



Meine Wohlfühl-Liste



Kleine Dinge, die mir guttun und neue Kraft schenken

Warum eine Wohlfühl-Liste helfen kann

Kinder können nicht immer sofort sagen, was ihnen guttut. Eine persönliche Wohlfühl-Liste sammelt kleine Ideen für ruhige, traurige, anstrengende oder einfach ganz gewöhnliche Tage.

-  macht persönliche Kraftquellen sichtbar
-  erinnert an kleine Pausen und schöne Momente
-  hilft Kindern, eigene Bedürfnisse besser kennenzulernen

So verwendet ihr das Arbeitsblatt

- 1 Entdecken** 
Sammelt gemeinsam Dinge, Menschen, Orte und Tätigkeiten, die sich gut anfühlen.
- 2 Auswählen** 
Das Kind entscheidet selbst, welche Ideen wirklich zu ihm passen.
- 3 Erinnern** 
Hängt die Liste gut sichtbar auf und ergänzt sie, wenn etwas Neues guttut.



MÄRLOS TIPP



Wohlfühlen darf ganz einfach sein.



Ein Lieblingslied, eine Umarmung, Bewegung, Ruhe oder Zeit mit einem vertrauten Menschen: Kleine Dinge können viel bewirken.



Drei behutsame Fragen



Was macht meinen Körper ruhig?



Was bringt mich zum Lächeln?



Bei wem oder wo fühle ich mich sicher?





Das tut meinem Körper gut



Bewegung, Ruhe und kleine Pausen entdecken

So fühlt sich Wohlfühlen in meinem Körper an
Kreise ein, was dir guttut. Male oder ergänze deine eigenen Ideen.



mich bewegen



tief durchatmen



mich einkuscheln



etwas trinken



draußen sein



eine Pause machen

Das tut meinem Körper außerdem gut

Ich entspanne mich, wenn ...

Neue Kraft bekomme ich durch ...

Mein liebster Ruheort ist ...



MÄRLOS TIPP



Probiere eine Idee
in Ruhe aus.
Dein Körper darf dir
zeigen, was heute
zu dir passt.



Heute wähle ich



Bewegung



Ruhe



frische Luft



Das macht mein Herz leicht



Menschen, Orte und schöne Momente sammeln

Kreise ein, was dir Freude oder Geborgenheit schenkt

Du darfst mehrere Ideen wählen und eigene hinzufügen.

mit jemandem reden



gemeinsam lachen



malen oder basteln



Musik hören



eine Geschichte lesen



mit einem Tier zusammen sein



Dieser Mensch
tut mir gut



Mit dir fühle ich mich ...

.....

.....

.....

Hier fühle ich
mich wohl



Mein Wohlfühlort ist ...

.....

.....

.....

Das bringt mich
zum Lächeln



Ein schöner Moment ist ...

.....

.....

.....



MÄRLOS TIPP



Du musst dich nicht immer allein besser fühlen.
Ein vertrauter Mensch darf dir zuhören, bei dir bleiben
oder mit dir etwas Schönes machen.





Meine persönliche Wohlfühl-Liste



Das hilft mir, wenn ich neue Kraft brauche

Wähle deine liebsten Ideen aus. Male, schreibe oder klebe etwas in die Felder.

1 Das tut meinem Körper gut

2 Das macht mein Herz leicht

3 Dieser Mensch ist für mich da

4 Hier fühle ich mich sicher und wohl

5 Daran möchte ich mich erinnern

Was brauche ich heute?



Bewegung



Ruhe



Nähe



Zeit für mich



Hilfe



MÄRLOS TIPP



Deine Wohlfühl-Liste darf sich verändern.

Ergänze neue Ideen und streiche,
was nicht mehr zu dir passt.



Ich darf gut für mich sorgen und mir Hilfe wünschen.

