

ICH UND MEINE GEFÜHLSMONSTER

In diesem Dossier findest du Vorlagen, um Wut, Angst und Traurigkeit mit Kindern zu thematisieren. Es geht darum, Gefühle zu benennen, sie im Körper wahrzunehmen, zu beschreiben, sich mit ihnen anzufreunden und am Schluss wieder gehen zu lassen.

Gefühle zeigen sich bei jedem von uns auf andere Weise. Je besser ein Kind seine Gefühle wahrnehmen kann, umso leichter fällt es ihm auch, sie zu regulieren. Um die Gefühle zu versinnbildlichen, sprechen wir von Gefühlsmonstern.

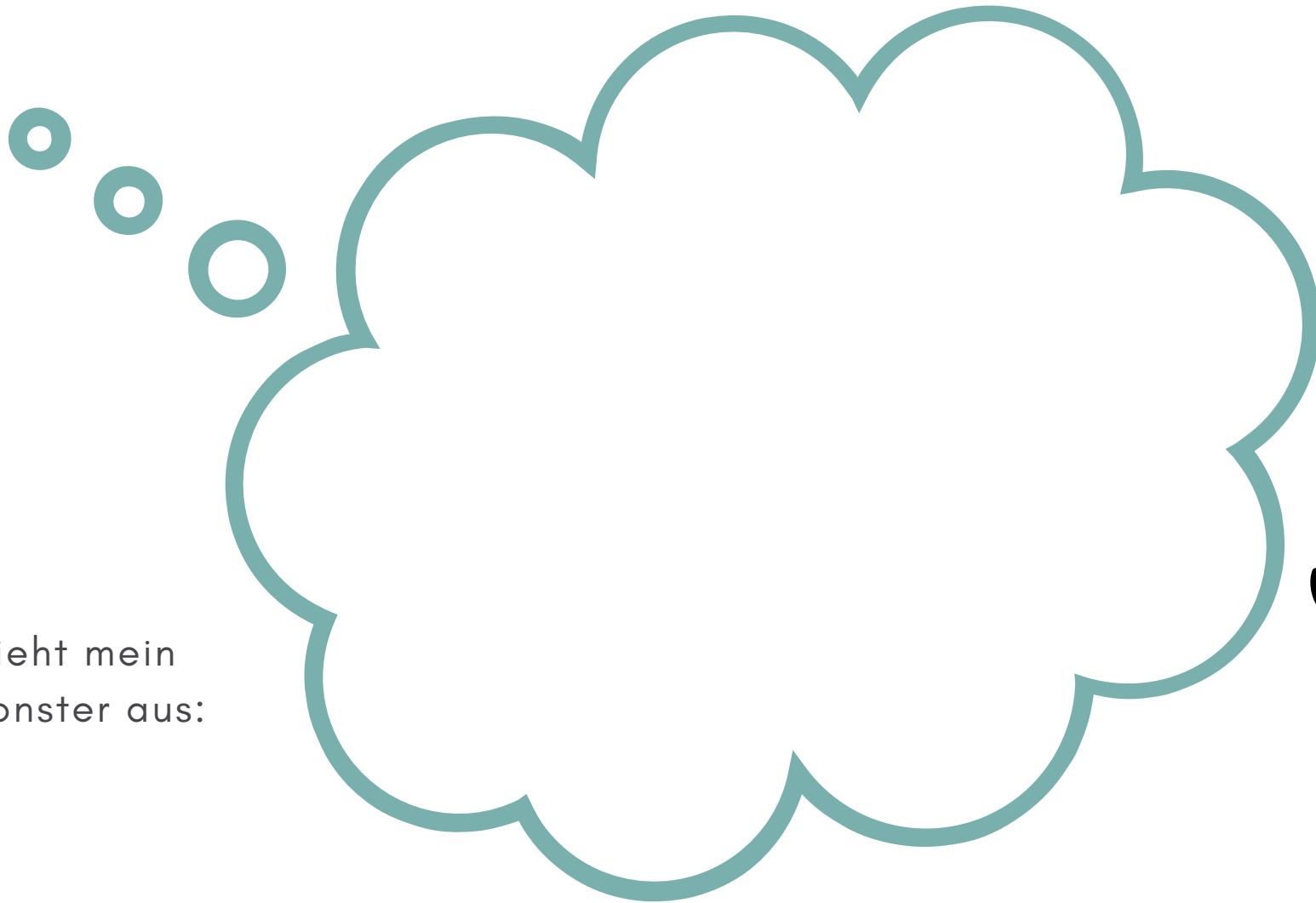
Zu jedem Gefühl gibt es folgende 3 Vorlagen:

- eine Vorlage, um das Gefühlsmonster zu zeichnen (mehrere Vorlagen zur Auswahl)
- einen Steckbrief, um das Gefühl zu beschreiben
- eine Vorlage "Was ich dem Gefühl noch sagen will" (2 zur Auswahl, für Mädchen / Junge)

In unserem Blogbeitrag "**Gefühle #3: 10 Tipps zum Umgang mit Wut**" findest du hilfreiche Tipps, wie du mit diesen Vorlagen zum Gefühl "WUT" arbeiten kannst. Die Tipps lassen sich auch auf die anderen Gefühle übertragen.



