

# **Bildungsaktivität Gefühlestanz**

von Daniel Schlüter

## **Ausbildung:**

Fachschule Sozialpädagogik Berufsbegleitend in Teilzeit

# Inhaltsverzeichnis

Thema und Bildungsbereich.....	3
Kompetenzen.....	3
Sachanalyse.....	3
Auswahl und Reduktion.....	5
Vorbereitung.....	6
Methodisch-Didaktische Analyse des Verlaufs.....	7
Weiterführung.....	10
Literatur und Quellenverzeichnis.....	10
Anhang.....	12

# Thema und Bildungsbereich

Die Bildungsaktivität „Gefühlestoptanz“ beinhaltet das Erkennen und Benennen von Gefühlen in Verbindung mit einer sportlichen Aktivität. Ich ordne diese Bildungsaktivität dem Bildungsbereich „Emotionale Entwicklung und soziales Lernen“ nach dem Niedersächsischen Orientierungsplan für Bildung und Erziehung zu.

## Kompetenzen

### Personale Kompetenzen:

Die Kinder fördern ihr Sprachselbstbewusstsein, indem sie in der kleinen Gruppe frei sprechen.

### Soziale Kompetenzen:

Die Kinder lernen Emotionen anhand von Mimik zu erkennen, indem sie auf den Bildern Emotionen und damit verbundene Gefühle erkennen und benennen.

### Fachliche Kompetenzen:

Die Kinder werden sich darüber bewusst, was Freude, Wut und Angst sind, indem sie über Erlebnisse sprechen, in denen sie diese Gefühle erlebt haben.

## Sachanalyse

Gefühle und damit verbundenen Emotionen bestimmen unser Leben. Dabei ist ein **Gefühl** das, was ein Mensch gerade fühlt und niemand sehen kann. Zusammen mit körperlichen Reaktionen und Denkprozessen entsteht eine **Emotion**, die von anderen Menschen wahrgenommen werden kann.<sup>1</sup> Körperliche Reaktionen können einerseits gut sichtbare Handlungen sein (wie zum Beispiel Lachen<sup>2</sup>) oder weniger auffällige, wie zum Beispiel Mimik und Gestik.<sup>3</sup>

Im Orientierungsplan für Bildung und Erziehung wird die **Emotionale Kompetenz** angesprochen. Dies beinhaltet, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu sein, diese auszudrücken und zulassen zu können. Ebenso Teil dessen ist die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren und negative Gefühle, sowie Stresssituationen zu kennen und damit umgehen zu können.<sup>4</sup> Durch die eigene emotionale Selbstkontrolle erleben Kinder Selbstwirksamkeit und stärken somit ihr Selbstwertgefühl.<sup>5</sup> Die andere Seite ist das Erkennen von Emotionen bei anderen Personen. Das bedeutet, dass emotional kompetente Kinder ebenso in der Lage

---

1 Vergl. <https://www.erziehungstraum.de/gefuehle-emotionen/>, abgerufen am 15.12.2023

2 Vergl. [https://praxistipps.focus.de/unterschied-zwischen-emotion-und-gefuehl-einfach-erklart\\_144772](https://praxistipps.focus.de/unterschied-zwischen-emotion-und-gefuehl-einfach-erklart_144772), abgerufen am 15.12.2023

3 Vergl. Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 2, Seite 233

4 Vergl. Niedersächsisches Kultusministerium – Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, Seite 15

5 Vergl. Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 2, Seite 234 , 235

sind, Emotionen, und die dazugehörigen Gefühle, bei anderen wahrzunehmen und zu verstehen.<sup>4</sup> Dies wird (von Gerd Schäfer, Humanwissenschaftler an der Universität Köln) als emotionale Wahrnehmung bezeichnet. Dabei ist es nicht nur wichtig, dass Emotionen und Gefühle erkannt werden, die dem wahrnehmenden direkt übermittelt werden, sondern es beinhaltet auch das Wahrnehmen von Beziehungen zwischen Personen, untereinander oder zwischen Personen und ihrer Umwelt.<sup>6</sup>

Diese **Emotionale Kompetenz** und die damit verbundene **Empathie** ist eine Basis für die so genannte soziale Intelligenz, die Fähigkeit das soziale Miteinander innerhalb der Gesellschaft selbstbewusst und gleichzeitig einfühlsam zu gestalten.<sup>4</sup>

