



Junior

## Anleitung zu: Max/Maxa

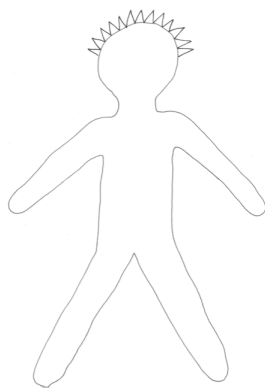
Gefühle im Körper wahrnehmen und benennen können

### Idee

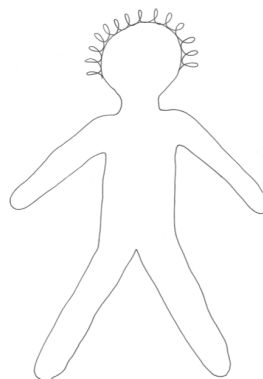
Die Kinder sollen sich mit ihren Gefühlen auseinander setzen und bewusst merken, wie und wo sich ein Gefühl im Körper bemerkbar macht. Die Lehrkraft kann mit den Kindern diskutieren welche Gefühle sie gerne spüren, welche nicht, (Gefühle nicht bewerten). Wie kann man allenfalls mit un guten Gefühlen umgehen? Hier eignet sich im Anschluss die „Klavierübung“ zum Herunterladen (Anleitung zu Klavierübung).

### Vorgehen

Den Kindern wird eine Vorlage der Figur (wir nennen sie Max/Maxa) verteilt. Die Mädchen erhalten Maxa, die Jungs Max. Zuerst wird in jede Figur ein Gesicht mit Augen, Nase und Mund, sowie das Herz eingezeichnet. Damit wird die Figur zur persönlichen Figur.



Max



Maxa



Prävention Essstörungen Praxisnah

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Mit Unterstützung von:



Die Lehrperson stellt nun Fragen zu den einzelnen unten genannten Gefühlen. Die Kinder wählen eine Farbe, die für sie zum jeweiligen Gefühl passt und zeichnen das entsprechende Gefühl an der für sie passenden Stelle in die Figur ein.

Anleitung zu den Fragen zu den einzelnen Gefühlen:

Wo in Deinem Körper spürst Du Freude, Trauer usw. Welche Farbe hat dieses Gefühl. Zeichne das Gefühl mit dieser Farbe in Deine Figur ein.

### **Freude**

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr gefreut hast. Wo im Körper spürst du diese Freude?

### **Mut**

Wann warst du das letzte Mal sehr mutig? Wo fühlst du Mut in deinem Körper?

### **Stolz**

Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich? Wie fühlt sich das im Körper an?

### **Angst**

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du Angst hattest? (Achtung, Jungs geben vor den Mädchen Angst nicht gerne zu!) Zeichne ein, wo du das gefühlt hast.

### **Trauer**

Erinnere dich daran, als du mal ganz fest traurig warst. Wo hast du diese Trauer gespürt?

### **Wut**

Wann warst du das letzte Mal wirklich wütend? Wo hast du diese Wut gespürt im Körper?

**Bemerkung:** Es kann auch Sinn machen, jeden Tag nur ein Gefühl auszuwählen und einzuzeichnen.

### **Material**

Vorlagen von Max und Maxa  
Farb- oder Filzstifte