

Band III

Emotionen früh verstehen

*Übungsleitfäden für die Arbeit mit
Kindern und Jugendlichen*

20 Übungen für die altersgerechte Begleitung in Familie,
Schule, Coaching und Therapie.

*Wer Kinder und Jugendliche begleitet,
begleitet die Zukunft.*

Impressum

Nordstern Bildungs-GmbH

Sandra Retzer (Geschäftsführerin)
Hilling 8 · 84568 Pleiskirchen-Wald
+49 8728 / 911 82 11
www.nordstern-bildung.de
info@nordstern-bildung.de

Konzept und Texte: Sandra Retzer

1. Auflage 2026

Band III der Reihe „Innere Stabilität — Eine Buchreihe der Nordstern Bildungs-GmbH“

Layout, Illustration und Satz: Nordstern Bildungs-GmbH in Anlehnung an die Marken-Designguideline von wertsign.de,
Covergestaltung Studio Servus, www.studioservus.de

ISBN: 978-3-9828947-3-7

© 2026 Nordstern Bildungs-GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild-, Funk- und Fernsehsendungen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Nordstern Bildungs-GmbH.

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen ersetzen keine therapeutische Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten, akuten psychischen Krisen oder Selbstverletzung. Sie sind Werkzeuge für die alltägliche emotionale Bildung und Selbstregulation.

Hinweis zur Sprache:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und sexuellen Orientierungen. Wertschätzung und Respekt gegenüber jedem Menschen sind für uns selbstverständlich.

Inhalt

Auftakt

Vorwort	7
Wie dieses Buch zu nutzen ist	8

Teil A · Kinder

9

Zehn Übungen für die Arbeit mit Kindern (4–12 Jahre)

A.1 Wettermeldung · 4-8 Jahre	12
A.2 Wutmonster malen · 5-10 Jahre	14
A.3 Schneekugel-Atmung · 4-10 Jahre	16
A.4 Ampel-Atmung · 5-12 Jahre	18
A.5 Mut-Schatzkiste · 5-10 Jahre	20
A.6 Bärchen-Atmung · 3-8 Jahre	22
A.7 Gefühls-Thermometer · 6-12 Jahre	24
A.8 Hand-Atmung · 4-10 Jahre	26
A.9 Sicherer Ort · 6-14 Jahre	28
A.10 Gefühlsmännchen-Tagebuch · 6-12 Jahre	30
Deine Zeit für Reflexion	32

Teil B · Jugendliche

39

Zehn Übungen für die Arbeit mit Jugendlichen (13–17 Jahre)

B.1 Emotionsplaylist · 13-17 Jahre	42
B.2 Stop-Tracking · 13-17 Jahre	44
B.3 Identitäts-Map · 14-17 Jahre	46
B.4 Peer-Druck-Check · 13-17 Jahre	48
B.5 Drei-Säulen-Atmung · 13-17 Jahre	50
B.6 Cringe-Distanz · 14-17 Jahre	52
B.7 Liebeskummer-Lab · 14-17 Jahre	54
B.8 Stress-Audit · 14-17 Jahre	56
B.9 Inneren Kritiker entwaffnen · 14-17 Jahre	58
B.10 Werte-Pitch · 15-17 Jahre	60
Deine Zeit für Reflexion	62

Anhang

Arbeitsmaterialien	71
Beratung und Hilfe in Krisen	76
Weiterführende Literatur	77
Ein Wort zum Schluss	78

A U F T A K T

Vorwort

Kinder und Jugendliche sind keine kleineren Erwachsenen. Sie regulieren ihre Gefühle anders. Sie sprechen anders über das, was in ihnen vorgeht. Und sie brauchen darum auch andere Werkzeuge.

