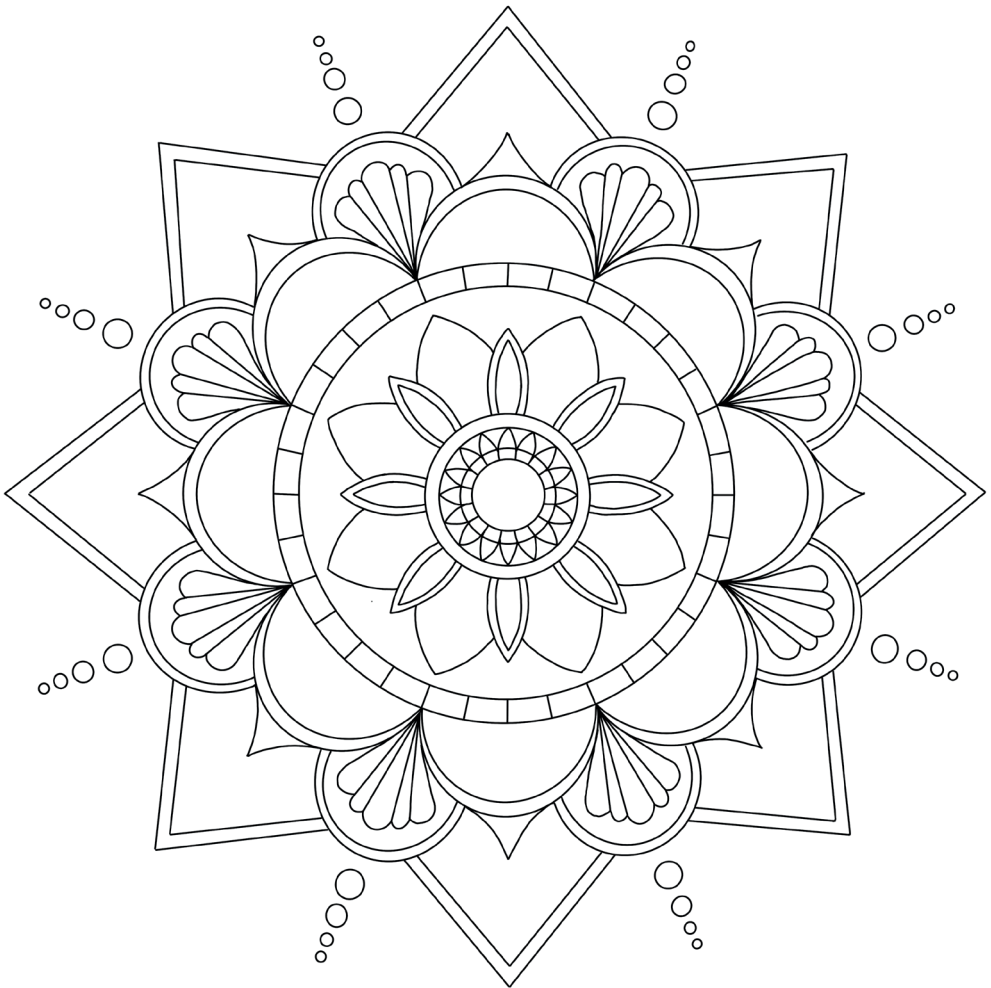
Bist du gerade so richtig muffelig? Hast schlechte Laune und sowieso ist gerade alles doof? Dann hab ich da was für dich. Nimm dir ein Blatt Papier, male oder schreibe auf, was dich gerade so richtig nervt, dann falte das Blatt zu einem Papierflieger und dann: ab damit! Lass deine Sorgen davonfliegen!

12



Bunte Farben für gute Laune!

Mandala malen ist eine gute Idee, um den Kopf frei zu bekommen und nach einem langen Tag die Seele baumeln zu lassen. Mach dir deine Lieblingsmusik an, hol die Stifte hervor und los geht's!



Bist du ein Detektiv der Gefühle?

Heute war ein verrückter Tag! Mal war ich wütend und habe mich geärgert, dann war ich glücklich und habe mich gefreut. Kannst du meine Gesichtsausdrücke den Sätzen auf dieser Seite zuordnen? Was habe ich wohl da gerade erlebt?

