

MEIN SOMMERHEFT FÜR VERBINDUNG

Der Gefühle- Detektiv

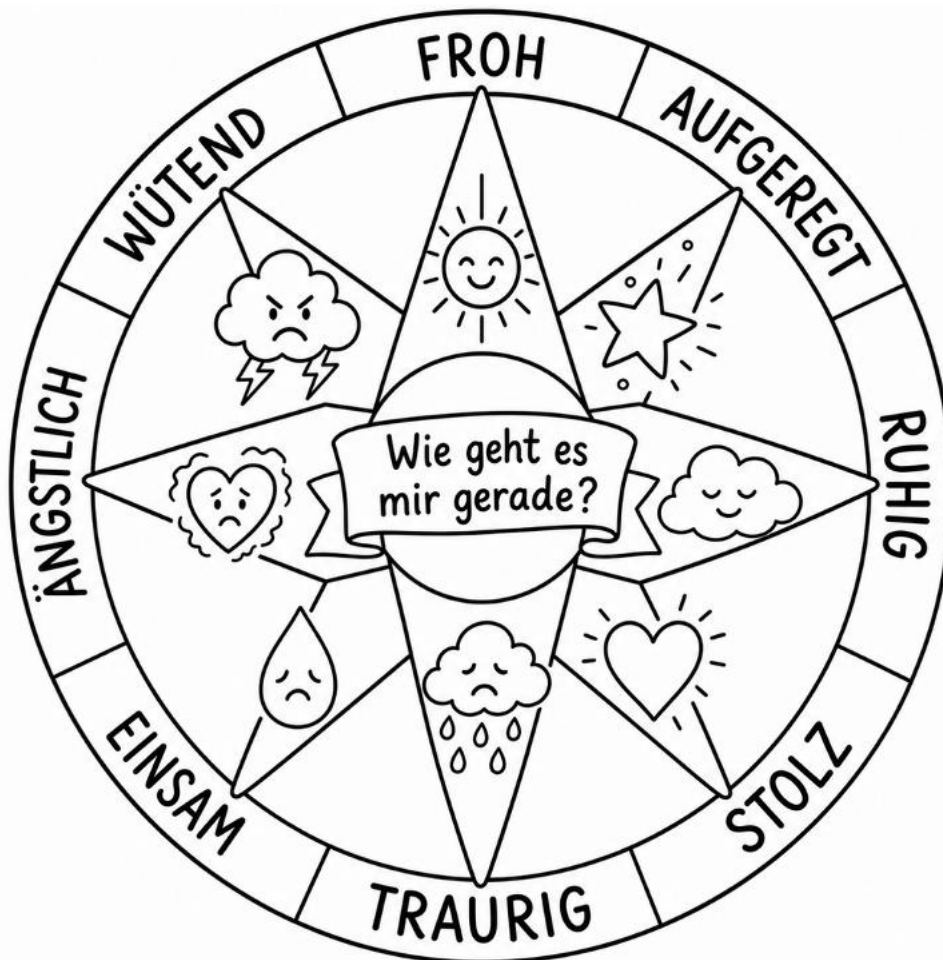
Spiele, Missionen und Rätsel für neugierige Herzen



Dieses Heft gehört: _____

Mein Detektivname: _____

Hallo, Detektivin, hallo, Detektiv. Vor jeder Mission brauchst du dein wichtigstes Werkzeug: deinen **Gefühle-Kompass**. Gefühle sind Boten. Sie kommen zu Besuch, um dir zu sagen, was du gerade brauchst. Und dann gehen sie wieder, wie alle Besucher. Detektive jagen Gefühle nicht weg. Detektive werden neugierig.



Deine erste Mission: Male das Gefühl aus, das dich *gerade jetzt* besucht. Verziere den Kompass, bis er ganz deiner ist. Komm diesen Sommer an jedem beliebigen Tag zu ihm zurück. Gefühle wechseln wie das Wetter, und jedes einzelne darf da sein.

Eine Notiz für Erwachsene

Ihr müsst die Gefühle eures Kindes nicht reparieren. Seid einfach gemeinsam neugierig. "Wo im Körper spürst du das?" ist ein wunderbarer Anfang. Für die Kinder, und ehrlich gesagt auch für uns.