Dieser Band richtet sich an alle, die Kinder und Jugendliche begleiten — Eltern, Lehrkräfte, Erzieher, Therapeuten, Coaches. Er ergänzt Band II (das Handbuch mit 99 Übungen für emotionale Bildung im Gruppensetting) um zwei spezifische Lebensphasen, in denen die Arbeit mit Emotionen besonders prägend ist und besonders gut gelingen kann. Diese Übungen sind sehr gut im Einzelsetting umzusetzen und dienen einem altersgerechten Erlernen von Emotionsregulation.

Teil A versammelt zehn Übungen für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren. Sie arbeiten mit Bildern, Bewegung, Geschichten und Körperempfindung — auf der Ebene, auf der Kinder leben. Teil B richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren. Diese Übungen nehmen die Wirklichkeit der jungen Menschen ernst, sprechen ihre Sprache und verzichten bewusst auf alles, was wie Pädagogik-von-oben wirken könnte.

Beide Teile haben einen klaren Aufbau: Jede Übung beschreibt Altersgruppe, Dauer, Material, Setting und Ziel. Sie enthält eine schrittweise Anleitung, einen wörtlichen Anleitungstext, der direkt vorgelesen werden kann, sowie Stolperfallen und Hinweise für Begleiter. Das ist gewollt: Wer ein Werkzeug in die Hand nimmt, soll wissen, wie es greift — und wo es klemmen kann.

Ich wünsche Dir viel Mut, Geduld und vor allem eine große Portion Neugier beim Erkunden der wundervollen Welt der Emotionen.

Sandra Retzer

A U F T A K T

Wie dieses Buch zu nutzen ist

Zwei Teile, gleicher Aufbau

Beide Teile folgen derselben Struktur. Sie können von vorne nach hinten gelesen werden, lassen sich aber auch einzeln und in beliebiger Reihenfolge einsetzen.

Die Akzentfarbe markiert den Teil: Salbei steht für die Kinder-Übungen, Blau für die Jugend-Übungen. So findest Du Dich auch beim schnellen Blättern zurecht.

Was Du auf jeder Übungsseite findest

- Altersgruppe, Dauer, Material und Setting — auf einen Blick.
- Ein Ziel — wofür diese Übung gut ist.
- Eine Anleitung in Schritten — was Du als Begleiter tust.
- Einen wörtlichen Anleitungstext — den Du direkt vorlesen kannst.
- Stolperfallen — typische Fehler und wie Du sie vermeidest.
- Hinweise für Begleiter — worauf es ankommt, jenseits der Mechanik.

Wichtig: Was diese Übungen nicht ersetzen

Diese Übungen sind Werkzeuge für die alltägliche emotionale Bildung. Sie ersetzen keine therapeutische Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten, akuten psychischen Krisen oder Selbstverletzung. Wenn ein Kind oder einer Jugendlicher solche Themen mitbringt, gehört dieses Buch zugeklappt — und ein Therapeut oder eine Krisennummer in die Hand. Die wichtigsten Anlaufstellen findest Du im Anhang.

Vertraue Deiner Wahrnehmung. Wenn Du spürst, dass etwas zu groß ist für eine Übung, ist es das auch.

Kinder

4 – 12 Jahre · Zehn Übungen

Kinder können sich nicht aus Gefühlen herausdenken — sie müssen sich aus ihnen herausspielen, atmen, malen, singen, bewegen.

TEIL A · KINDER

Kinder können sich nicht aus Gefühlen herausdenken.

Sie müssen sich aus ihnen herausspielen, atmen, malen, singen, bewegen. Wer mit Kindern arbeitet, sollte auf der Ebene arbeiten, auf der Kinder leben.

Der präfrontale Kortex — die Steuerzentrale für rationale Bewertung — reift erst mit Mitte Zwanzig aus. Bis dahin ist das limbische System der dominante Akteur. Kinder bewerten nicht. Sie spüren. Und das, was sie spüren, ist ihre Wirklichkeit.

Die folgenden zehn Übungen nehmen das ernst. Sie arbeiten mit Bildern, Bewegung, Geschichten und Körperempfindung — kindgerecht, aber nie kindisch. Jede Übung ist erprobt und für den Einsatz in Familie, Kita, Schule, Therapie und Coaching geeignet.