MEIN WUTMONSTER

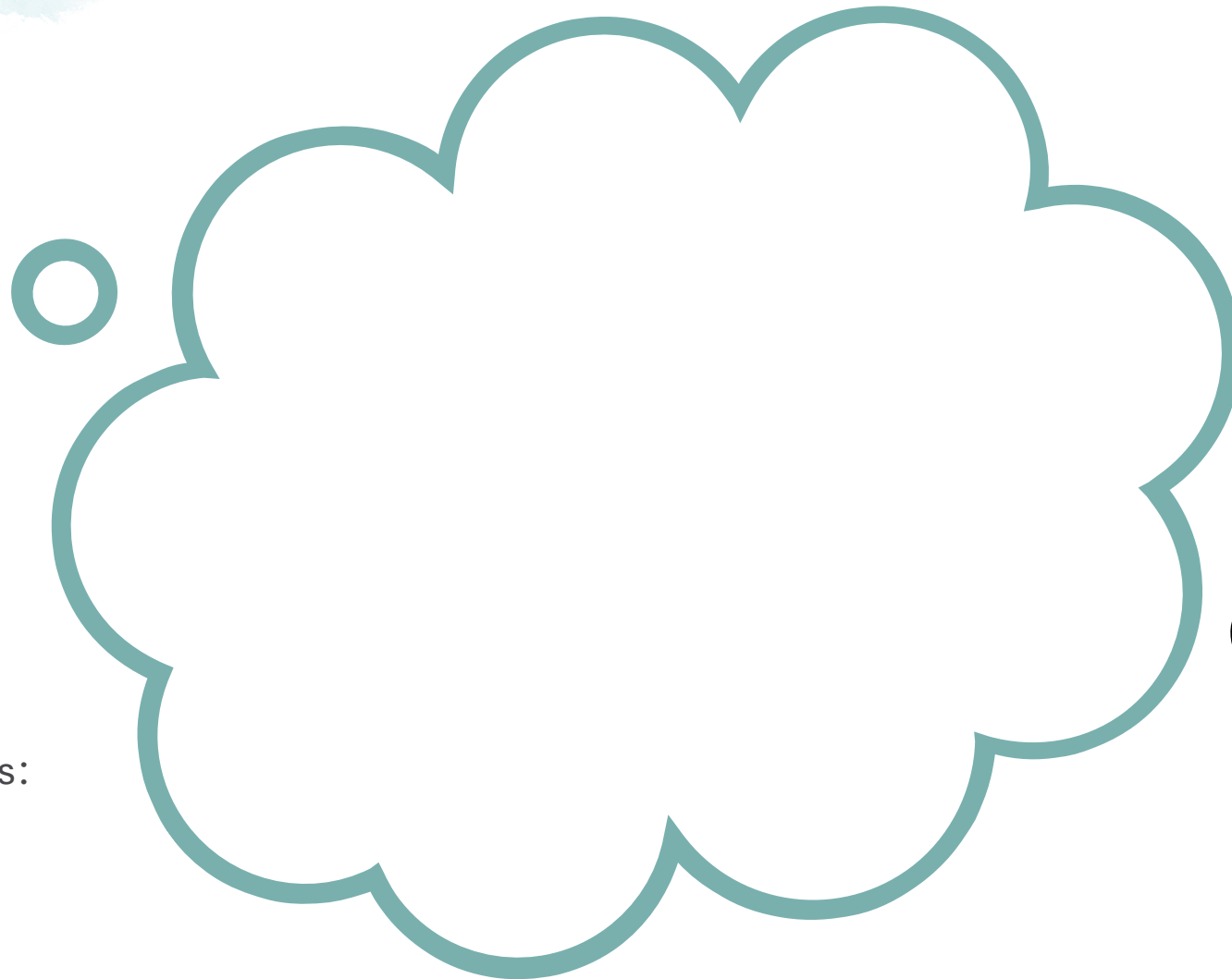


So sieht mein
Wutmonster aus:

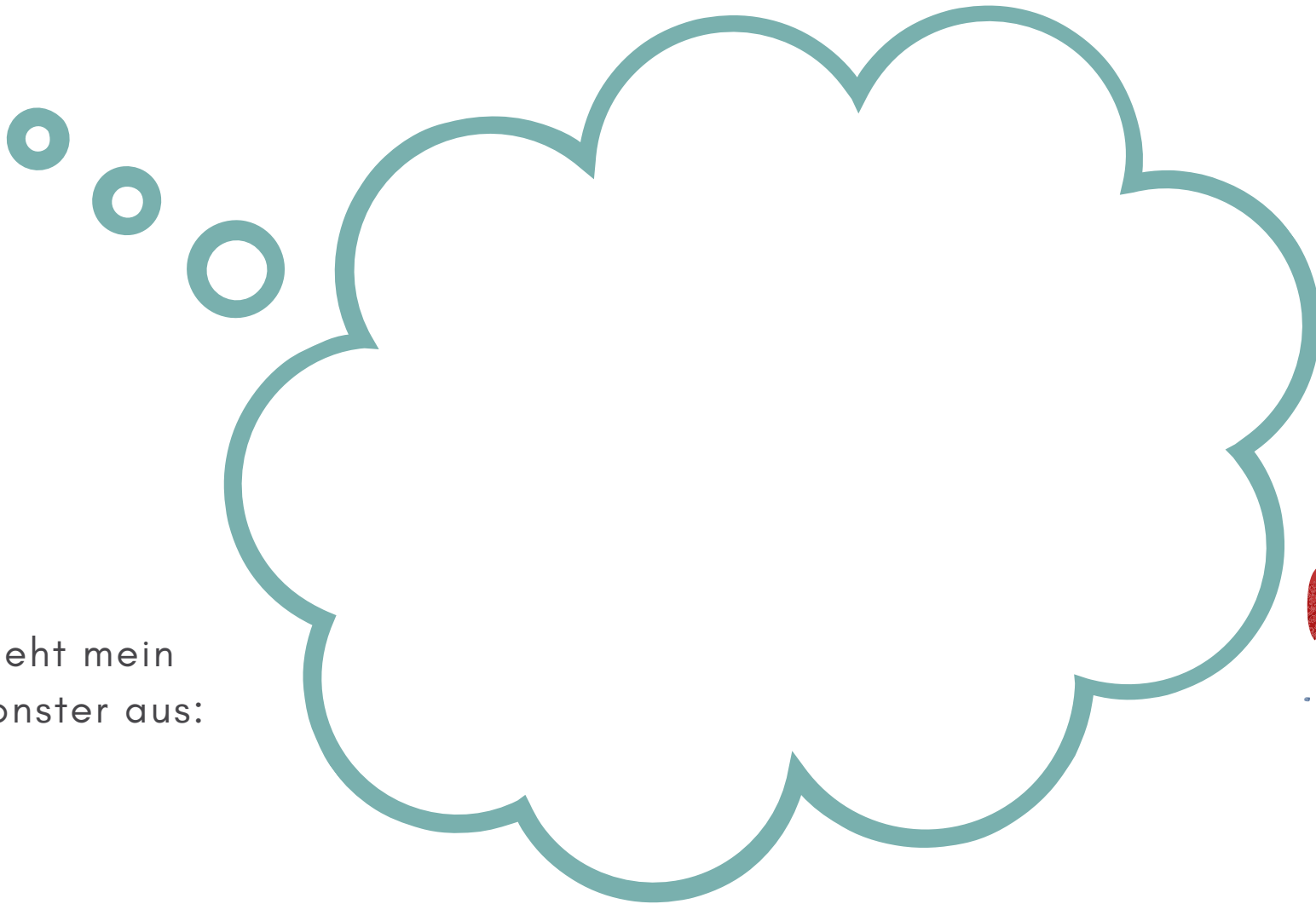


MEIN WUTMONSTER

So sieht mein
Wutmonster aus:



MEIN WUTMONSTER

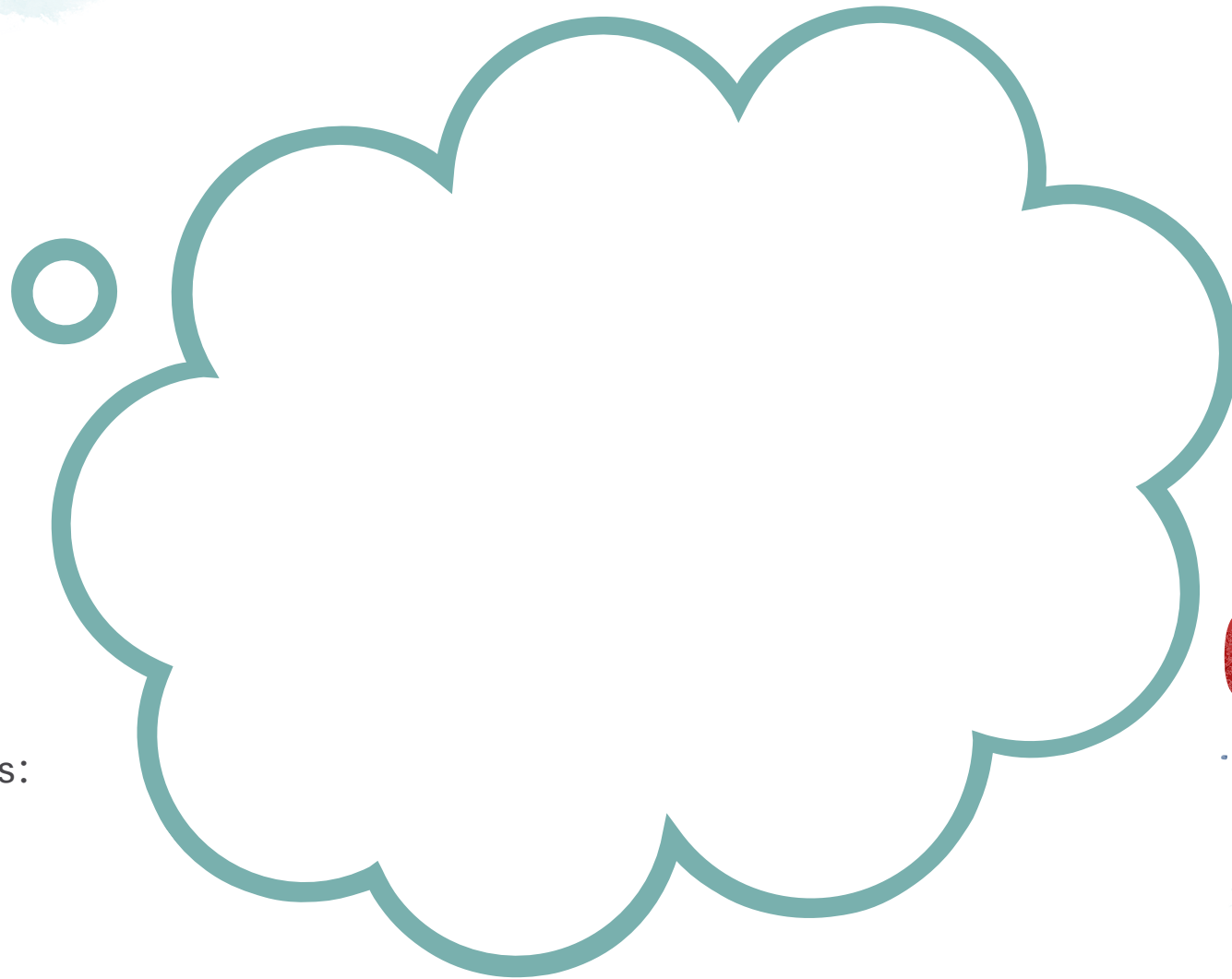


So sieht mein
Wutmonster aus:



MEIN WUTMONSTER

So sieht mein
Wutmonster aus:





STECKBRIEF: MEIN WUTMONSTER

Wie heisst denn dein Wutmonster?

