

Lidia Lins

Stark im Wir & sicher im Ich

80 liebevolle Übungen für
Empathie, Kommunikation
& soziale Stärke



Praxisbuch



Liebe Eltern,

wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann liegt dir etwas am Herzen, das man nicht kaufen und nicht erzwingen kann: die Fähigkeit deines Kindes, gut mit anderen Menschen umzugehen. Freunde zu finden. Konflikte zu lösen. Sich zu behaupten, ohne andere zu verletzen. Mitgefühl zu zeigen, ohne sich selbst zu vergessen.

Soziale Kompetenz klingt nach einem großen Wort. Aber im Alltag zeigt sie sich in den kleinen Momenten: Wenn dein Kind auf dem Spielplatz ein fremdes Kind anspricht. Wenn es nach einem Streit als Erstes „Tut mir leid“ sagt. Wenn es merkt, dass ein Freund traurig ist, und einfach daneben sitzt.

Dieses Buch ist kein Therapieprogramm und kein Erziehungsratgeber. Es ist ein Begleiter – für dich und dein Kind. Ein Buch, das ihr immer dann aufschlagen könnt, wenn eine Situation danach ruft. Nicht von vorne bis hinten, nicht der Reihe nach, sondern genau dort, wo ihr es gerade braucht.



Einleitung

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Das Buch besteht aus acht Kapiteln, die aufeinander aufbauen – aber auch einzeln funktionieren. Jedes Kapitel widmet sich einer sozialen Fähigkeit, die Kinder im Grundschulalter brauchen:

Gefühle bei anderen erkennen. Zuhören. Freundschaften aufbauen und pflegen. Grenzen setzen. Konflikte lösen. Empathie zeigen. Und den Mut haben, auch in schwierigen sozialen Situationen bei sich zu bleiben.

Jedes Kapitel enthält zehn Übungen, die du gemeinsam mit deinem Kind machen kannst. Keine davon braucht besonderes Material oder Vorbereitung. Die meisten lassen sich in den Alltag einbauen – beim Spazierengehen, vor dem Einschlafen, auf dem Weg zur Schule.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine kurze Geschichte zum Vorlesen. Sie greift das Thema des Kapitels auf und erzählt von einem Kind, das eine ähnliche Herausforderung meistert. Nicht perfekt, nicht heldenhaft – sondern so, wie es im echten Leben passiert.



Einleitung

Wie du das Buch am besten nutzt

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg. Aber ein paar Gedanken, die helfen können:

Folge deinem Kind. Wenn dein Kind gerade Schwierigkeiten hat, Freunde zu finden, beginne mit Kapitel 3. Wenn es häufig in Konflikte gerät, schlag Kapitel 6 auf. Du musst nicht bei Kapitel 1 anfangen.

Weniger ist mehr. Eine Übung pro Woche kann mehr bewirken als fünf an einem Nachmittag. Gib deinem Kind Zeit, das Gelernte im Alltag auszuprobieren.

Mach mit. Die Übungen sind für euch beide. Wenn du dich selbst öffnest – von deinen Gefühlen erzählst, deine eigenen Fehler zugibst, deine eigene Unsicherheit zeigst – wird dein Kind das Gleiche tun. Kinder lernen nicht durch Worte, sondern durch Vorbilder.

Kein Druck. Dieses Buch ist kein Programm, das abgearbeitet werden muss. Es ist ein Angebot. Manche Übungen wird dein Kind lieben, andere werden nicht passen. Beides ist vollkommen in Ordnung.





Ein letzter Gedanke


Kinder kommen nicht sozial kompetent auf die Welt. Sie lernen es – Schritt für Schritt, Erfahrung für Erfahrung, mit Rückschlägen und Erfolgsmomenten. Und sie lernen es am besten, wenn sie sich sicher fühlen. Sicher genug, um Fehler zu machen. Sicher genug, um ehrlich zu sein. Sicher genug, um etwas zu probieren, das sich noch unbekannt anfühlt.