Übersicht

A.1 Wettermeldung	4-8 Jahre	5 Minuten
A.2 Wutmonster malen	5-10 Jahre	20-30 Minuten
A.3 Schneekugel-Atmung	4-10 Jahre	5-10 Minuten
A.4 Ampel-Atmung	5-12 Jahre	10-15 Minuten zur Einführung, dann jederzeit anwendbar
A.5 Mut-Schatzkiste	5-10 Jahre	30-45 Minuten zur Erstellung, dann fortlaufend
A.6 Bärchen-Atmung	3-8 Jahre	5-10 Minuten
A.7 Gefühls-Thermometer	6-12 Jahre	10-15 Minuten zur Einführung, dann jederzeit anwendbar
A.8 Hand-Atmung	4-10 Jahre	3-5 Minuten
A.9 Sicherer Ort	6-14 Jahre	20-30 Minuten zur Erstellung, dann jederzeit innerlich abrufbar
A.10 Gefühlsmännchen-Tagebuch	6-12 Jahre	5 Minuten täglich

01 Wettermeldung

Erste Emotionswahrnehmung in einer kindgerechten Bildersprache

ALTERSGRUPPE

4-8 Jahre

DAUER

5 Minuten

SETTING

Familienritual, Kita-Morgenkreis, Schul-Einstieg

MATERIAL

Optional: Wetter-Karten (Sonne, Wolke, Regen, Sturm, Regenbogen)

Anleitung

1. Begleiter fragt: „Wie ist Dein Wetter heute?“
2. Kind antwortet mit einem Wettersymbol – Sonne, Wolke, Regen, Sturm, Nebel, Regenbogen
3. Begleiter fragt nach: „Und warum ist das so?“
4. Begleiter macht das Gleiche mit dem eigenen Wetter (wichtig: Modell sein)
5. Beide hören sich gegenseitig zu, ohne zu bewerten

So kannst Du mit dem Kind über die Übung sprechen

„In Dir drinnen ist ein Wetter, genau wie draußen. Manchmal scheint die Sonne. Manchmal ist es bewölkt. Manchmal kommt sogar ein Sturm. Wie ist Dein Wetter heute? Zeig mir mit Deinen Händen oder sag es mir. Erzähl mir auch, warum das so ist.“

Stolperfallen

- Erwachsene bewerten das Wetter („Oh nein, schon wieder Sturm!“) – jedes Wetter ist okay
- Kind antwortet immer mit „Sonne“, weil es das richtige Wetter sucht – sanft fragen, ob da nicht auch eine Wolke ist
- Übung wird zum Verhör – die Frage stellen und loslassen, nicht ausquetschen

Hinweise für Begleiter

- Diese Übung ist täglich möglich – ein Mini-Ritual statt einer Großübung
- Begleiter macht die Übung zuerst und ehrlich – Kinder kopieren, was sie sehen
- Mit jüngeren Kindern Wetter-Karten verwenden (siehe Anhang), Ältere können freier sprechen
- Bei „Stürmen“ nicht reparieren wollen – würdigen, dass das Wetter so ist

Deine Notizen dazu

02 Wutmonster malen

Der Wut Gestalt geben, externalisieren, transformieren

ALTERSGRUPPE

5-10 Jahre

DAUER

20-30 Minuten

SETTING

Zuhause, Therapie, Schule

MATERIAL

Großes Papier, Buntstifte oder Filzstifte, Schere

Anleitung

1. Kind wird eingeladen, sein Wutmonster zu malen – wie sieht es aus?
Welche Farbe hat es?
2. Wenn das Monster fertig gemalt ist: Wie heißt es?
3. Was macht das Monster gerne? Wann kommt es? Was isst es gerne?
4. Was braucht das Monster, damit es ruhiger wird? Was kann ihm helfen?
5. Optional: Das Monster wird ausgeschnitten und bekommt einen Platz – z. B. eine Box, in der es schlafen kann

