

# Das Farbenmonster



Komm mit, auf eine kreative Gefühlsreise mit dem Farbenmonster!



Das ist das Farbenmonster. Heute beim Aufstehen war ihm ganz komisch zumute, es fühlte sich launisch und verwirrt.

Was ist nur los mit ihm?



Ein schönes Kuddelmuddel hast du da angerichtet mit deinen Gefühlen.

Kein Wunder, dass du nicht weißt, was mit dir los ist.



Am besten du ordnest sie erst einmal und legst sie dann in die passenden Gläser zurück.

Wenn du willst, helfe ich dir beim Aufräumen.



Die **Freude** ist ansteckend. Sie leuchtet wie die Sonne, sie strahlt wie die Sterne.

Wenn du froh bist, dann lachst du und springst du und willst die Freude mit anderen teilen.



Die **Wut** brennt glühend rot. Manchmal ist sie wild wie ein Feuer.

Wenn du wütend bist, fühlst du dich ungerecht behandelt und willst deine Wut herauslassen.





Die **Traurigkeit** vermisst immer etwas. Sie ist sanft wie das Meer, zart wie ein Regentag.

Wenn du traurig bist, willst du alleine sein und du hast zu gar nichts Lust.



Die **Angst** ist feige. Sie versteckt sich und flieht in die Dunkelheit.

Wenn du Angst hast, fühlst du dich klein und unbedeutend. Alles kommt dir schwierig vor.



Die **Gelassenheit** ist ruhig wie die Bäume, leicht wie ein Blatt im Wind.

Wenn du gelassen bist, atmest du tief ein und aus und fühlst dich ganz entspannt.



Das sind deine Gefühle. Jedes Gefühl hat eine andere Farbe und wenn alle geordnet sind, geht es einem gleich besser.



Die **Freude** – Wenn du froh bist, dann lachst du und springst und tanzst und spielst...



### Anleitung für ein Becher-Fang-Spiel

Du brauchst:

- quadratisches Papier (ca. 15cm x 15cm)
- Perle mit Loch oder Knopf
- Schnur (ca. 30cm)



1. Falte ein Dreieck!



2. Falte die rechte untere Ecke zur linken Kante!



3. Falte die linke untere Ecke zur rechten Kante!



4. Falte die obere Ecke über die Kante nach unten!



5. Wende das Papier und falte die Ecke über die Kante nach unten!



6. Öffne den Fangbecher!



7. Mache mit dem Locher auf eine Seite ein kleines Loch und knote eine Schnur fest! Knote dann eine Perle am Ende der Schnur an.

Versuche jetzt mit dem Fangbecher die Perle zu fangen!

Viel Spaß!

Die **Wut** – Wenn du wütend bist, fühlst du dich ungerecht behandelt und willst die Wut herauslassen!



### Anleitung für einen Anti-Stress-Wut-Ball



Du brauchst:

- 2 Luftballons
- etwas Sand (alternativ Mehl)
- Schere
- kleiner Löffel oder Trichter



Video-Anleitung:  
Frage deine Eltern, ob sie dir beim Scannen helfen!



<https://freshideen.com/diy-do-it-yourself/anti-stressball-selber-machen.html>

## Die Traurigkeit -

Sie ist sanft wie das Meer und zart wie ein Regentag!

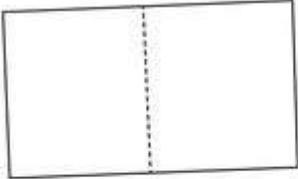
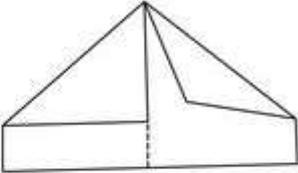
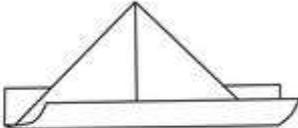
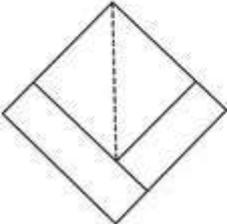
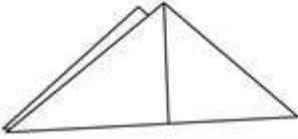
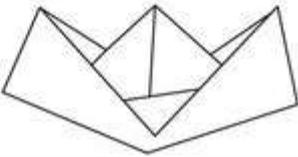
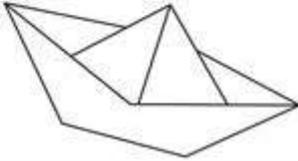