Welche Farbe(n) hat es?

Welche Form hat es?

Wann erscheint dein Wutmonster?

Wo sitzt dein Wutmonster in
deinem Körper?

Wie fühlt es sich an, wenn das
Wutmonster kommt?

WAS ICH DER WUT SAGEN WILL

Du hast dich nun mit deinem Wutmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?



WAS ICH DER WUT SAGEN WILL

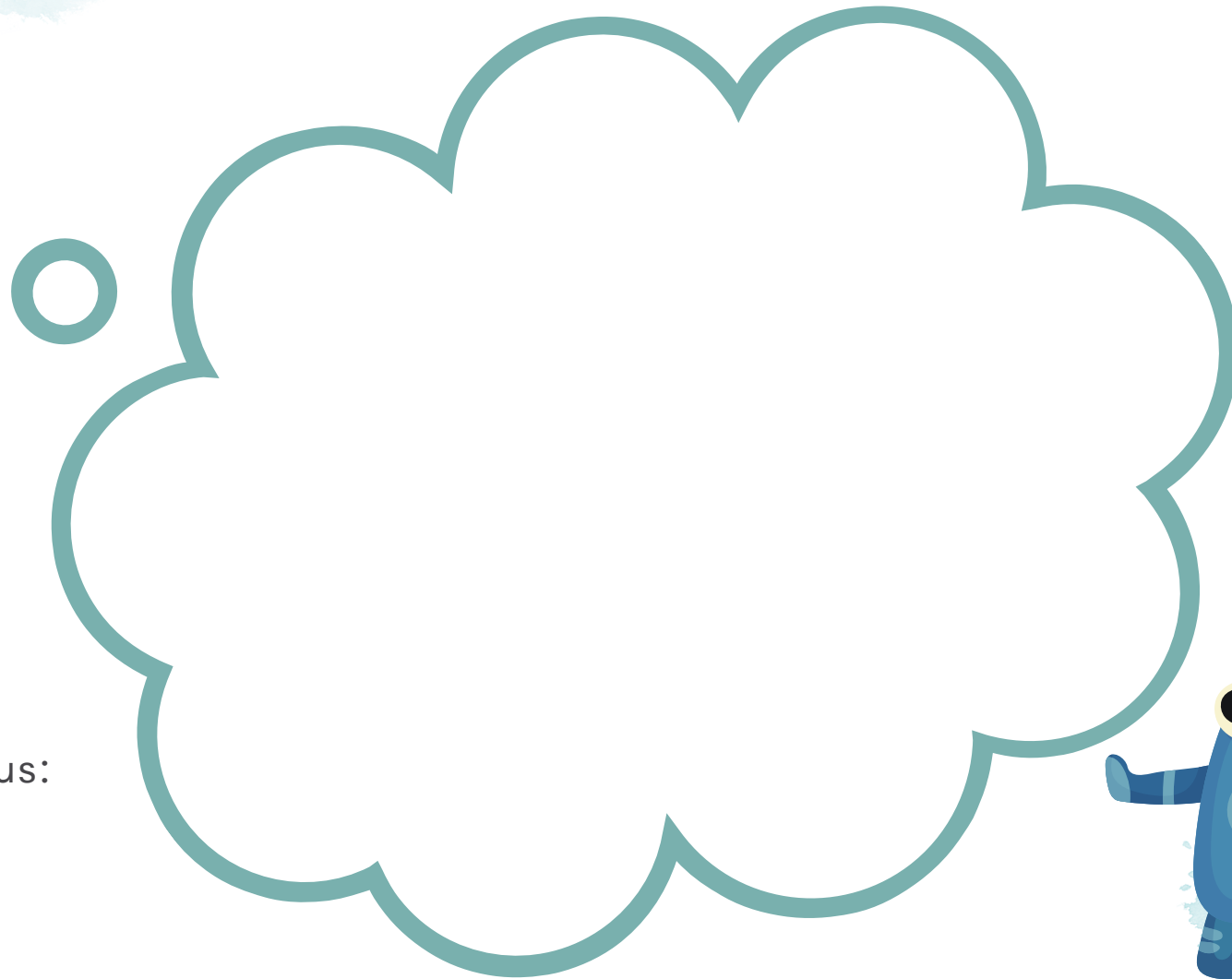


Du hast dich nun mit deinem Wutmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?