Der Innenwetter-Bericht

Mission Nr. 1

Jeder Detektiv führt ein Logbuch. Zeichne eine Woche lang, einmal am Tag, das Wetter **in dir drin**.
Sonnig? Wolzig? Ein kleines Gewitter? Stürme gibt es auch innen, sogar im Sommer. Jedes Wetter zieht vorbei.



ruhig und sonnig



wolzig / gemischt



regnerisch /
traurig



stürmisch /
wütend



Regenbogen /
Staunen

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

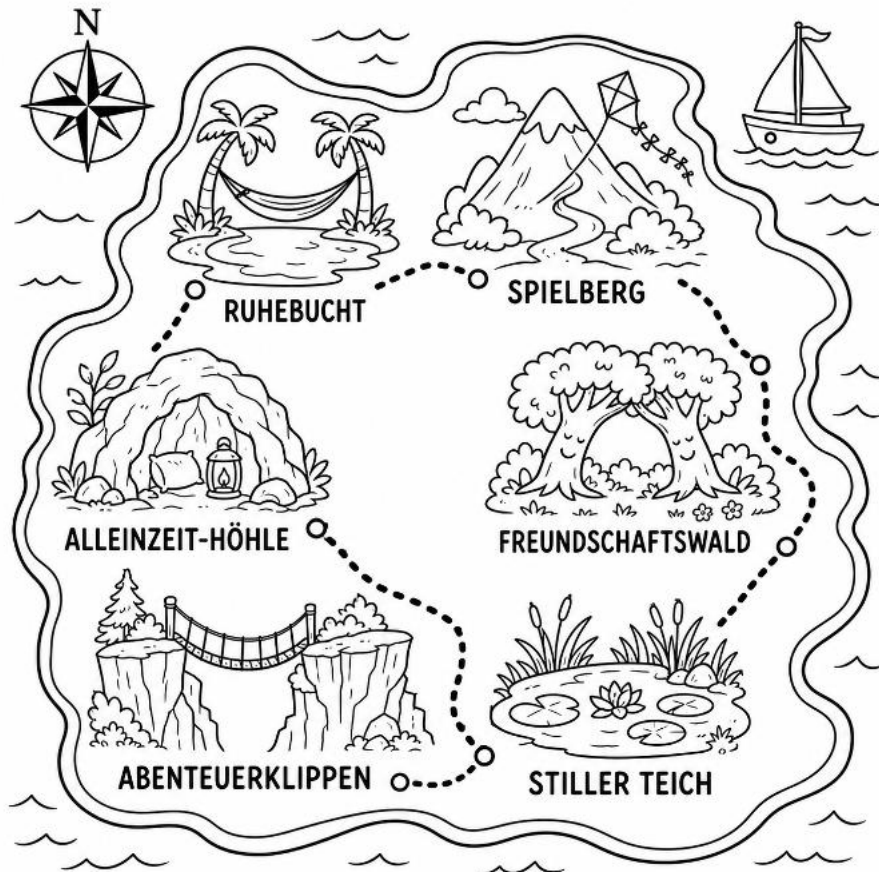
Tag 6

Tag 7

Bonus: das heutige Wetter in
jemand anderem. Frag nach!

Detektivfrage: Schau dir nach 7 Tagen dein Logbuch an. Was fällt dir auf?

Hinter jedem Gefühl versteckt sich ein Schatz: ein **Bedürfnis**. Bedürfnisse sind Dinge, die jeder Mensch auf der Welt sucht: Ruhe, Spiel, Freundschaft, Abenteuer, Stille. Das hier ist die Karte der Bedürfnis-Insel.



Deine Mission: Zeichne ein X an den Ort, an dem du heute bist. Male ein kleines Boot neben den Ort, zu dem du morgen segeln möchtest. Fehlt ein Ort? Erfinde ihn und zeichne ihn auf die Karte. Es ist auch deine Insel.

