

# Sich mal was Gutes tun

## Gruppenstunde

*Kinder stehen immer früher unter Druck und Stress. Deshalb ist es wichtig, dass sie immer wieder Zeit bekommen, um Stress abzubauen und auf ihre Bedürfnisse zu achten. Die Kinder lernen so, was sie sich selbst tun können, um sich gut zu fühlen.*

**Ort:**

Mini-, Jugend- oder beliebiger Raum

**Zielgruppe:**

Ministrant\*innen,  
Jungschar Kinder

**Alter:**

8-12 Jahre

**Gruppengröße:**

bis 15 Kinder

**Dauer:**

90 min

**Sonstiges:**

Teilt den Kindern schon eine Gruppenstunde davor mit, dass sie ein leeres, sauberes Schraubglas mit Deckel mitbringen sollen.



### Einstiegsspiele:

- „Wohlfühlball“ – Der Ball wird im Kreis durcheinander von Kind zu Kind geworfen und jedes Kind nennt Dinge, die ihm guttun.
- „Körperreise“ – Kinder nennen Körperteile, die etwas Lustiges tun („mein Fuß tanzt“, „meine Hände klatschen“ ...).

### Hauptteil

Gemeinsames Gespräch mit Sammlung auf einem Plakat

- Was bedeutet „sich wohlfühlen“?
- Woran merke ich, dass es mir gut geht?
- Was kann ich tun, wenn es mir mal nicht gut geht?
- Die Kinder nennen Beispiele (z. B. spielen, Musik hören, malen, draußen sein).

>>>

>>>

## „Mein Wohlfühlglas“ gestalten

**Aufgabe:** Die Kinder gestalten ihr Glas so, wie es ihnen gefällt.

Danach können sie sich mit Hilfe des Plakates neue Ideen überlegen, was ihnen gut tut. Diese Zettel kommen ins Glas. (Jede Idee bekommt einen eigenen Zettel.)

**Ziel:** Wenn es mir einmal nicht so gut geht, kann ich einen Zettel aus dem Wohlfühlglas nehmen und so etwas Gutes für mich tun.

>> **Als Idee für den Advent:** Das Wohlfühlglas könnte auch als Adventskalender gedacht werden. Dann wird es mit 24 Zetteln gefüllt und jeden Tag darf einer herausgenommen werden.

**Material:**  
leere Schraubgläser, Papierstreifen, Stifte, Sticker, Washi-Tape

## Fantasiereise: Reise zu meinem Wohlfühlort

Die Kinder legen sich auf Matten/Decken.

Der\*die Leiter\*in leitet eine Fantasiereise an (z. B. „Stell dir vor, du bist an deinem Lieblingsort... Was siehst du? Was hörst du? Wie fühlt es sich an?“).

Für eine feine Atmosphäre kann auch etwas Hintergrundmusik abgespielt werden.

## Schluss

Zum Schluss kann jedes Kind (nur wenn es möchte) sagen, was ihm heute gutgetan hat oder einen Zettel aus seinem Glas vorlesen.

<<<