MEIN ANGSTMONSTER

So sieht mein
Angstmonster aus:



MEIN ANGSTMONSTER

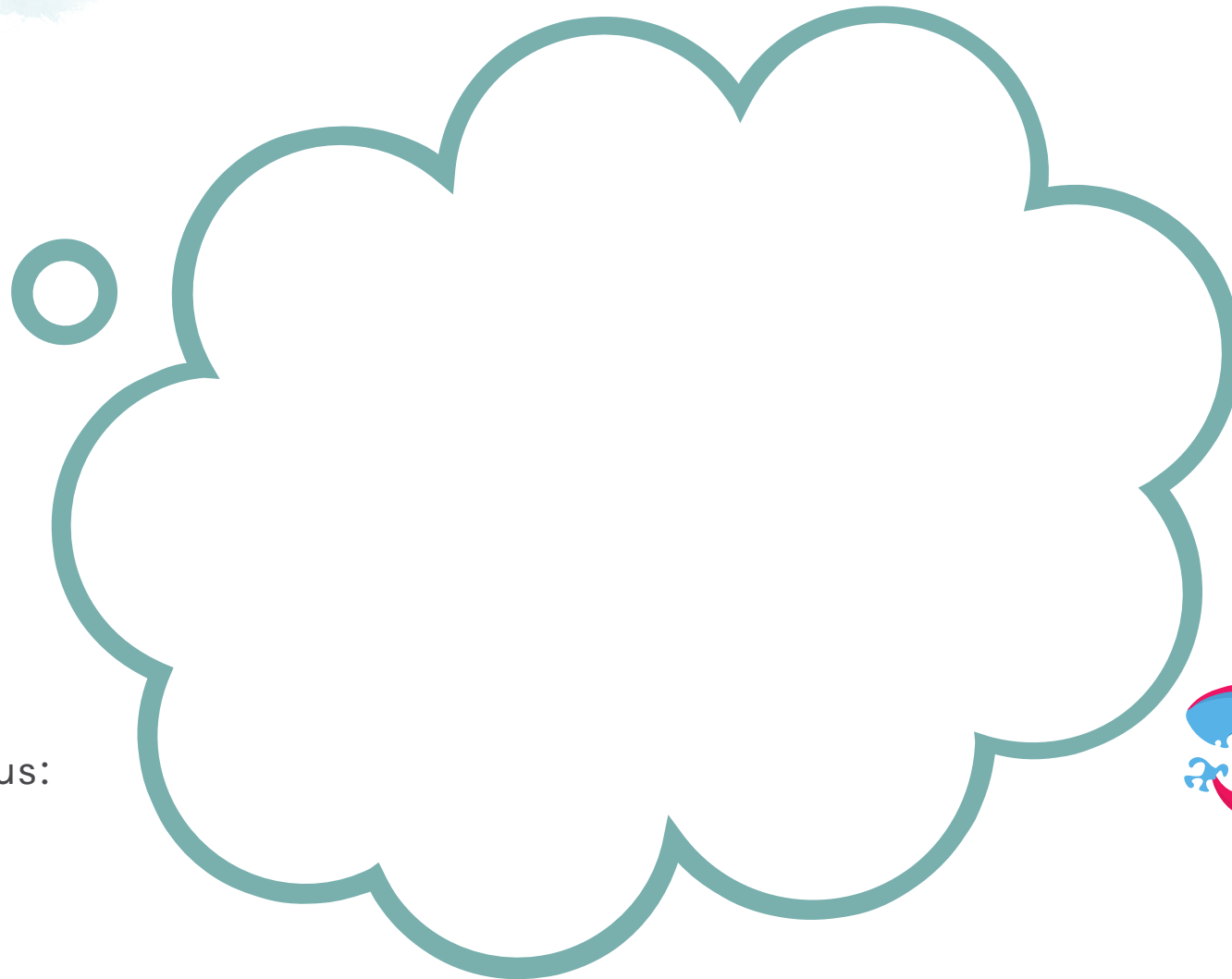


So sieht mein
Angstmonster aus:



MEIN ANGSTMONSTER

So sieht mein
Angstmonster aus:



MEIN ANGSTMONSTER



So sieht mein
Angstmonster aus:





STECKBRIEF: MEIN ANGSTMONSTER

Hat dein Angstmonster einen Namen?

Welche Farbe(n) hat es?

Welche Form hat es?

Wann erscheint dein Angstmonster?

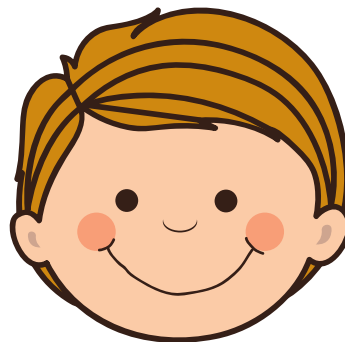
Wo sitzt dein Angstmonster in deinem Körper?

Wie fühlt es sich an, wenn das Angstmonster kommt?

WAS ICH DER ANGST SAGEN WILL



Du hast dich nun mit deinem Angstmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?