Heute bin ich bei: _____ weil ich das brauche: _____

Das größte Detektiv-Werkzeug ist nicht die Lupe. Es sind die **Ohren**. Probiere heute Abend (oder an irgendeinem Abend diese Woche) diese Mission mit jemandem aus deiner Familie:

- 1 **Frag sie oder ihn:** "Was war heute das Schönste an deinem Tag? Und was war das Schwerste?"
- 2 **Hör zu wie ein Detektiv.** Deine einzige Aufgabe ist zuhören. Nichts reparieren. Keine Ratschläge. Kein "du hättest doch...". Detektive sammeln Hinweise, sie unterbrechen die Geschichte nicht.
- 3 **Wenn du magst, stell noch eine Frage:** "Wie hat sich das angefühlt?" Und dann hör wieder zu.
- 4 **Schreib unten deine Detektiv-Notizen auf.** Du musst sie niemandem zeigen.



Detektiv-Notizbuch

Ich habe zugehört: _____

Ich glaube, sie oder er fühlte sich: _____

Vielleicht brauchte sie oder er: _____

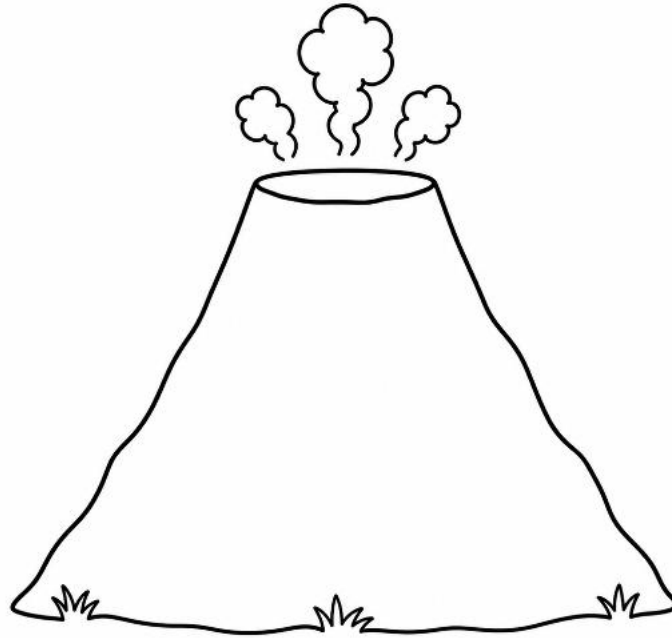
Der überraschendste Hinweis, den ich gehört habe:

Detektiv-Regel: Zuhören heißt nicht zustimmen. Es heißt einfach hören. Das ist der ganze Zauber.

Eine Notiz für Erwachsene

Wenn euer Kind das mit euch ausprobiert, lasst es zu. Antwortet ehrlich, in Kindergröße. Von einem siebenjährigen Menschen wirklich gehört zu werden ist eine überraschend berührende Erfahrung.

Auch Wut ist ein Bote, ein lauter. Sie ruft meistens, weil ein Bedürfnis Hunger hat: vielleicht Fairness, vielleicht Ruhe, vielleicht gehört werden. Das hier ist dein Vulkan. **Zeichne hinein**, wie es aussieht, wenn er ausbricht: Farben, Kritzel, Lava, Wörter, alles ist möglich.



Das Abkühl-Set: Was hilft *deinem* Vulkan beim Ausruhen? Kreise ein, was bei dir wirkt, oder erfinde etwas Eigenes:

gaaanz langsam ausatmen, wie beim Pusten auf eine Pusteblume

die Wut mit großen Dino-Schritten rausstampfen, draußen

ein Kissen drücken, so fest du kannst

ein ganzes Glas Wasser trinken, langsam

um eine Umarmung bitten (ja, auch mitten in der Wut)

mein eigener Trick: _____

Detektivfrage: Wenn dein Vulkan das nächste Mal grummelt, erwischst du ihn *vor* dem Ausbruch? Was will er dir sagen?



Mal uns an! Was sagen sie einander? Schreib es in die Sprechblasen.

