📄 Gefühle begleiten mit Mia und Max – für Spielgruppen & Kitas

💡 Worum geht's?

Kinder erleben täglich starke Gefühle – Freude, Wut, Angst, Traurigkeit. Doch viele können diese Gefühle (noch) nicht benennen. Und im Betreuungsalltag bleibt manchmal wenig Zeit, einfühlsam zu begleiten.

„Gefühle begleiten mit Mia" ist ein alltagsnahes Set für pädagogische Fachpersonen. Es hilft, Gefühle sichtbar zu machen, kindgerecht darüber zu sprechen und emotionale Entwicklung spielerisch zu fördern – ohne viel Vorbereitung.

🎒 Für wen ist das Set geeignet?

- Spielgruppen, Kitas, Tagesstätten, Horte ab ca. 2.5 Jahren
- Betreuungspersonen, die Kinder im Alltag emotional begleiten
- Teams, die wirkungsvoll handeln möchten
- Einrichtungen, die emotionale Kompetenzen fördern wollen

📚 Was ist enthalten?

- 4 kindgerechte Gefühlsbilder mit starken Bildern & Metaphern (Freude = Sonne im Bauch, Wut = Gewitter, Angst = Nebel, Traurigkeit = Regen im Herzen)
- Praxistipps zu jeder Emotion – einfach, alltagstauglich, direkt umsetzbar
- Impulse für Gruppenrunden, Gespräche, Übergänge oder ruhige Momente
- Format: PDF (druckbar für Gruppenräume oder Aushang)

Leseprobe

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

🎯 Was bringt es euch?

- Weniger Überforderung bei starken Gefühlen
- Mehr Verbindung zu den Kindern
- Bessere Selbstregulation bei den Kindern
- Klare Sprache, die im ganzen Team genutzt werden kann
- Ein Set, das stärkt – euch und die Kinder

🧾 Lizenz & Preis

- **Einrichtungslizenz (PDF-Version)**
  = Einmal kaufen, unbegrenzt im Team verwenden und ausdrucken

💰 **CHF 45.– pro Einrichtung**

📮 Jetzt bestellen:

📩 per E-Mail: info@mutigundstark.ch

Fragen oder Sonderwünsche?
Ich bin gerne persönlich für euch da.

Herzlich

Ronny Zeiler

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

🌞 Freude ist wie Sonnenschein im Bauch

Freude ist ein kraftvolles Gefühl. Sie zeigt sich oft ganz plötzlich – wenn etwas gelingt, wenn Nähe entsteht oder wenn einfach etwas schön ist.
Wenn ein Kind lernt, Freude zu spüren und zu benennen, stärkt das sein Selbstvertrauen – und das Miteinander in der Gruppe.

Warum Freude wichtig ist:

- Sie zeigt, dass ein Bedürfnis erfüllt wurde.
- Sie macht Kinder offener, neugieriger und mutiger.
- Sie kann ein innerer Anker sein – gerade an schwierigen Tagen.

Die Metapher: *Sonne im Bauch*

Freude fühlt sich im Körper an: als Kribbeln, Lachen, Wärme. Die „Bauchsonne" macht das Gefühl für Kinder greifbar – ein Bild für Leichtigkeit und inneres Strahlen.

Was du als Betreuungsperson tun kannst:

- Frag z. B.: „Was hat heute deine Bauchsonne zum Leuchten gebracht?"
- Spiegle Freude: „Ich sehe, du freust dich gerade richtig."
- Sammelt gemeinsam Freudemomente – in einem Glas, an der Wand oder im Gespräch
- Lass der Freude Raum – auch wenn sie laut, wild oder ganz leise ist

Leseprobe

mutigunds ark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

mutigunds ark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

Wut ist wie ein Gewitter im Bauch

mutigundstark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

🌩️ Wut ist wie ein Gewitter im Bauch

Wut ist ein starkes und wichtiges Gefühl. Auch wenn sie laut oder stürmisch wirkt: Wut zeigt, dass etwas gerade nicht passt – eine Grenze wurde überschritten, ein Bedürfnis nicht erfüllt.