- 14
- a. Ich war gut gelaunt, weil ich in die Schule gehen durfte.
 - b. Ich war erstaunt, weil mein Freund der Wutbär eine neue Höhle entdeckt hat.
 - c. Ich war albern und habe meinem Freund dem Wutbären die Zunge rausgestreckt.
 - d. Ich war sehr wütend, weil ich heute zuhause bleiben musste.
 - f. Ich hatte etwas Angst, als der Greifvogel über mich hinweg flog.
 - g. Ich war verzweifelt, weil ich mein Hausaufgabenheft nicht finden konnte.
 - h. Ich war ganz traurig, als meine Erdmännchenfreundin nicht mit mir spielen wollte.
 - i. Ich habe mir gerade einen Plan ausgedacht, wie ich meine große Schwester ärgern kann.
 - j. Ich musste ganz laut lachen, als mein Opa vom Stein gepurzelt ist.
 - k. Ich fand es echt fies, dass mir mein kleiner Bruder den Käfer geklaut hat.
 - l. Ich bin ein bisschen verliebt in meine Erdmännchenfreundin.
 - m. Ich hab mich erschrocken, als ich eine Schlange gesehen habe.
 - n. Heute hat mich die Erdmännchenschule nicht die Bohne interessiert.
 - o. Ich war ganz zufrieden und satt, weil es einen großen Nachtisch gab.
 - p. Ich hatte heute eine gute Idee und war cool drauf!



1



2



3



4



5



6



7



8

15



9



10



11



12



13



14



15

Die Auflösung
findest du auf
Seite 17!

Am Ende wird alles gut!

Gefühle lassen uns manchmal Achterbahn fahren und doch sind sie so wichtig. Meine große Schwester hat mir gezeigt: Jedes Gefühl hat einen Sinn. Und wir brauchen jedes einzelne Gefühl, damit wir erkennen, was uns guttut und was nicht. Angst zu haben, kann mich zum Beispiel vor Feinden schützen. Aber ab und zu, muss man auch seine Angst überwinden, um neue Freunde kennenzulernen.

Herumzualbern macht viel Spaß, aber manchmal muss man auch ruhig zuhören können. Und man darf auch mal muffelig sein, bis man all seinen Kummer und seine Sorgen mit dem Muffelgruffel-Flieger in die Wüste schickt.

All die tollen Mal- und Bastelübungen in diesem Büchlein sollen dir dabei helfen, deine Gefühle kennenzulernen und für gute Laune zu sorgen.

So gestärkt, kann man wie ein neugieriges Erdmännchen allen Abenteuern trotzen! Und wenn du magst, erzähl auch deinen Freunden von den tollen Ideen.

Und nun wird das Büchlein zugeklappt, damit du rausgehen und frische Abenteuerluft schnuppern kannst!

Viel Spaß und bis bald!

Dein Friedolin,
das Erdmännchen!



Lösungsseite

Auflösung Zahlenbild
(Seite 3):



Auflösung „Detektiv der Gefühle“
(Seite 14/15):