**Emotionale Intelligenz** besteht laut Daniel Goleman (der das Buch „EQ - Emotionale Intelligenz“ geschrieben hat) aus fünf Elementen: Die eigene Emotion kennen, Emotionen handhaben, Emotionen in die Tat umsetzen (also Emotionen sinnvoll nutzen), Empathie und Umgang mit Beziehungen.<sup>7</sup>

Das Verhältnis von **Kognition und Emotionen** ist wechselseitig. Während **Basisemotionen** wie Freude, Trauer, Ärger und Angst bereits ab dem dritten Lebensmonat beobachtet werden können, entwickeln sich **soziale Emotionen** wie Scham, Stolz, Neid und Schuld erst am Ende des zweiten Lebensjahres und basieren auf einem beträchtlichen kognitiven Prozess.<sup>8</sup>

Im Alter zwischen 3 und 4 Jahren beginnen Kinder **Emotionen aufgrund von Gesichtsausdrücken zu erkennen**. Grundemotionen (Freude, Trauer, Furcht und Ärger) können von den meisten Kindern dieses Alters erkannt und benannt werden. In diesem Alter fangen die Kinder ebenso an zu verstehen, dass äußere Anlässe der Grund für die Emotionen anderer Personen sind. Zwischen 3 und 5 Jahren entwickelt sich das Verständnis dafür, dass die Reaktion von Wünschen abhängen, also unterschiedliche Personen auf eine Situation unterschiedlich reagieren können. Zwischen 4 und 6 erweitert sich dieses Verständnis darauf, dass eigene Überzeugungen und Meinungen Emotionen beeinflussen können.<sup>9</sup>

Die **Regulation** von den eigenen Gefühlen erlernen Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren. Dafür ist es erforderlich, dass die eigenen Gefühle bewusst erkannt werden können. Dies beeinflusst auch die Perspektivenübernahme und somit die Entwicklung von Empathie.<sup>10</sup>

Damit Kinder ihre Emotionen und Gefühle erkennen und damit umgehen können, müssen sie erst einmal lernen, dass ihre Gefühle **zum Leben dazu gehören und erlaubt sind**. Wenn Kinder lernen, dass Gefühle normal und erlaubt sind, können sie mit Bezugspersonen darüber sprechen und diese können „[...]die Emotionsregulation auf der Ebene des Ausdrucksverhaltens fördern, indem sie das Kind ermutigen, zu erzählen, wie es sich fühlt (vgl. Kullik, Petermann 2012, 18ff.)“<sup>11</sup>

---

6 Vergl. Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 2, Seite 305

7 Vergl. Sebastian Bröder, Du verstehst mich nicht, Seite 8 und 9

8 Vergl. Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 2, Seite 234

9 Vergl. Norbert M. Seel, Ulrike Hanke, Erziehungswissenschaft, Seite 400

10 Vergl. Stahl-von Zabern, J. (11.2015) Der Umgang mit den eigenen Gefühlen, Seite 15, abgerufen am 28.12.2023

11 Stahl-von Zabern, J. (11.2015) Der Umgang mit den eigenen Gefühlen, Seite 15, abgerufen am 28.12.2023

**Bewegung** ist eine wichtige Komponente in der Entwicklung von Kindern. Durch bewusste oder unbewusste Bewegungen können Kinder ihre Emotionen verarbeiten.<sup>12</sup> Kinder brauchen vielfältige Bewegungserfahrungen, als Anreize für ihre körperliche und geistliche Entwicklung. Durch Bewegungsmöglichkeiten, erschließen sich Kinder eigenständig die Welt und bauen ihre motorischen Möglichkeiten auf bzw. aus.<sup>13</sup> Turn- und Bewegungsspiele sorgen vor allem bei Kindergartenkindern dafür, dass Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und Selbsteinschätzung reifen. Bewegungen machen vielen Kindern Spaß<sup>14</sup> und sie erleben so, dass Bewegung zum Alltag gehört. Dies prägt auch den Lebensstil und die Kinder entwickeln Kraft, Kondition und Spaß an körperlicher Aktivität, sodass auch im höheren Alter meist eine vielseitige Freizeitgestaltung beibehalten wird,<sup>15</sup> was sich wiederum nachhaltig positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit auswirkt.<sup>16</sup>