Warum Wut wichtig ist:

- Sie schützt – innerlich und äusserlich
- Sie zeigt: „So geht es mir nicht gut."
- Sie gibt Kraft – wenn sie verstanden wird

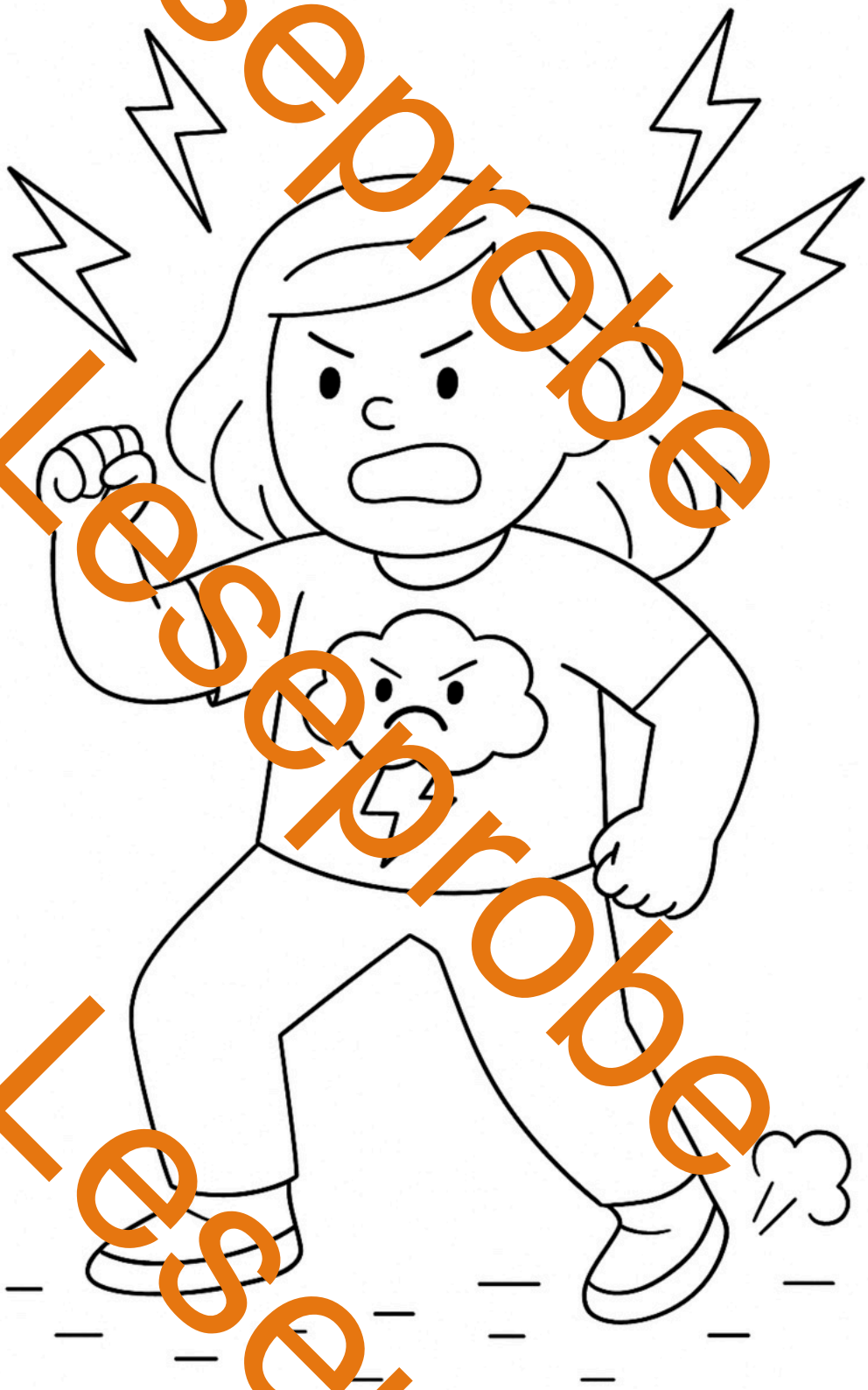
Die Metapher: *Gewitter im Bauch*

Wenn ein Kind wütend ist, fühlt es sich an wie ein inneres Gewitter: Es staut sich auf, es blitzt, donnert und will raus. Dieses Bild hilft, das Gefühl zu entladen – ohne anderen zu schaden.