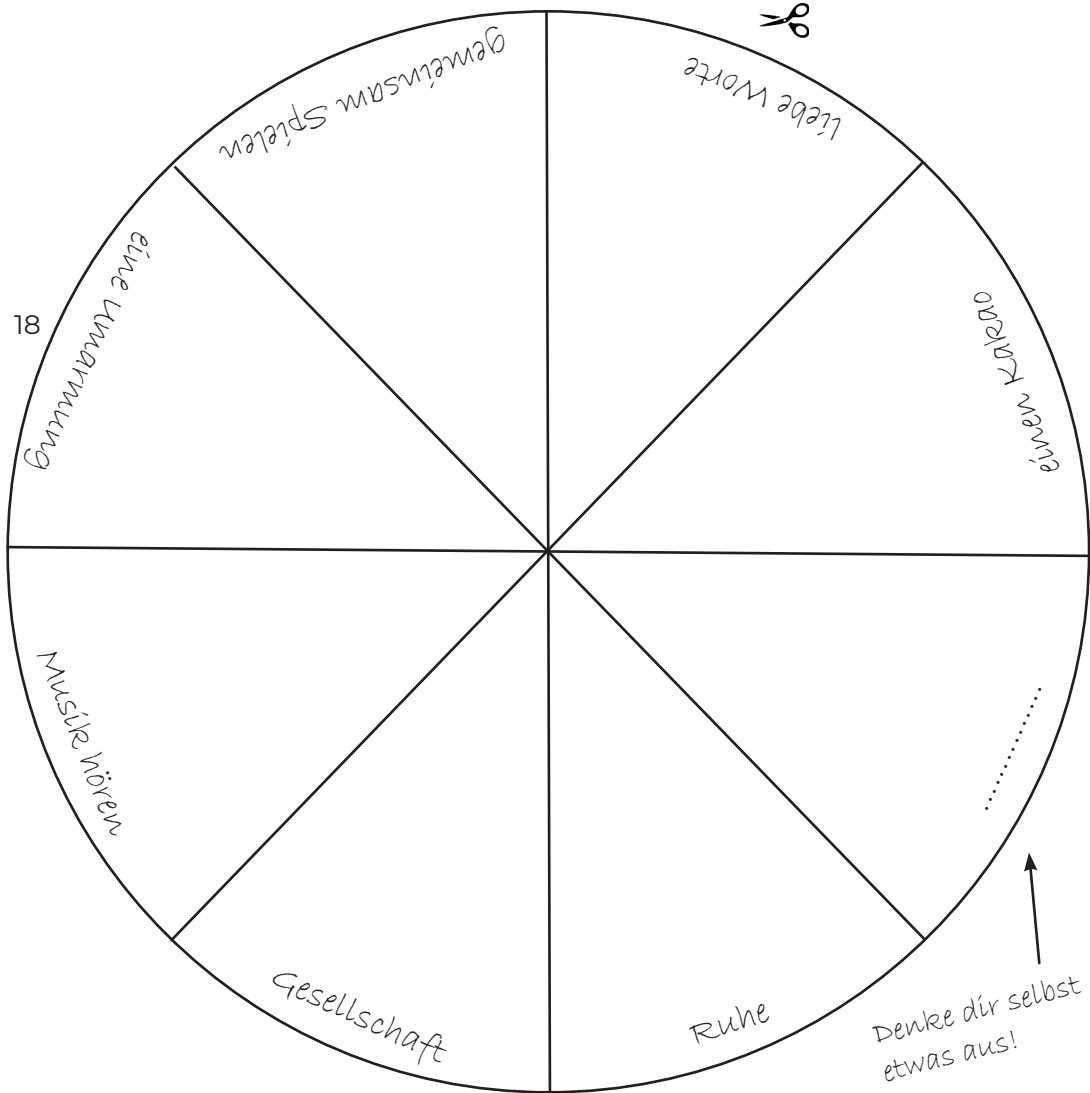
1k, 2l, 3i, 4o, 5b, 6m, 7p, 8f, 9j, 10n,
11d, 12g, 13c, 14h, 15a

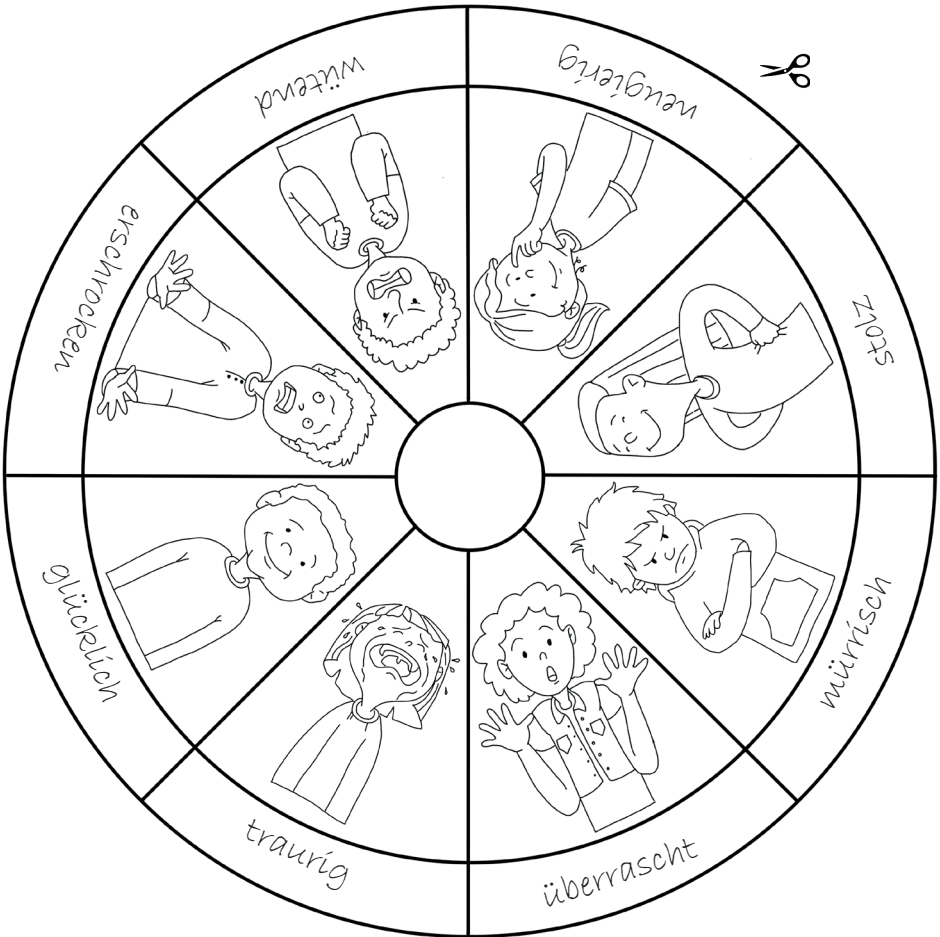
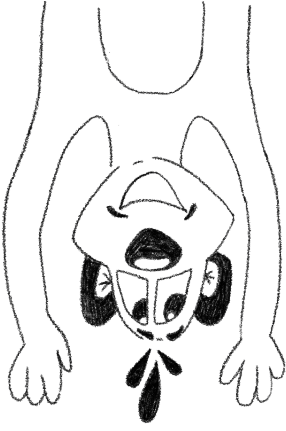
Auflösung Wortsuche (Seite 6):