## Auswahl und Reduktion

Ich habe mich bei dieser Aktivität dazu entschieden die folgenden Gefühle bzw. Emotionen intensiv zu behandeln:

**Freude** ist ein sehr positiv aufgeladener Gemütszustand<sup>17</sup> der glücklich macht. Es ist entweder eine Reaktion auf eine angenehme Situation, die auch weit in der Vergangenheit liegen kann oder die Erwartung einer schönen Situation, die noch in der Zukunft liegt. Damit verbunden ist meistens ein Lächeln bzw. ein glückliches Gesicht.<sup>18</sup> Freude kann sich auch, insbesondere bei Kindern im Kindergartenalter in Bewegung ausdrücken<sup>14</sup>. Glücklich sein fühlt sich gut an und ist auch gesund.<sup>19</sup> Ich habe mich für Freude entschieden, um den Kindern zu zeigen, wie schön es ist, sich zu freuen, und welche Motivation entstehen kann, wenn man sich an Dingen, Aufgaben oder Beziehungen freut.

**Wut (bzw. Zorn<sup>20</sup>)** ist eine heftige ärgerliche Reaktion, die sich entweder langsam aufbaut oder plötzlich entsteht. Ausgelöst durch eine als unangenehm empfundene Situation, zum Beispiel eine Kränkung<sup>21</sup> oder eine körperliche Verletzung. Der Körper bzw. das Gehirn versucht sich zu verteidigen und aktiviert zielgerichtet Energie, um die unangenehme Situation zu verändern<sup>22</sup>. Die Hirnregionen, die diese neurologischen Prozesse kontrollieren, sind im Kindesalter noch nicht ausgereift bzw. ausgebildet.

---

12 Vergl.: Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher, Band 2, Seite 214

13 Vergl.: Niedersächsisches Kultusministerium – Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, Gesamtausgabe, November 2018, Seite 18

14 Vergl.: Eva Höll-Stüber und Ursula Hoenig-Drost, Gesundheit und Umwelt im Pädagogischen Alltag, Seite 61

15 Vergl.: Eva Höll-Stüber und Ursula Hoenig-Drost, Gesundheit und Umwelt im Pädagogischen Alltag, Seite 60, 62

16 <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/warum-ist-sport-wichtig-8-gruende-fuer-mehr-sport/>, abgerufen am 10.01.2024

17 Vergl. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Freude>, abgerufen am 28.12.2023

18 Vergl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Freude>, abgerufen am 28.12.2023

19 Vergl. <https://www.deutschlandfunk.de/glueck-und-gesundheit-eine-erstaunlich-starke-kombination-100.html>, abgerufen am 28.12.2023

20 <https://www.wut-coaches.de/wut/zorn>, abgerufen am 11.01.2024

21 Vergl. Wie kommen eigentlich die Gefühle in meinen Bauch?, Seite 62

22 Vergl. <https://www.zdf.de/wdr/planet-wissen/page-video-ard-negative-gefuehle---wie-wir-sie-besser-verstehen-100.html>, 15:00 bis 24:43, abgerufen am 06.01.2024

Trotzdem dürfen Wutausbrüche nicht unterdrückt werden. Damit Kinder lernen mit ihrer Wut umgehen zu können, benötigen sie Übung und Unterstützung<sup>23</sup>. Wut muss in einer angemessenen Art und Weise ihren Ausdruck finden.<sup>21</sup> Ich habe mich dazu entschieden die Emotion Wut in das Angebot aufzunehmen, weil ich den Kindern die Möglichkeit geben möchte, Wut bei anderen Kindern erkennen und Lösungsstrategien bei fremden und eigenen Wutausbrüchen entwickeln zu können.