Die Giraffe hat fast das größte Herz aller Landtiere, darum kommen Giraffenwörter **aus dem Herzen**: Sie sagen, was ich fühle und was ich brauche. Wolfswörter **beißen**: Sie sagen, was mit *dir* nicht stimmt. In jedem Wolfssatz steckt in Wirklichkeit ein verkleideter Giraffensatz. Detektive können übersetzen!

Beispiel. Wolf: *"Nie hörst du mir zu!"* → Giraffe: *"Ich bin traurig, weil ich gehört werden möchte. Darf ich dir meine Idee erzählen?"*

DER WOLF SAGT

"Du nervst total!"

GIRAFFEN-ÜBERSETZUNG

Ich fühle mich _____ weil ich _____
brauche

DER WOLF SAGT

"Nie lässt du mich mitspielen!"

GIRAFFEN-ÜBERSETZUNG

Ich fühle mich _____ weil ich _____
brauche

DER WOLF SAGT

"Das ist alles deine Schuld!"

GIRAFFEN-ÜBERSETZUNG

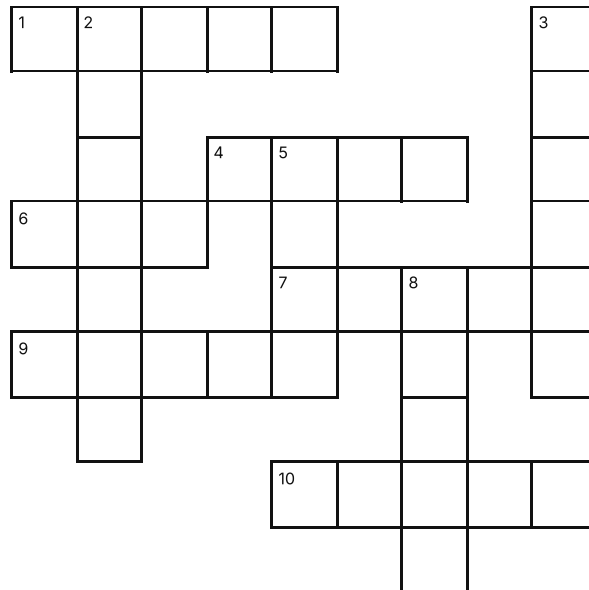
Ich fühle mich _____ weil ich _____
brauche

DEIN EIGENER WOLFSSATZ

GIRAFFEN-ÜBERSETZUNG

Jedes Gefühl und jedes Bedürfnis, das du findest, ist ein echter Hinweis.

Zehn Wörter, die ein Gefühle-Detektiv in- und auswendig kennt. Knackst du alle?



Waagerecht →

1. Wie du dich fühlst, wenn du dich endlich auf die große Rutsche traust
4. Wie du dich vielleicht fühlst, wenn deine beste Freundin oder dein bester Freund an die Tür klopft
6. Was du brauchst, um zum ersten Mal vom Beckenrand zu springen
7. Was Detektiv-Ohren am besten können
9. Ein Bedürfnis, so groß wie die Sonne. Du kannst es für Menschen, Tiere und sogar Orte fühlen
10. Ein Bedürfnis, von dem Kinder eine Menge verstehen

Senkrecht ↓

2. Wie du dich vielleicht fühlst, wenn eine Spielverabredung ausfällt
3. Das Vulkan-Gefühl
5. Was dein Körper sich am Ende eines langen Sommertages wünscht
8. Das leise Gefühl, wenn der Sturm in dir vorbeigezogen ist

Genau 10 Gefühle verstecken sich in diesem Gitter, sie laufen → **waagerecht** oder ↓ **senkrecht**. Kreise jedes ein, das du findest, und zähle mit, dann weißt du, wann du weitersuchen musst und wann du fertig bist. Welche Wörter? Das ist geheim: Die Liste steht kopfüber unter dem Gitter. Detektive genießen die Herausforderung und spicken erst, wenn sie wirklich nicht weiterkommen!