Was du tun kannst:

- Bleib ruhig – auch wenn das Kind es gerade nicht ist
- Sag z.B.: „Da ist ganz viel in dir, stimmt's?"
- Biete Alternativen: Stampfen, brüllen, ins Kissen drücken
- Halte den Raum für das Gefühl, nicht für verletzendes Verhalten
- Sprich erst danach über das, was los war – wenn das Gewitter vorbei ist

Leseprobe



Leseprobe

mutigunds ark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

TRAURIG IST WIE REGEN IM BAUCH!

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

🌧️ Traurigkeit ist wie Regen im Herzen

Traurigkeit gehört zum Leben. Kinder zeigen sie manchmal ganz leise, manchmal mit Tränen oder Rückzug. Sie braucht keine Lösung – sondern jemanden, der da ist.

Warum Traurigkeit wichtig ist:

- Sie zeigt, dass etwas fehlt oder weh tut
- Sie hilft, mit Enttäuschung oder Abschied umzugehen
- Sie kann zu Mitgefühl führen – wenn sie begleitet wird

Die Metapher: *Regen im Herzen*

Traurigkeit fühlt sich schwer an – wie innerer Regen. Der „Regenschirm" steht für das, was hilft: Jemand ist da. Jemand bleibt. Jemand macht mit Platz unterm Schirm.

Was du tun kannst:

- Frag: „Ist heute Regen in deinem Herzen?"
- Sag: „Ich bin da." – statt: „Das ist doch nicht schlimm."
- Lass Tränen zu – sie sind echt
- Du musst nicht trösten. Nur bleiben.

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

Leseprobe

mutigunds ark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

ANGST IST WIE NEBEL IM BAUCH!

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

Angst ist wie Nebel im Bauch

Angst schützt – sie ist kein Zeichen von Schwäche. Kinder brauchen manchmal Orientierung, wenn ihnen etwas unheimlich ist oder sie etwas nicht verstehen.

Warum Angst wichtig ist:

- Sie warnt und schützt
- Sie zeigt: „Ich brauche gerade jemanden"
- Sie will nicht weggeschoben, sondern verstanden werden

Die Metapher: *Nebel im Bauch*

Wenn Kinder Angst haben, wird alles ihnen neblig: Man sieht nicht weiter, bleibt lieber stehen. In solchen Momenten braucht es jemanden, der bleibt – nicht drängt oder zieht.

Was du tun kannst:

- Sag: „Ich bin da."
- Setz dich dazu. Geh mit dem Kind nur, wenn es bereit ist.
- Sag: „Du darfst vorsichtig sein." – statt: „Da ist doch nichts."
- Erkläre: Angst schützt – und sie geht auch wieder vorbei

Leseprobe

mutigunds ark

Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

mutigunds ark
Starke Kinder-Starke Zukunft

Leseprobe

Mia und das grosse Gefühlsabenteuer

Es ist Samstagmorgen.
Mia hüpft aus dem Bett und ruft: „Heute wird ein schöner Tag!"
Sie zieht ihr Lieblingsshirt mit der Sonne an.
„**Heute mach ich alles, was mir Freude macht!**", sagt sie.