**Angst und Mut** sind zwei stark verbundene und doch oft als gegensätzlich empfundene Gefühle. Angst ist eine Schutzfunktion des Gehirns, um den Körper vor Schaden zu bewahren.<sup>24</sup> Durch großen Stress können allerdings auch kleine Gefahren als lebensbedrohlich eingeordnet werden.<sup>25</sup> Mut dagegen bedeutet, dass Ängste überwunden werden. Situationen, die mit Gefahren oder Unsicherheiten verbunden sind, werden mit Mut nicht mehr vermieden, sondern die ängstliche Person stellt sich der Angst.<sup>26</sup> Ängste können einerseits begründet, andererseits auch unbegründet sein und haben vielfältige mögliche Auslöser. Einerseits können Ängste durch eigene Erfahrungen erlernt oder evolutionäre Entwicklungen vorgegeben sein. Andererseits können Menschen über soziale Lernmechanismen (Abschauen und Sprache) ebenso konkrete Ängste erlernen.<sup>24</sup> Um Ängste zu überwinden, also um mutig zu sein, ist im Kindergartenalter oft die Unterstützung von Bezugspersonen notwendig. Entweder durch eine Begleitung, eine aktive Unterstützung (Ein Teil der Aufgabe wird von der Bezugsperson gelöst) oder durch eine emotionale Unterstützung bzw. Vorbildfunktion. Auch Teilerfolge motivieren dazu, weitere Schritte zu gehen und sich neuen Situationen mutig entgegen zu stellen.<sup>27</sup> **Mut** werde ich im Gespräch mit den Kindern nur ansprechen, wenn es sich durch das Gespräch ergibt.

## Vorbereitung

Ich habe mit den Gruppenleitungen der Gruppen gesprochen, aus denen ich Kinder für die Bildungsaktivität ausgewählt habe. Außerdem habe ich an die betreffenden Eltern einen Brief geschrieben, in dem ich darum bitte, das Kind am Aktivitätstag pünktlich in die Kita zu bringen.

Ich habe den Raum für die Aktivität reserviert.

Ich habe mir bei einer Gruppe Sitzkissen ausgeliehen, um diese während der Aktivität zu benutzen.

Ich habe die Karten, die Trommel und die Sitzkissen in den Raum für die Aktivität gebracht.

### Materialliste:

- Gefühlskarten, Sitzkissen, Trommel

---

23 Vergl. Gisela Storz, Wut - Warum Kinder wild werden, Seite 22

24 Vergl. <https://www.zdf.de/wdr/planet-wissen/page-video-ard-negative-gefuehle---wie-wir-sie-besser-verstehen-100.html>, 5:06 bis 15:00, abgerufen am 06.01.2024

25 Vergl. <https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/woher-kommt-angst-creative-commons-clip-100.html>, abgerufen am 29.12.2023

26 Vergl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Mut>, abgerufen am 29.12.2023

27 Vergl. Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 1, Seite 541-543

# Methodisch-Didaktische Analyse des Verlaufs

Phase	Handlungsschritte	Begründung
<b>Einführung</b>  (Einführung: 3-5 Minuten)	Ich begrüße die Kinder und fordere sie auf, sich auf die bereit gelegten Sitzkissen zu setzen.	
	Ich versichere mich noch einmal einzeln bei den Kindern, ob ich ihren Namen richtig kenne.	Ich zeige jedem einzelnen Kind, dass es gesehen wird und drücke Wertschätzung aus.
	Ich erkläre den Kindern die Regeln für das Gespräch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anderen zuhören</li> <li>• andere ausreden lassen</li> <li>• wenn ich trommle, werden bitte alle ruhig</li> </ul>	Ich erinnere die Kinder an grundlegende Gesprächsregeln und setze mit der Trommel ein akustisches Signal fest, um wieder ruhig zu werden.
	Ich frage die Kinder, was sie an der Wand sehen. (dort stehen drei verschiedene Karten <sup>28</sup> , die die Gefühle Freude, Wut (bzw. Zorn) und Angst darstellen). Wenn kein Kind es weiß, erzähle ich, dass wir hier verschiedene Gefühle dargestellt haben. Ich frage die Kinder, ob sie die Gefühle erkennen, die darauf abgebildet sind.	Die Kinder bekommen die Möglichkeit, selbst die Reihenfolge der Gefühle zu bestimmen.
	Wenn kein Kind die Initiative ergreift, beginne ich mit einer der Karten und frage die Kinder, was sie darauf sehen.	
<b>Erarbeitung</b>  (Gespräch: 5-15 min)	<p>Ich frage die Kinder, ob und wann sie dieses Gefühl schon einmal gehabt haben und lasse ihnen kurz Zeit, um von dem Erlebnis zu erzählen.</p> <p>Ich lasse die Kinder weitere Karten auswählen und etwas dazu erzählen.</p> <p>Wenn notwendig, stelle ich Impulsfragen zu den einzelnen Gefühlen und gebe Impulse zur Verarbeitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet für dich Freude? Was macht dich</li> </ul>	Die Kinder bekommen die Möglichkeit, sich mit dem Erlebten und ihren Gefühlen und Emotionen auseinander zu setzen.

