

 **Gefühlshelden:**

Mein Kompass durch das Gefühlschaos

**Ein interaktiver Entdeckungskurs für Kinder von 7 bis 9
Jahren**



Wut im Bauch, Hummeln im Hintern oder ein Kloß im Hals? Für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren ist die Welt voller intensiver Gefühle. In diesem Alter verändert sich viel: Der Schulalltag fordert sie heraus, Freundschaften werden komplexer und die eigenen Emotionen können einen manchmal ganz schön überrollen.

In unserem Kurs „**Gefühlshelden**“ lernen Kinder spielerisch, ihre Emotionen nicht als Feinde, sondern als wichtige Wegweiser zu verstehen.

Das lernen die Kinder im Kurs:

- **Gefühle erkennen & benennen:** Wie fühlt sich Trauer, Ärger, Freude oder Angst im Körper an? (Körperwahrnehmung).
- **Die Superkraft der Pause:** Was kann ich tun, wenn die Wut zu groß wird? (Erste-Hilfe-Strategien zur Selbstregulation).
- **Empathie entwickeln:** Wie geht es eigentlich meinem Gegenüber und wie erkenne ich das?
- **Mut zum Reden:** Eigene Bedürfnisse ohne Streit und Tränen ausdrücken.

Wie wir arbeiten (Unsere Methoden):

Wir theoretisieren nicht – wir erleben! Die Inhalte werden altersgerecht, kreativ und mit einer großen Portion Spaß vermittelt:

- **Interaktive Geschichten & Rollenspiele:** Wir schlüpfen in die Rollen von Gefühlsmonstern oder Superhelden.
- **Kreativwerkstatt:** Basteln von eigenen „Wut-Weg-Bällen“ oder Gefühlsbarometern für zu Hause.
- **Achtsamkeits- & Atemübungen:** Einfache Werkzeuge, die Kinder direkt im Schulalltag anwenden können.

Organisatorische Details:

- **Zielgruppe:** Kinder von 7 bis 9 Jahren (Klasse 1–3)
- **Dauer:** 5 Termine à 60 Minuten (jeweils wöchentlich)

- **Gruppengröße:** Kleingruppe (max. 6–8 Kinder) für eine geschützte und vertrauensvolle Atmosphäre.
- **Bonus für Eltern:** Nach jeder Stunde gibt es einen kurzen Impuls per Mail (oder einen Info-Zettel), wie Sie Ihr Kind zu Hause optimal bei dem jeweiligen Wochenthema begleiten können.
- **„Es ist okay, jedes Gefühl zu haben. Es ist nur nicht okay, jedes Verhalten zu zeigen.“** Gemeinsam finden wir heraus, wie der Weg von der großen Wut zum mutigen Handeln aussieht.

Anmeldung & Kontakt

Möchten Sie Ihr Kind zum Gefühlshelden machen?

- **Kursleitung:**
- **Termine & Ort:**
- **Investition:** [Preis] € inkl. aller Bastelmaterialien.

Sichern Sie sich einen der limitierten Plätze direkt unter: [Deine E-Mail/Telefonnummer]