Dass du dieses Buch in den Händen hältst, zeigt: Du gibst deinem Kind genau diese Sicherheit. Nicht weil du alles richtig machst – das tut niemand – sondern weil du da bist, aufmerksam bist und bereit bist, gemeinsam zu wachsen.

Und das ist das Wertvollste, das ein Kind haben kann.

Viel Freude mit diesem Buch.





Für alle Kinder, die manchmal am Rand
stehen
und nicht wissen, wie sie den ersten Schritt
machen sollen.

Ihr seid mutiger, als ihr denkt!



Kapitelübersicht & Beispielübungen

Kapitel 1 – Gefühle lesen lernen S. 11-25

Wie Kinder die Sprache der Gefühle bei anderen entdecken

1. Das Gesichterquiz – Mimik erkennen durch spielerisches Raten
2. Der Stimmungsdetektiv – Menschen beobachten und Gefühle entdecken
3. Die Stimme verrät alles – Emotionen am Tonfall erkennen
4. Filmabend ohne Ton – Körpersprache lesen ohne Worte
5. Das Gefühlsbarometer – eigene und fremde Stimmungen einschätzen
6. Körper-Landkarte der Gefühle – wo Gefühle im Körper wohnen
7. Bilderbuch-Spurensuche – Emotionen in Illustrationen entdecken
8. Das Gefühls-Hörspiel – mit geschlossenen Augen Stimmungen hören
9. Zwei Wahrheiten, ein Gefühl – emotionale Nuancen wahrnehmen
10. Der Gefühlskompass – vier Abendfragen für mehr Aufmerksamkeit

Kapitel 2 – Richtig zuhören S. 26-40

Warum Zuhören das größte Geschenk ist, das wir anderen machen können

1. Das Echo-Spiel – Gehörtes in eigenen Worten wiedergeben
2. Die Stille-Minute – eine Minute schweigen und entdecken
3. Der Geschichtensammler – älteren Menschen aufmerksam zuhören
4. Augen zu, Ohren auf – mit geschlossenen Augen tiefer hören
5. Die Fragenkette – durch Fragen echtes Interesse zeigen
6. Der Körper hört mit – wie Haltung das Zuhören verändert
7. Das Wörter-Memo – Aufmerksamkeit durch Merken trainieren
8. Das Gefühl hören – nicht den Inhalt, sondern die Stimmung erkennen
9. Der Geduldsfaden – zuhören, ohne zu unterbrechen
10. Das Zuhör-Dankeschön – Wertschätzung für Aufmerksamkeit zeigen

Kapitelübersicht & Beispielübungen

Kapitel 3 – Freundschaften aufbauen, S. 41-55

Wie Kinder den Mut finden, auf andere zuzugehen

1. Der erste Satz – drei Sätze üben, die den Anfang leichter machen
2. Die Gemeinsamkeiten-Jagd – Verbindendes entdecken und feiern
3. Das Komplimente-Training – ehrlich und konkret Nettes sagen
4. Der Einladungs-Mut – jemanden einladen und mit einem Nein umgehen
5. Der Freundlichkeits-Magnet – stille Gesten, die Kontakt schaffen
6. Spielideen-Werkstatt – Vorschläge sammeln für gemeinsames Spielen
7. Die Brücken-Übung – Schritt für Schritt einer Gruppe näherkommen
8. Freundschafts-Geschichten erfinden – Beziehungen in der Fantasie üben
9. Der Mut-Anker – ein Gegenstand, der Sicherheit gibt
10. Das Freundschafts-Rezept – gemeinsam herausfinden, was Freundschaft braucht