28 Siehe Anhang, Sandra Irmeler und Jeanette Boetius, Fotokarten Gefühle

	<p>glücklich oder fröhlich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warst du schon mal richtig wütend? Was kann man dann machen? <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Erwachsene rufen</li> <li>◦ Viel Bewegen und Toben<sup>29</sup></li> <li>◦ Dreimal tief durchatmen und weggehen<sup>30</sup></li> <li>◦ Laut und deutlich sagen, was man will und dass man wütend ist.<sup>30</sup></li> <li>◦ Mit dem Fuß die Wut in den Boden stampfen.<sup>30</sup> (Dies mache ich gegebenenfalls gemeinsam mit den Kindern und beende es mit der Trommel) – Ich weise die Kinder auch darauf hin, dass man das besser draußen machen sollte (um Nachbarn nicht zu stören)</li> </ul> </li> <li>• Wovor kann man Angst haben? Wovor hast du dich früher gefürchtet und heute nicht mehr? Kann Angst auch etwas gutes sein? Was kann man tun, wenn man Angst hat?<sup>31</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Anderen davon erzählen</li> <li>◦ Sich der Angst stellen und mutig sein<sup>32</sup> (vielleicht mit jemand anderem zusammen)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Die Impulsfragen geben den Kindern die Möglichkeit, von ihren Erfahrungen zu sprechen und diese an andere Kinder weiter zu geben.</p> <p>Das freie Sprechen fördert das Sprachselbstbewusstsein.</p> <p>Ich gebe den Kindern ganz konkrete Ideen und Impulse, um mit der eigenen Wut oder Angst fertig zu werden.</p>
(Stopptanz: 10-15 min)	<p>Wenn alle Kinder etwas sagen konnten oder wenn es zu unruhig wird, nehme ich die Karten und erzähle den Kindern, dass ich ihnen nun einen Gefühle-Stopptanz zeigen möchte. Dazu fordere ich die Kinder auf, sich hinzustellen und ihre Sitzkissen auf einen Haufen an die Seite zu legen.</p> <p>Zusammen mit den Kindern wiederhole ich einmal die</p>	<p>Ich verbinde die Begriffe mit einer Bewegung, um sie für die Kinder besser erfahrbar zu machen. (Ganzheitliches Lernen<sup>33</sup>)</p> <p>Ich wiederhole, und festige somit, die Begriffe für</p>

29 Gisela Storz, Wut, Warum Kinder wild werden, Seite 117 und 118

30 Sebastian Bröder, Du verstehst mich nicht, Seite 43 und 44

31 Fragen entnommen aus: Sebastian Bröder, Du verstehst mich nicht, Seite 43

32 Sebastian Bröder, Du verstehst mich nicht, Seite 42

33 <https://www.elternwissen.com/lerntipps/lernmethoden-und-lerntechniken/ganzheitlich-lernen-leichter-lernen-mit-allen-sinnen/>, abgerufen am 07.01.2024