Doch kaum ist sie im Wohnzimmer, liegt ihr kleiner Bruder mit ihrem
Löwenkuscheltier auf dem Sofa.
„Gib ihn mir sofort zurück!", ruft Mia laut.
Ihre Hände werden heiss, in ihrem Bauch blitzt es –
ein Bauchgewitter ist da.
Mia stampft. Sie schreit. Und dann … atmet sie tief aus.
Mama kommt dazu. „Da ist viel Wut in dir, stimmt's?"
Mia nickt.
Mama reicht ihr ein Kissen.
Mia boxt ein paar Mal hinein. Dann wird das Gewitter leiser.
Ihr Bruder steht auf und hält ihr das Kuscheltier hin.
„Ich wollte ihn nur mal halten", sagt er leise.
Mia schaut ihn an – und reicht ihm das Kuscheltier, du darfst es gern mal
halten.
Dann lächeln beide ein bisschen.

Am Nachmittag will Mia mit Papa in den Keller, den Drachen holen.
Aber im Keller ist es dunkel und unheimlich.
Mia bleibt stehen.
In ihrem Bauch wird alles neblig.
Ihre Beine wollen nicht weiter.
Papa gibt ihr eine Taschenlampe.
„Sei einfach vorsichtig. Ich bin hinter dir."
Mia macht einen Schritt. Dann noch einen.
Der Nebel geht langsam weg

Leseprobe

Nach dem Abendessen fällt ihr Drachen um – kaputt.
Ein Flügel ist abgeknickt. Mia schaut auf den Boden. Ihre Augen werden nass. **Es regnet im Bauch.**
Sie will gar nichts mehr.
Mama setzt sich zu ihr.
Sagt nichts.
Einfach nur da.
Das fühlt sich gut an.
Nicht fröhlich – aber auch nicht allein.

Später liegt Mia im Bett.
Sie denkt an den Tag. „Ich war wütend. Ich hatte Angst. Ich war traurig."
Dann lächelt sie.
„Und ich hab das alles geschafft."
In ihrem Bauch wird es warm.
Die Sonne kommt wieder raus.

Leseprobe

Max und die Reise der Gefühle

Max springt aus dem Bett.
Heute geht es in den Wald – mit Rucksack, Taschenlampe und Entdeckerlust.
„Ich freu mich so!“, ruft Max.
Beim Frühstück lacht er laut.
Die Sonne scheint in sein Gesicht.
Sein Bauch fühlt sich warm an –
wie ein Sonnenstrahl, der innen leuchtet.

Doch später, beim Aufräumen, nimmt seine Schwester seinen Lieblingsstein.
Ein Geschenk von Omi.
Max sagt: „Gib ihn zurück!“
Doch sie lacht nur.
In Max’ Bauch wird es heiß.
Er ballt die Fäuste.
Ein Gewitter tobt in ihm.
Papa kommt dazu.
„Wut ist okay“, sagt er. „Aber du darfst sie rauslassen, ohne zu verletzen.“
Max stampft ein paar Mal.
Dann atmet er aus.
Seine Schwester bringt den Stein zurück.
„Ich wusste nicht, wie wichtig er dir ist“, sagt sie.
Max schaut sie an.
Dann nickt er – und beide sortieren die restlichen Steine zusammen.

Leseprobe

Am Nachmittag sind sie im Wald.
Ein Tunnel führt unter der Straße hindurch.
Alle rennen durch – nur Max bleibt stehen.
In seinem Bauch ist Nebel.
Seine Beine werden weich.
Mama kommt zurück.
„Sei einfach vorsichtig. Ich bin bei dir."
Max schaltet seine Taschenlampe ein.
Ein Schritt. Noch einer.
Der Nebel geht weg.
Am Abend verliert Max sein Taschenmesser.
Er sucht und sucht – aber es bleibt verschwunden.
Er setzt sich ins Gras.
Es regnet in seinem Bauch.
Die Freude ist weg.
Sein großer Bruder setzt sich neben ihn.
„Wollen wir zusammen traurig sein?"
Max nickt.
Sie sagen nichts.
Sitzen nur da, ganz still, ganz miteinander verbunden.

Als Max im Bett liegt, denkt er an den Tag.
„Ich war wütend. Ich hatte Angst. Ich war traurig."
Dann spürt er:
„Und ich war nicht allein."
Sein Bauch wird wieder warm.
Die Sonne scheint zurück.

Leseprobe

mutigundstark
Starke Kinder-Starke Zukunft