Kapitel 4 – Freundschaften pflegen S. 56-70

Was echte Freundschaft braucht – und wie Kinder sie lebendig halten

1. Die Freundschafts-Landkarte – sichtbar machen, wer wichtig ist
2. Der Versprechen-Check – Zuverlässigkeit als Grundlage von Vertrauen
3. Die Teilen-Übung – großzügig sein, ohne eigene Grenzen zu vergessen
4. Die Entschuldigungs-Werkstatt – ehrlich und konkret um Verzeihung bitten
5. Das Freundschafts-Wetter – Schwankungen in Beziehungen verstehen
6. Der Kompromiss-König – Lösungen finden, mit denen beide glücklich sind
7. Briefe an Freunde – persönliche Gesten, die Bindung stärken
8. Das Aufmunterungsteam – trösten ohne „Sei nicht traurig“
9. Wenn Freunde sich verändern – Veränderung als normalen Teil akzeptieren
10. Der Freundschafts-Abend – gemeinsame Zeit ohne besonderen Anlass

Kapitelübersicht & Beispielübungen

Kapitel 5 – Nein sagen & Grenzen setzen S. 71-85

Wie Kinder lernen, für sich selbst einzustehen – freundlich und klar

1. Die Nein-Ampel – eigene Grenzen mit Farben sichtbar machen
2. Nein mit Freundlichkeit – klar und respektvoll ablehnen
3. Mein Körper gehört mir – körperliche Selbstbestimmung stärken
4. Der unsichtbare Zaun – persönlichen Raum spielerisch erfahren
5. Gruppendruck-Szenarien – Antworten auf Dränger einüben
6. Das Bauchgefühl-Tagebuch – innere Signale erkennen und ernst nehmen
7. Die Stärke-Pose – mit Körperhaltung Sicherheit ausstrahlen
8. Grenzen erkennen bei anderen – das Nein anderer respektieren
9. Hilfe holen ist kein Petzen – den Unterschied verstehen und handeln
10. Der Mut-Satz – einen persönlichen Satz finden, der immer funktioniert

Kapitel 6 – Konflikte friedlich lösen S. 86-100

Streit gehört dazu – und Kinder können lernen, ihn gut zu beenden

1. Die Ich-Botschaft – Gefühle ausdrücken statt Vorwürfe machen
2. Die Friedenstreppe – fünf Stufen zur gemeinsamen Lösung
3. Der Perspektiv-Tausch – den Streit mit den Augen des anderen sehen
4. Die Lösungs-Fabrik – kreativ viele Lösungswege sammeln
5. Die Abkühl-Strategie – sich beruhigen, bevor man spricht
6. Fair streiten – unfair streiten – den Unterschied erkennen und einhalten
7. Nach dem Streit – bewusst wieder aufeinander zugehen
8. Der Streit-Dolmetscher – zwischen zwei Streitenden vermitteln
9. Wut-Worte umbauen – verletzende Sätze in ehrliche Gefühle verwandeln
10. Der Friedensvertrag – nach großem Streit gemeinsam Frieden schließen

Kapitelübersicht & Beispielübungen

Kapitel 7 – Empathie & Mitgefühl S. 101-115

Die Welt mit den Augen eines anderen sehen

1. Die Schuhe des anderen – sich in fremde Situationen hinein fühlen
2. Das Freundlichkeits-Experiment – bewusst Gutes tun und beobachten
3. Gefühlsgeschichten weiterspinnen – Emotionen anderer weiterdenken
4. Der Dankbarkeits-Brief – jemandem schreiben, der Gutes getan hat
5. Die Trost-Toolbox – konkrete Ideen sammeln, um andere zu trösten
6. Unsichtbare Kämpfe – verstehen, dass jeder etwas mit sich trägt
7. Das Mitgefühl-Gläschen – eigene einfühlsame Momente sichtbar machen
8. Helfen ohne gefragt zu werden – Bedürfnisse anderer erkennen
9. Die Kraft der kleinen Worte – Sätze, die den Tag verändern können
10. Der Empathie-Held des Tages – Mitgefühl bei anderen bemerken