	pantomimische Darstellung der Gefühle.	Gefühle/Emotionen. <sup>34</sup>
	<p>Ich erkläre den Kindern nun die Spielregeln:          „Während ich trommle, dürft ihr euch frei im Raum bewegen, wenn ich aufhöre zu trommeln, rufe ich euch ein Gefühl zu, dass ihr dann darstellen sollt,“</p> <p>Danach nehme ich die Trommel in die Hand und fange an zu trommeln. Die Kinder dürfen sich nun frei im Raum bewegen. Dann höre ich auf mit dem Trommeln und rufe ein Gefühl in den Raum.</p> <p>Dies wiederhole ich einige Male.</p>	<p>Bei der freien Bewegung im Raum trainieren die Kinder ihre Grobmotorik.</p> <p>Durch das Hören auf die Trommel schulen sie ihr Gehör und ihre Konzentration.</p> <p>Bewegung fördert die Freude am Lernen.<sup>35</sup></p>
	<p>Wenn noch Zeit ist:</p> <p>Ich frage die Kinder, wer nun selber einmal trommeln möchte und gebe die Rolle des Spielleiters an eines der Kinder ab.</p> <p>Ich gebe nacheinander verschiedenen Kindern die Möglichkeit Spielleiter zu sein.</p>	<p>Die Kinder können als Spielleiter ihr Selbstbewusstsein stärken und Selbstwirksamkeit erleben.</p>
<b>Abschluss</b>  (Abschluss: ca. 5 min.)	Zum Abschluss bitte ich die Kinder noch einmal in den Kreis, dieses Mal im Stehen.	
	<p>Ich fordere die Kinder auf, mir eine Rückmeldung zu geben, wie gut ihnen das Spiel heute gefallen hat und mache ihnen vor:</p> <p>Wenn es euch überhaupt nicht gefallen hat, legt euch ganz flach auf den Boden</p> <p>Wenn es euch ein bisschen gefallen hat, setzt euch in die Hocke.</p> <p>Wenn es euch gut gefallen hat, dann bleibt einfach stehen.</p> <p>Wenn es super war, dann springt in die Luft.</p>	<p>Ich gebe den Kindern die Möglichkeit, ihre momentane Stimmung zu zeigen und bekomme ein Feedback darüber, wie ihnen die Aktivität gefallen habe.</p>
	Wenn ein Kind sich hinhockt oder hinlegt, frage ich es, was es sich für das nächste Mal wünscht bzw. was man besser machen kann.	Ich zeige damit Interesse an ihrer Stimmung und Wertschätzung an ihrer Rückmeldung.

34 Vergl. Niedersächsisches Kultusministerium – Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, Gesamtausgabe, November 2018, Seite 16 und 17

35 Vergl.: Eva Höll-Stüber und Ursula Hoenig-Drost, Gesundheit und Umwelt im Pädagogischen Alltag, Seite 61

	Ich bedanke mich bei den Kindern für die Mitarbeit, gebe ggf. noch ein konkretes Lob und beende die Aktivität.	
--	--	--

## Weiterführung

In dem Raum, in dem die Aktivität stattfand befindet sich ein großer Wandspiegel (größer als ein Kindergartenkind) zum Aufklappen. Diesen könnte man verwenden, sodass die Kinder ihren eigenen Körper und ihr Gesicht und damit auch Mimik und Gestik erkennen können.

Die gleiche Bildungsaktivität könnte auf weitere Gefühle ausgedehnt werden. Trauer, Ekel und Überraschung wären mögliche Gefühle bzw. Emotionen. (Auf den Fotokarten gibt es insgesamt 30 dargestellte Emotionen)

Das Verhältnis von Angst und Mut könnte noch weiter vertieft werden, sodass den Kindern klar wird, dass Mut nicht das gleiche ist, wie „keine Angst haben“.

Es bieten sich auch diverse dialogische Buchbetrachtungen an zu verschiedenen Gefühlen. Beispielsweise das Buch Gefühle Wimmelbuch von Alexandra Helm (ISBN: 978-3-948638-94-8)

Auch das Basteln einer Gefühlsampel oder eines Gefühlswürfels ist möglich. Dadurch können Kinder, die noch nicht so einfach Gefühle aussprechen können oder wollen, zeigen, wie es ihnen gerade geht.<sup>36</sup>

## Literatur und Quellenverzeichnis

Die folgende Literatur habe ich für diese Ausarbeitung benutzt und diese bietet weiterführende Informationen zu den angesprochenen Themen:

- Niedersächsisches Kultusministerium – Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, Gesamtausgabe, November 2018, online verfügbar unter: <https://www.mk.niedersachsen.de/download/4491>, abgerufen am 25. September 2021.
- Artikel der Webseite Erziehungstraum.de: <https://www.erziehungstraum.de/gefuehle-emotionen/>, abgerufen am 15.12.2023
- Schulbuch: Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 1 – Professionelles Handeln im Sozialpädagogischen Berufsfeld, zweite Auflage, Cornelsen-Verlag, Berlin, 2020, ISBN 978-3-06-451907-7
- Schulbuch: Silvia Gartinger, Rolf Janssen (Herausgeber), Erzieherinnen und Erzieher - Band 2 – Sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten, zweite Auflage, Cornelsen-Verlag, Berlin, 2020, ISBN 978-3-06-451909-1