### Anleitung für ein Schiff aus Papier



Du brauchst:

- rechteckiges Papier

<p>1. Falte das Blatt zur Hälfte. Die Öffnung liegt nach unten.</p> 	<p>2. Falte es nochmals zur Hälfte und öffne es wieder.</p> 	<p>3. Falte die rechte und linke äußere Ecke entlang der entstandenen Mittellinie.</p> 	<p>4. Klappe die überstehende untere Seite nach oben auf die gefalteten Dreiecke. Führe diesen Schritt auch auf der Rückseite durch.</p> 
<p>5. Öffne das entstandene Dreieck von unten her. Drehe es und lege es zu einem Quadrat hin.</p> 	<p>6. Falte die untere Spitze nach oben. Führe den Faltschritt auch auf der Rückseite durch.</p> 	<p>7. Öffne das Dreieck erneut von unten, drehe es und lege es als Quadrat vor dich hin. Ziehe danach die oberen Spitzen auseinander.</p> 	<p>8. Ziehe dein Papierschiff noch richtig auseinander und bringe es in Form. Fertig!</p> 

Vielleicht kannst du ja dein Schiff bei einem kleinen Spaziergang auf große Fahrt schicken!

Viel Spaß!



Die **Angst** – Wenn du Angst hast, fühlst du dich klein und unbedeutend. Alles was du machen sollst, kommt dir schwierig vor.

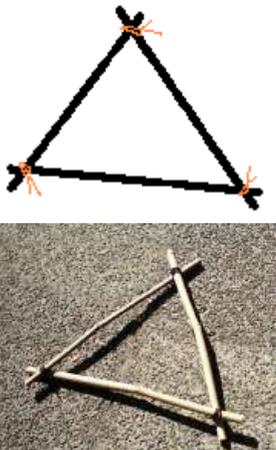


## Anleitung für einen Traumfänger

Du brauchst:

- 3 gleichgroße Zweige
- Schnur oder Wolle
- Naturmaterialien z.B. gepresste Blätter, Federn, getrocknete Blumen, etc.
- Schere

1.



Fixiere die Schnur mit einem Knoten an einem Zweig.

Lege zwei Zweige in einem X übereinander.

Wickle die Schnur mehrmals kreuzförmig über die Zweige. (siehe Bild)

Wenn die Zweige fest miteinander verbunden sind, verknote Anfang und Ende der Schnur.

2.



Knote die Schnur oder Wolle an einem Zweig fest.

Spanne die Schnur straff von Zweig zu Zweig.

Um die Schnur zu fixieren, wickle sie einmal um den Zweig. Danach kannst du wieder zum nächsten Zweig spannen.

3.



Jetzt kannst du deinen Traumfänger dekorieren.