Kapitel 8 – Mutig sein unter Menschen S. 116-132

Wie Kinder lernen, auch in schwierigen sozialen Momenten bei sich zu bleiben

1. Die Mut-Leiter – kleine Stufen zu großem Selbstvertrauen
2. Der innere Mutmacher – die ängstliche Stimme umtrainieren
3. Der Drei-Atemzüge-Trick – mit Atmung Ruhe finden vor dem Schritt
4. Mutige Momente sammeln – eigene Erfolge sichtbar aufschreiben
5. Das Lampenfieber-Spiel – üben, vor anderen zu sprechen
6. Fehler feiern – den lustigsten Fehler des Tages teilen
7. Der Stell-dir-vor-Spaziergang – schwierige Situationen mental vorbereiten
8. Der Mut-Brief an mich selbst – stärkende Worte für schwere Tage
9. Gemeinsam mutig – zu zweit etwas Neues wagen
10. Der Abend-Rückblick – herausfinden, was heute Mut gegeben hat



Gefühle lesen lernen

Kapitel 1

Wie Kinder die
Sprache der Gefühle
bei anderen
entdecken



Einführung



Gefühle lesen lernen

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass dein Kind manchmal unsicher wirkt, wenn andere traurig, wütend oder aufgeregt sind. Es weiß nicht genau, was gerade passiert – und zieht sich zurück oder reagiert unpassend.

Das ist völlig normal. Kinder müssen erst lernen, die leisen Zeichen zu erkennen, die andere Menschen aussenden. Nicht nur Worte verraten, wie sich jemand fühlt – auch Gesichter, Körper und Stimmen erzählen Geschichten. Die Übungen in diesem Kapitel laden dein Kind spielerisch ein, genauer hinzuschauen. Ganz ohne Druck, in eurem eigenen Tempo.

Denn wer versteht, was andere fühlen, findet leichter den Weg zu ihnen.



!

Das Gesichterquiz

"Setzt euch gemütlich hin und macht ein Spiel daraus: Einer von euch zeigt ein Gefühl nur mit dem Gesicht – ohne Worte, ohne Geräusche. Der andere rät, welches Gefühl sich versteckt.

Fangt mit den einfachen Gefühlen an: Freude, Traurigkeit, Wut, Überraschung. Wenn das gut klappt, probiert die leiseren: Unsicherheit, Stolz, Langeweile,

Aufregung. Tauscht die Rollen. Dein Kind darf auch dir Gefühle vorspielen – und wird merken, wie viel ein Gesicht erzählen kann, ohne dass der Mund ein einziges Wort sagt. Psychologisch trainiert diese Übung die Fähigkeit, mimische Signale bewusst wahrzunehmen.

Kinder, die Gesichtsausdrücke lesen können, reagieren einfühlsamer in sozialen Situationen.

Variation: Nutzt einen kleinen Spiegel – so kann dein Kind auch sein eigenes Gesicht beobachten, während es ein Gefühl zeigt."



2.

Der Stimmungsdetektiv

Heute wird dein Kind zum Detektiv – und zwar für Stimmungen. Beim nächsten gemeinsamen Spaziergang, im Café oder auf dem Spielplatz beobachtet ihr zusammen die Menschen um euch herum. Ganz leise und respektvoll.

Frag: „Was glaubst du, wie sich die Frau dort gerade fühlt? Woran erkennst du das?“ Es gibt kein Richtig oder Falsch. Vielleicht sagt dein Kind: „Die sieht müde aus, weil ihre Schultern so hängen.“

Oder: „Der Junge freut sich, weil er so hüpf.“ Jede Beobachtung zählt. So lernt dein Kind, dass Gefühle nicht nur im Gesicht sichtbar werden – sondern im ganzen Körper. In der Haltung, in den Händen, in der Art, wie jemand geht.

Psychologisch schult diese Übung die soziale Aufmerksamkeit. Kinder, die ihre Umgebung bewusst wahrnehmen, entwickeln ein feineres Gespür für zwischenmenschliche Signale.

Variation: Macht daraus ein Flüsterspiel – ihr tauscht die Vermutungen nur im Flüsterton aus.