---

<sup>36</sup> Vergl. Wie kommen eigentlich die Gefühle in meinen Bauch?, Seite 41, 56, 57

- Focus-Artikel: [https://praxistipps.focus.de/unterschied-zwischen-emotion-und-gefuehl-einfach-erklart\\_144772](https://praxistipps.focus.de/unterschied-zwischen-emotion-und-gefuehl-einfach-erklart_144772), abgerufen am 15.12.2023
- Norbert M. Seel, Ulrike Hanke, Erziehungswissenschaft, Lehrbuch für Bachelor-, Master- und Lehramtsstudierende, DOI 10.1007/978-3-642-55206-9, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015
- Kita-Fachtext: Stahl-von Zabern, J. (11.2015) Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit, Verfügbar unter: [https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT\\_StahlvZabern\\_Gefuehle\\_2015.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_StahlvZabern_Gefuehle_2015.pdf), Zugriff am 28.12.2023
- Duden-Artikel Freude: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Freude>, abgerufen am 28.12.2023
- Wikipedia-Artikel Freude: <https://de.wikipedia.org/wiki/Freude>, abgerufen am 28.12.2023
- Wikipedia-Artikel Mut: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mut>, abgerufen am 29.12.2023
- Blog-Artikel von Wut-Coaches.de: <https://www.wut-coaches.de/wut/zorn>, abgerufen am 11.01.2024
- Deutschlandfunk-Artikel: <https://www.deutschlandfunk.de/glueck-und-gesundheit-eine-erstaunlich-starke-kombination-100.html>, abgerufen am 28.12.2023
- ZDF-Clip „Woher kommt Angst?“ aus der Terra-X-Sendung vom 27.09.2021: <https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/woher-kommt-angst-creative-commons-clip-100.html>, abgerufen am 29.12.2023
- Wie kommen eigentlich die Gefühle in meinen Bauch? - 3 tolle Wochenprojekte zur Selbstwahrnehmung für 3-6 Jahre, 2019, Klett Kita GmbH, Stuttgart, ISBN: 978-3-96046-070-1
- Eltern-Ratgeber: Gisela Storz, Wut - Warum Kinder wild werden, 2014, Beltz Nikolo in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim und Basel, ISBN: 978-3-407-72734-3
- Eltern-Ratgeber der Zeitschrift mobile: Sebastian Bröder, Du verstehst mich nicht, 2014, Herder, Freiburg im Breisgau, ISBN: 978-3-451-00681-4
- Planet-Wissen Sendung vom 16.01.2023 (Negative Gefühle - Wie wir sie besser verstehen), in der ZDF-Mediathek verfügbar bis 16.01.2028: <https://www.zdf.de/wdr/planet-wissen/page-video-ard-negative-gefuehle---wie-wir-sie-besser-verstehen-100.html>
- Lerntipp der Webseite Elternwissen.de: <https://www.elternwissen.com/lerntipps/lernmethoden-und-lerntechniken/ganzheitlich-lernen-leichter-lernen-mit-allen-sinnen/>, abgerufen am 07.01.2024

- AOK-Gesundheitsmagazin-Artikel „Runter vom Sofa: 8 gute Gründe für mehr Bewegung und Sport“: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/warum-ist-sport-wichtig-8-gruende-fuer-mehr-sport/>, abgerufen am 10.01.2024
- Alexandra Helm, Gefühle Wimmelbuch, 2021, Adrian & Wimmelbuchverlag GmbH, Berlin, ISBN: 978-3-948638-94-8
- Fotokarten: Sandra Irmeler und Jeanette Boetius, Fotokarten Gefühle, 2016, Don Bosco Medien GmbH, München, EAN 4260179 51350 3
- Mies van Hout, Heute bin ich, aracariv Verlag AG, Zürich, Schweiz, ISBN 978-3-905945-30-0

## Anhang



*Fotokarten Gefühle*