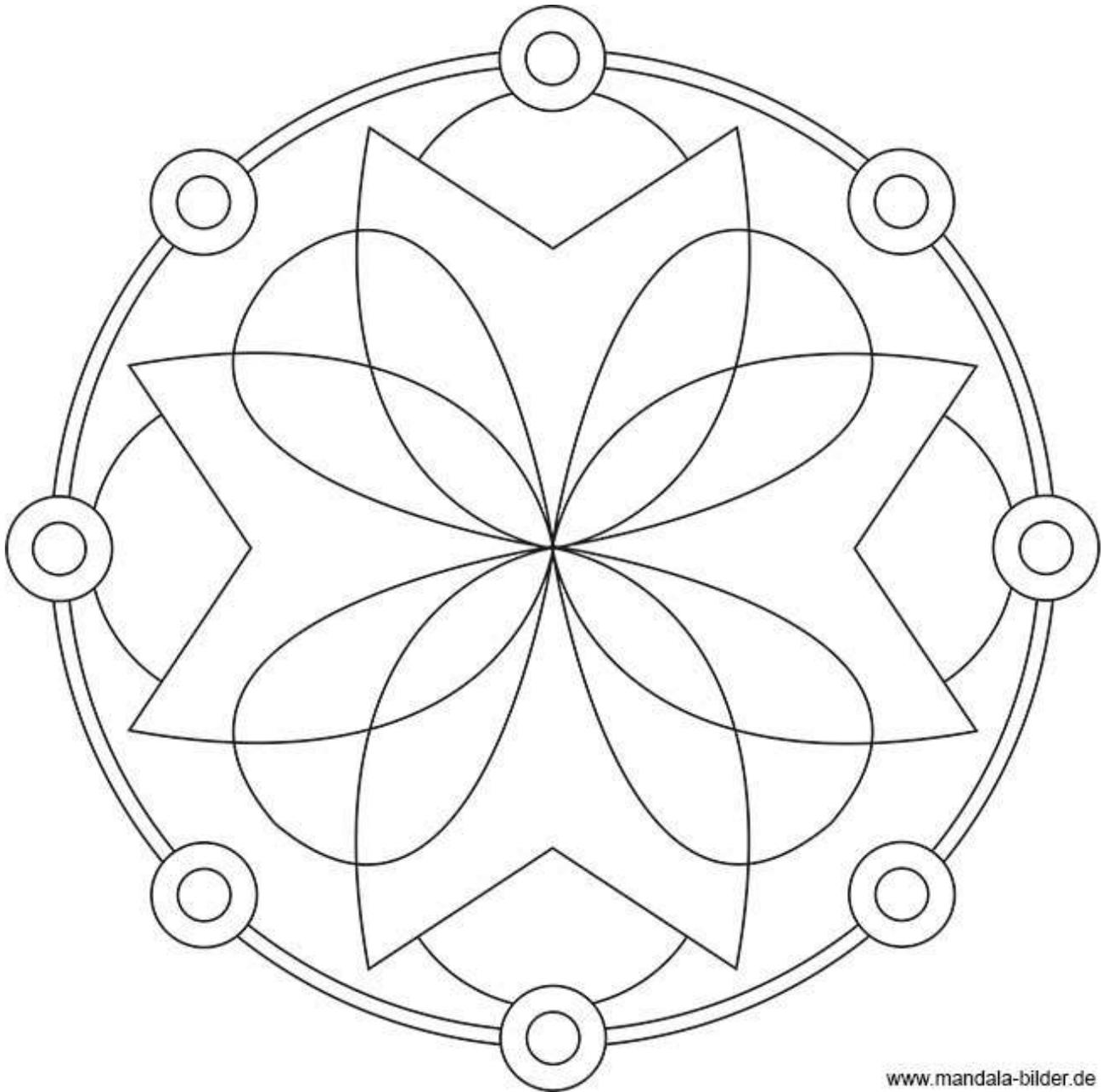
Knote Federn an einen Ast oder stecke verschiedene, vielleicht selbst gesammelte Dinge in deinen Traumfänger!

Knote zum Schluss ein Stück Schnur als Aufhänger an.

Die **Gelassenheit** – Wenn du gelassen bist,  
atmest du tief ein und wieder aus.  
Du fühlst dich ganz entspannt!



### Mandala zum Entspannen



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)

Tipp: Setze dich zum Malen in den Garten, auf den Balkon oder an ein  
anderes ruhiges Plätzchen.

Viel Spaß!