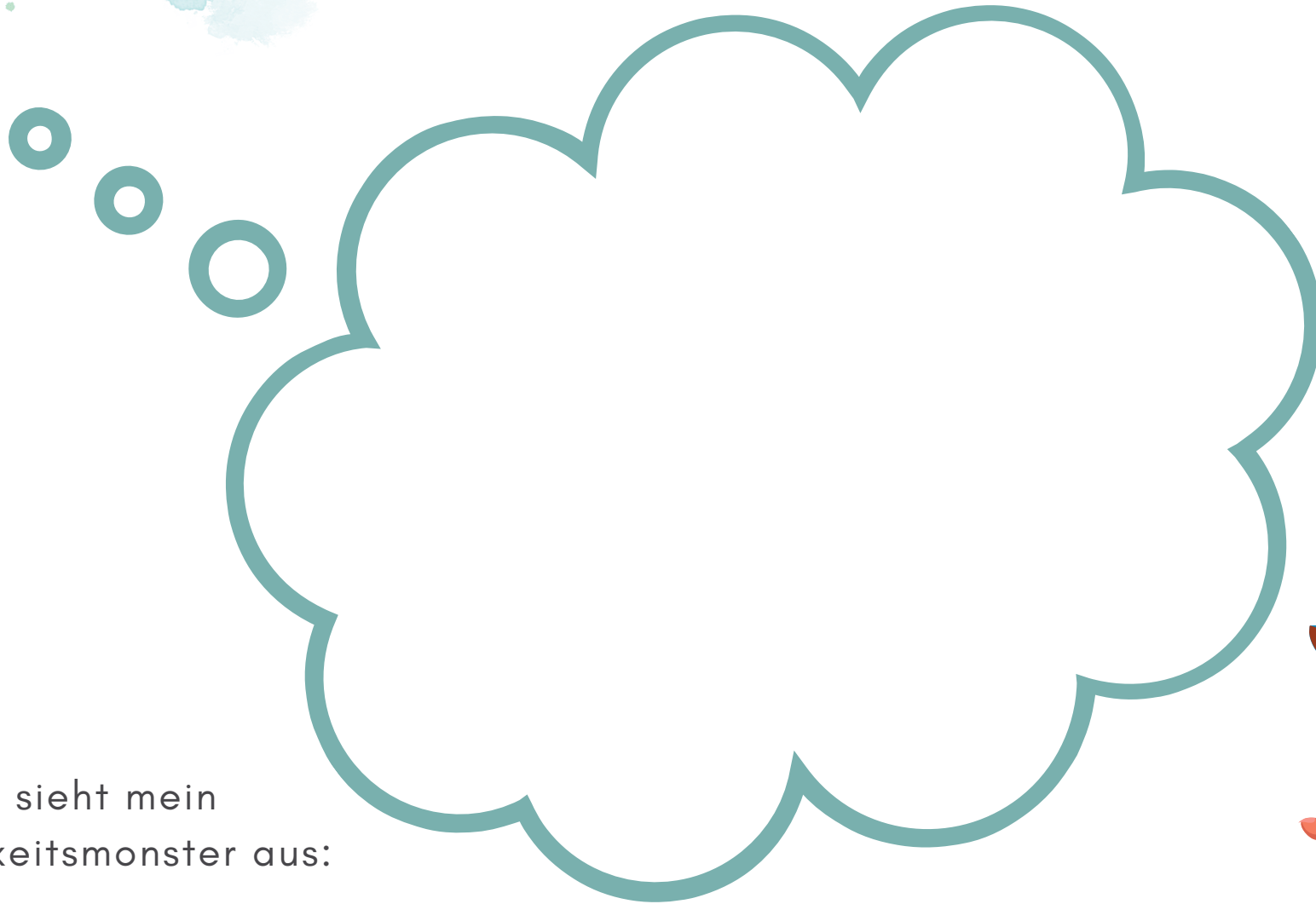


WAS ICH DER ANGST SAGEN WILL

Du hast dich nun mit deinem Angstmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?



