

Wie voll ist dein Glas?

Gefühle mit Kindern sichtbar machen



So funktioniert's:

- Jede Familienmitglied bekommt ein (leeres) Glas
- Jeder füllt sein Glas mit Wasser – so viel, wie er oder sie gerade an „Frust“, „Stress“ oder „Wut“ in sich spürt

Danach schaut ihr gemeinsam:

- Wie voll ist dein Glas?
- Was brauchst du, damit etwas herausfließen kann?
- Was kann ich für dich tun?

Diese Übung hilft:

- Gefühle ernst zu nehmen – ohne viele Worte
- Überforderung frühzeitig zu erkennen
- Kinder für ihre eigene Gefühlslage zu sensibilisieren
- den Familienalltag achtsamer zu gestalten

Wichtig zu wissen:

- Jedes Gefühl darf sein. Auch Wut hat Platz!
- Es geht nicht darum, immer ein „leeres Glas“ zu haben – sondern zu erkennen, wie voll es ist, und was helfen kann.