So kannst Du mit dem Kind über die Übung sprechen

“Wir alle haben manchmal Wut in uns. Die Wut ist nicht schlecht. Sie will uns beschützen, wenn etwas nicht stimmt. Aber manchmal ist sie ganz schön laut und groß und macht vielleicht Angst. Stell Dir vor, Deine Wut wäre ein Monster. Wie würde es aussehen? Welche Farbe hat es? Hat es Hörner, Krallen, Fell, Stacheln? Mal es. Wir geben Deiner Wut ein Gesicht.”

Stolperfallen

- Erwachsene wollen das Monster „besiegen“ oder verkleinern – stattdessen verstehen und anfreunden
- Kind hat Angst, sein Monster zu malen – mit Beispielen aus Bilderbüchern arbeiten
- Übung wird zur Pathologisierung („Du hast aber ein böses Monster!“) – Wut gehört zu jedem

Hinweise für Begleiter

- Sehr wirkungsvoll für Kinder, die ihre Wut nicht zuordnen oder nicht zeigen dürfen
- Das Monster kann später als Gesprächsanlass dienen: „Ist Dein Monster heute aufgetaucht?“
- Bei wiederkehrender Arbeit mit dem Monster: zweite Figur dazu malen, die das Monster begleitet (Mut-Wesen, Beruhiger)
- Verbindet sich gut mit Maurice Sendaks Buch „Wo die wilden Kerle wohnen“ als Vorbereitung

Deine Notizen dazu

03 Schneekugel-Atmung

Visuelle Metapher für die Beruhigung von Gedanken und Gefühlen

ALTERSGRUPPE

4-10 Jahre

DAUER

5-10 Minuten

SETTING

Bei akuter Aufregung, vor dem Einschlafen, als Beruhigungsritual

MATERIAL

Eine echte Schneekugel oder ein Glas mit Glitzer und Wasser (selber bauen)

Anleitung

1. Schneekugel oder Glitzerglas zeigen
2. Kräftig schütteln – die Glitzerteilchen wirbeln chaotisch herum
3. Begleiter zeigt: „So sieht es in Dir drinnen aus, wenn Du aufgeregt bist“
4. Gemeinsam atmen, während sich die Glitzerteilchen langsam absetzen
5. Wenn alles ruhig ist: „So fühlt es sich an, wenn die Aufregung sich legt“

So kannst Du mit dem Kind über die Übung sprechen

“Schau – das ist Deine Schneekugel. Wenn ich sie schüttele, wirbelt der Glitzer überall herum. Du kannst nichts mehr klar sehen. Genauso ist es, wenn Du sehr aufgeregt oder wütend bist. Alles wirbelt in Dir. Aber jetzt schau – wenn wir sie ruhig hinstellen und atmen, setzt sich der Glitzer langsam ab. Das Wasser wird wieder klar. Genau das passiert auch in Dir, wenn wir warten und atmen.”

Stolperfallen

- Erwachsene werden ungeduldig, wollen schneller „klar“ werden – die Wartezeit ist die Lektion
- Übung wird verkürzt – die volle Zeit, bis sich der Glitzer wirklich gesetzt hat, ist wichtig
- Übung als Druckmittel eingesetzt („Jetzt beruhig Dich mal!“) – sanft einladen statt fordern

Hinweise für Begleiter

- Selbstgemachte Schneekugel ist besonders effektiv – Kind kann sie mit eigenen Glitzerfarben gestalten
- Sehr gut bei Wutausbrüchen – aber bitte erst einsetzen, wenn die akute Spitze vorbei ist
- Die Übung wird mit der Zeit zu einer inneren Vorstellung – das Glas wird nicht mehr gebraucht
- Variante: „Welche Glitzerfarbe ist Deine Wut? Welche Deine Trauer? Welche Deine Freude?“

Deine Notizen dazu