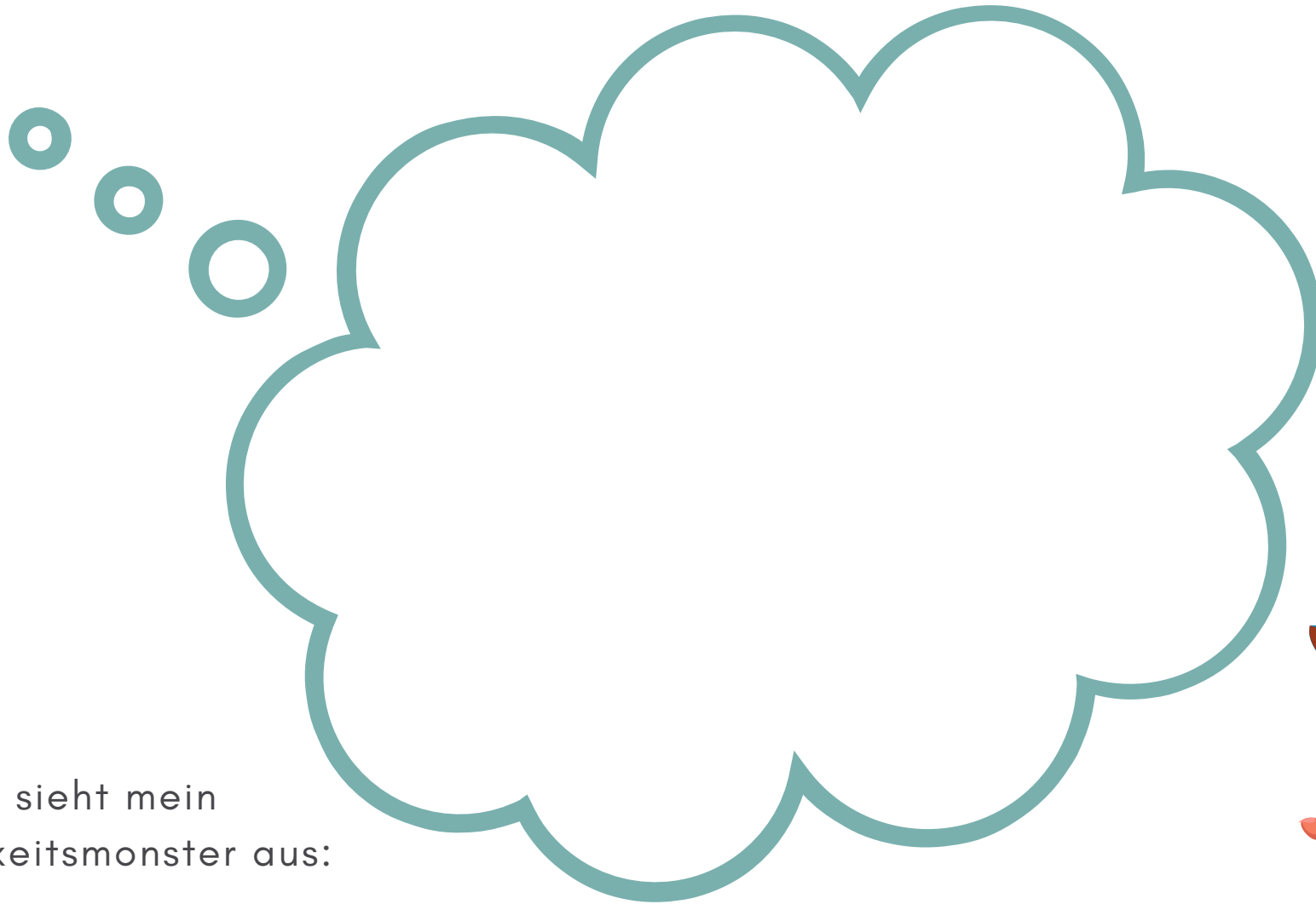
MEIN TRAUERIGKEITSMONSTER



So sieht mein
Traurigkeitsmonster aus:



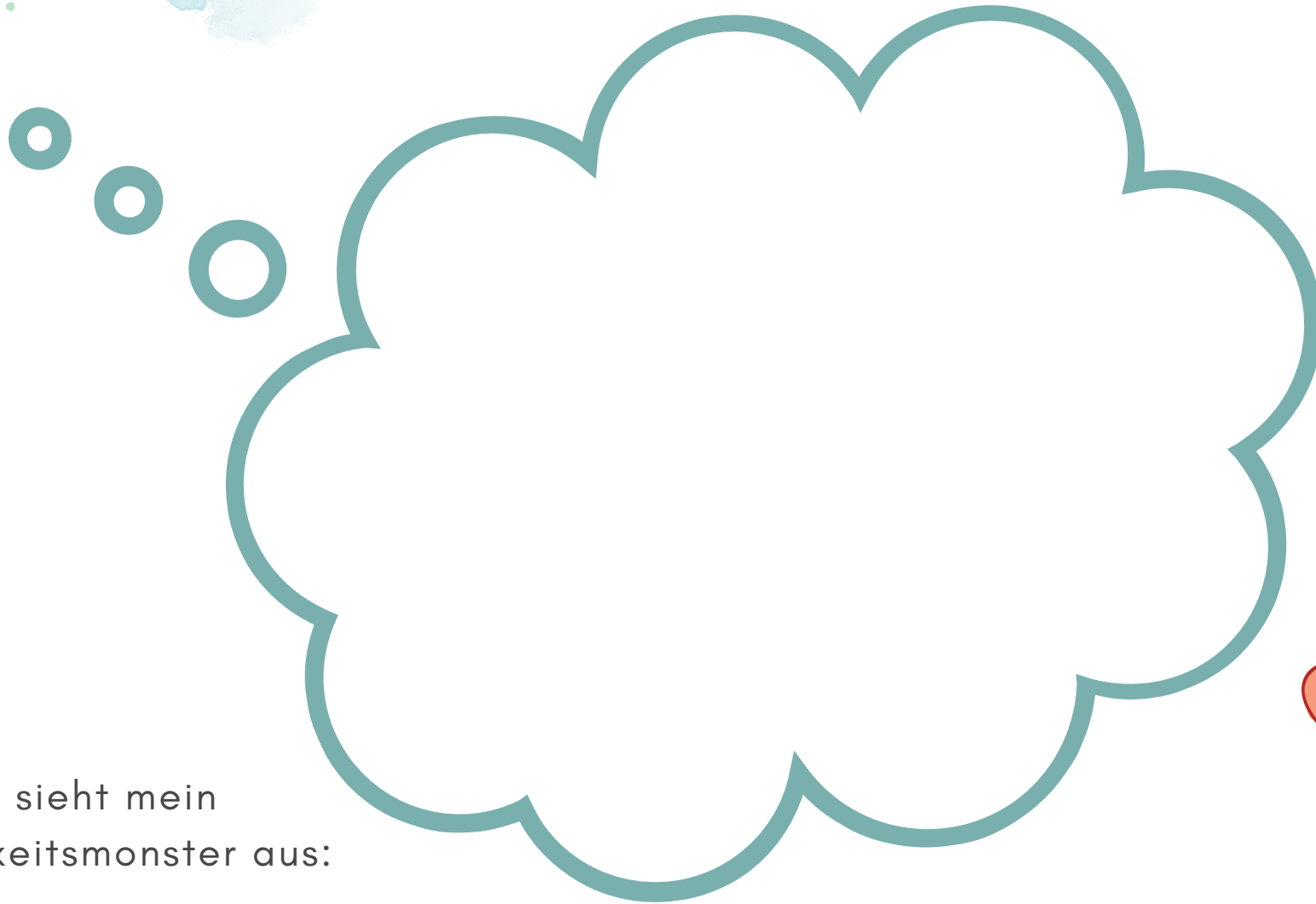
MEIN TRAURIGKEITSMONSTER



So sieht mein
Traurigkeitsmonster aus:



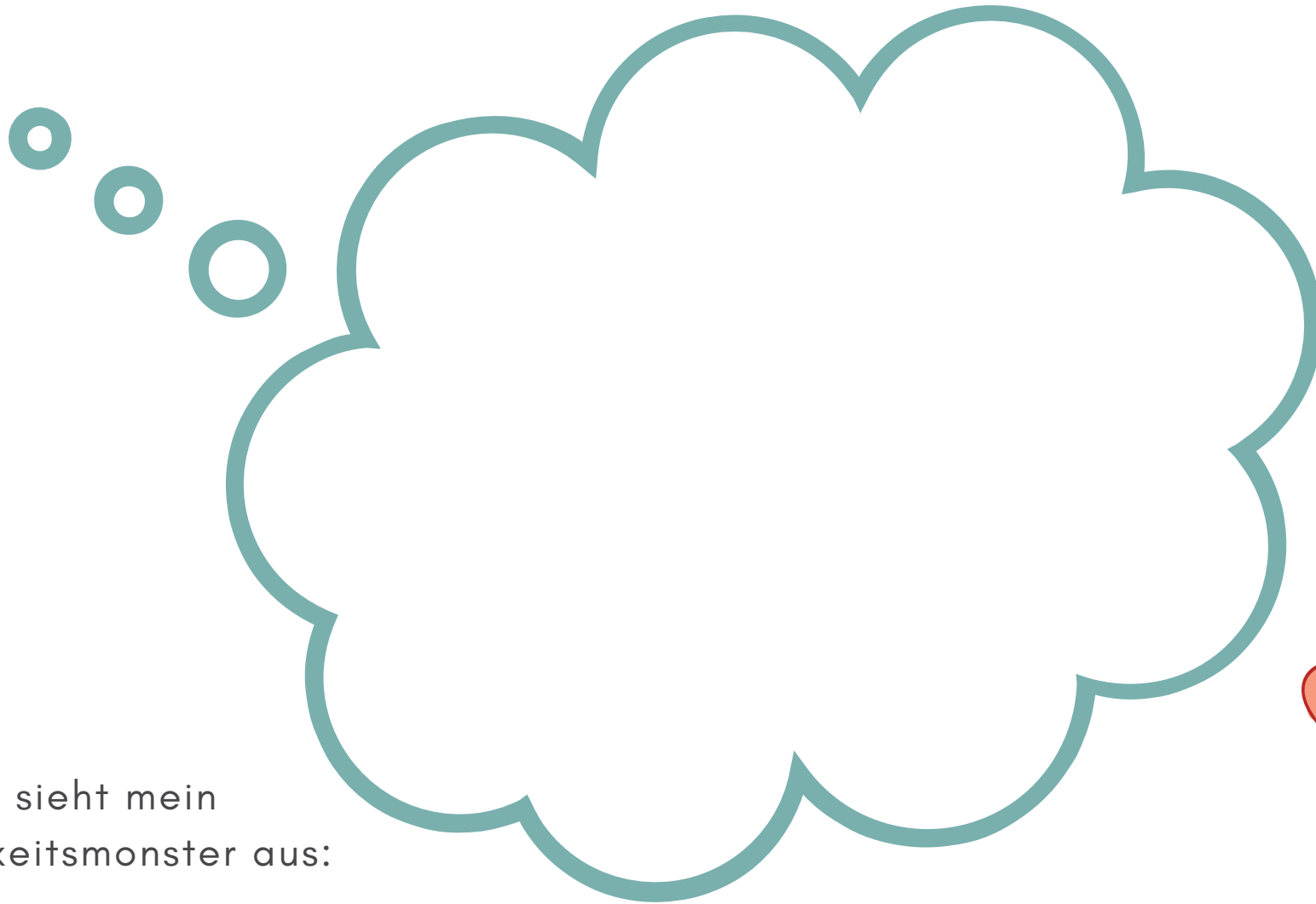
MEIN TRAURIGKEITSMONSTER



So sieht mein
Traurigkeitsmonster aus:



MEIN TRAURIGKEITSMONSTER



So sieht mein
Traurigkeitsmonster aus:





STECKBRIEF: TRAUIGKEITSMONSTER

Hat dein Traurigkeitsmonster einen Namen?

Welche Farbe(n) hat es?

Welche Form hat es?

Wann erscheint dein Traurigkeitsmonster?

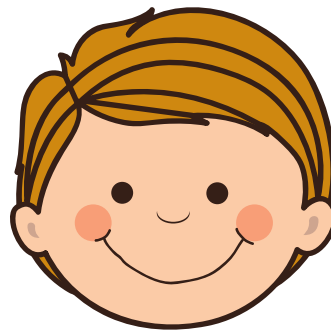
Wo sitzt dein Traurigkeitsmonster in deinem Körper?

Wie fühlt es sich an, wenn dein Traurigkeitsmonster kommt?



WAS ICH DER TRAUERIGKEIT SAGEN WILL

Du hast dich nun mit deinem Traurigkeitsmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?



WAS ICH DER TRAUERIGKEIT SAGEN WILL

Du hast dich nun mit deinem Traurigkeitsmonster angefreundet.
Was möchtest du ihm gerne noch sagen?





LEARN, GROW & SPARKLE

[ZUR WEBSEITE](#)

QUELLENANGABE

Dieses Material wurde mit Canva.com erstellt. Alle verwendeten Bilder/Cliparts und Schriftarten stammen von Canva.com. Die Inhalte wurden von Sabrina Ritz erstellt.

DRUCK

Kopien sind nur für den Privatgebrauch für einen Haushalt oder im Coaching mit Kindern nur von dir als KäuferIn erlaubt. Ansonsten keine kostenlose oder kommerzielle Weitergabe erlaubt.

KONTAKT

www.uniquelearners.ch
E-Mail: info@uniquelearners.ch

© Copyright 2025 von Unique Learners