F	W	T	H	B	D	P	N	P	S	S
R	Ü	D	I	D	U	P	E	B	T	I
O	T	W	E	I	W	B	U	W	O	C
H	E	R	U	H	I	G	G	W	L	H
O	N	B	I	B	U	F	I	L	Z	E
P	D	F	U	E	W	L	E	U	G	R
E	W	A	U	F	G	E	R	E	G	T
E	I	N	S	A	M	W	I	H	N	E
U	T	R	A	U	R	I	G	D	W	B
H	S	U	P	M	R	W	R	N	L	I
G	I	D	W	L	M	U	T	I	G	T

NEUGIERIG

MUTIG

AUFGEREGT

EINSAM

STOLZ

WÜTEND

RUHIIG

FROH

TRAURIG

SICHER

DIE 10 VERSTECKTEN GEFÜHLE

Genau 10 Bedürfnisse verstecken sich hier, und diesmal können sie auch ↗ ↘ **schräg** laufen! Es sind die Schätze von deiner Karte. Zähle deine Funde mit, dann weißt du, wann die Jagd vorbei ist. Die geheime Wörterliste steht kopfüber unter dem Gitter, nur für Notfälle.

G	E	R	L	L	F	D	U	B	O	H	R
G	A	T	D	I	B	B	H	I	A	I	R
M	R	W	H	T	E	I	L	S	A	L	D
R	K	P	U	D	K	B	M	I	T	F	L
S	P	I	E	L	A	D	E	W	E	E	O
E	L	A	U	M	A	R	M	U	N	G	F
O	D	A	U	A	H	E	R	U	H	E	R
H	B	S	O	S	L	O	P	S	D	W	E
H	K	M	D	L	W	R	S	L	M	A	U
P	E	F	I	I	E	A	A	B	R	S	N
G	U	T	H	R	P	U	H	T	H	F	D
P	S	O	E	S	O	M	P	L	H	A	E

AUSWAHL

UMARMUNG

STILLE

SPASS

FREUNDE

RAUM

LIEBE

HILFE

SPIEL

RUHE

DIE 10 VERSTECKTEN BEDÜRFNISSE

Schneide sie aus und verschenke sie an deine Familie. Jeder Gutschein ist ein kleines Stück Mut: um das bitten, was du brauchst, und Menschen sagen, was sie dir bedeuten. (Erwachsene: Einen Gutschein noch am selben Tag einzulösen füllt ein kleines Herz bis zum Rand.)



Bitte-Gutschein

Ich möchte um etwas bitten:

Von: _____ Für: _____



Danke-Gutschein

Ich fand es schön, als du...

Von: _____ Für: _____



Spiel-Gutschein

Gut für **10 Minuten gemeinsames Spielen**.
Ich suche das Spiel aus!

Von: _____ Für: _____



Zuhör-Gutschein

Bitte hör mir **5 ganze Minuten** zu.
Keine Ratschläge nötig, nur Detektiv-Ohren.

Von: _____ Für: _____



Umarmungs-Gutschein

Eine warme Umarmung.
Einlösbar jederzeit, auch mitten im Brummeln.

Von: _____ Für: _____



Zusammen-Gutschein

Lass uns das zusammen machen:

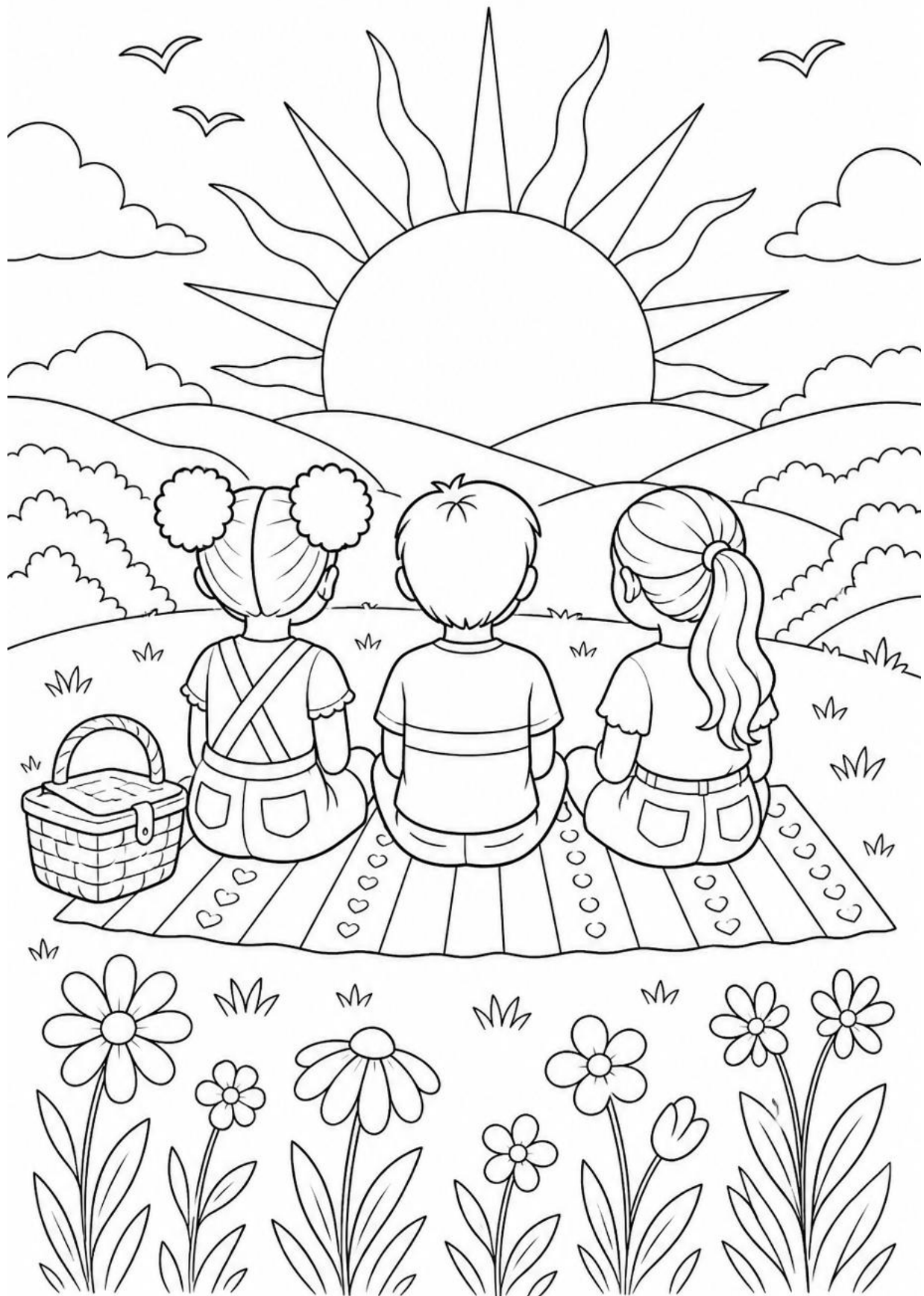
Von: _____ Für: _____

Neun kleine Abenteuer in Verbindung. Mach eins und male sein Feld aus. Drei in einer Reihe, egal in welche Richtung, und du kannst unten dein **Verbindungs-Detektiv-Abzeichen** ausmalen. Fülle die ganze Karte und feiere so, wie es sich für dich stimmig anfühlt!

Schau mit jemandem den Sonnenuntergang an. Keine Handys, nur Himmel	Sag jemandem, was du an ihm oder ihr magst (schau dabei ins Gesicht!)	Frag eine erwachsene Person: "Wie war das, als du so alt warst wie ich?"
Tu 10 Minuten lang nichts. Beobachte dein Innenwetter.	FREIES HERZ  mal mich gleich aus	Sag laut "Ich brauche Hilfe", wenn du sie wirklich brauchst
Benutze deine Detektiv-Ohren 5 Minuten lang bei jemandem	Mach einen Fehler und sag danach etwas Freundliches zu dir selbst	Bring jemanden zum Lachen (auf die freundliche Art!)



mein Abzeichen, ausgemalt am: _____



Noch eins zum Ausmalen. Vielleicht nach einem echten Sonnenuntergang zusammen?

mit Liebe gemacht von NVC RISING · nvcrising.org

Wenn diese Sprache der Gefühle und Bedürfnisse eurer Familie gutgetan hat, kommt uns besuchen. Eine ganze Community lernt sie gemeinsam.