N	E	S	S	A	L	E	G	F	I	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H
I	U	N	H	Q	B	E	W	U	N	D	E	R	N	D	O	C	D	F	E
A	C	H	T	S	A	M	H	U	G	I	R	E	I	G	U	E	N	Y	O
A	X	T	R	E	T	H	C	I	E	L	R	E	T	Z	I	E	R	E	G
P	G	L	Ü	C	K	L	I	C	H	B	B	X	Q	S	B	E	F	L	E
Ä	G	E	H	O	R	F	L	G	V	L	T	G	E	R	E	G	F	U	A
N	G	I	N	R	O	Z	K	P	R	V	E	R	Ä	R	G	E	R	T	N
G	T	L	I	E	W	G	N	A	L	E	G	H	C	S	E	J	T	R	W
S	H	L	A	I	U	R	E	T	R	A	U	R	I	G	I	T	N	R	E
T	B	Ü	R	T	E	B	D	U	D	I	K	K	L	F	S	A	U	I	T
L	B	R	E	T	I	E	H	D	N	E	T	Ü	W	A	T	H	A	W	O
I	M	K	U	E	R	S	C	H	R	O	C	K	E	N	E	U	T	R	P
C	H	T	D	L	E	H	A	B	E	S	O	R	G	T	R	C	S	E	Y
H	P	O	T	H	L	G	N	D	F	X	T	R	H	W	T	O	R	V	O
M	Z	Ü	B	E	R	R	A	S	C	H	T	V	Q	G	D	R	E	G	G

Wie geht's mir heute?

Und zum Schluss habe ich noch etwas ganz Besonderes für dich! Mit diesem Gefühlskreis kannst du jedem sofort mitteilen, wie es dir gerade geht. Und du kannst damit sogar zeigen, was du nun am dringendsten brauchst. Male die Kreise an, schneide sie aus, lege sie aufeinander (der kleine Kreis liegt oben). Der Pfeil kommt am Schluss oben drauf. Du kannst ihn mit einer Flachkopfklemmer in der Mitte der Kreise befestigen und auf deine jeweilige Laune drehen. Viel Spaß!





Impressum

Herausgeber:

Geschäftsstelle der
Landesgesundheitskonferenz
Thüringen
Carl-August-Allee 9
99423 Weimar
Tel.: 03643 - 4 98 98 10
Fax: 03643 - 4 98 98 16

Redaktion: Theresa Möckel
und Carolin Voigt

Layout/Satz: Theresa Möckel

Grafiken: Theresa Möckel

Illustration Erdmännchen:
Carolin Voigt

Illustration Wutbär:

Sabine Brengel (aus dem
Kraftkarten-Set „tierische
Helfer“)
www.sabine-brengel.at

Urheberrecht:

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V. -AGETHUR-

1. Auflage 2020

Besuchen Sie uns online:
www.lgk-thueringen.de

oder nutzen Sie unsere
Social Media Kanäle:

[www.facebook.com/
lgkthueringen](http://www.facebook.com/lgkthueringen)

www.twitter.com/lgk_th



Gesundheit gemeinsam denken



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

