

HERZWESEN® - Lernen mit allen Sinnen

Sozial-emotionales Kompetenztraining
für Kinder ab 3 Jahren

- präventiv und resilienzfördernd -

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2012

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Buchsatz:

afterglow.ac / Anna Vaßen

Coverfoto:

www.stadtbild-ac.de

Herzwesen-Fotos:

www.euregio-im-bild.de

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-1054-1

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhalt

Vorwort Herr Dr. Bodo Müller Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie	9
Vorwort Herr Dr. Klaus Harre, M.A. Psychologischer Psychotherapeut und Psychoanalytiker	12
Einführung	14
Grundlagen	17
Ursprung der <i>Herzwesen</i>	17
<i>Herzwesen</i> – das Original Philosophie	19
Vorstellung und Transfer der <i>Herzwesen</i>	21
<i>Herzwesen-Kartenset</i> „Gefühle“	24
Struktur und Aufbau eines <i>Herzwesen-Trainings</i>	26
Teil 1: Das Konzept	27
Elemente des sozial-emotionalen <i>Herzwesen-Trainings</i>	29
Anpassung des Trainings an spezielle Aufgaben und Klienten	30
Dokumentation „Vom Umgang mit Kränkungen“	31
Das Setting für junge Kinder ab 3 Jahren	34

Therapeutische Geschichten zu den Herzwesen	37
Auf Entdeckungsreise mit den <i>Herzwesen</i>	39
Quatsch mit Soße – <i>Red</i> und <i>Green</i> haben Stress	42
<i>Prinzessin Sternepink</i> und die Langeweile	45
Träumen macht Mut	48
Weshalb Träumen wichtig ist	50
Zippe-Zappe – große Klappe	52
<i>Miez</i> und <i>Mauz</i> , die kleinen Übeltäter	56
Der Einzug ins Haus Farbenreich	60
Die Schatzkiste	63

Teil 2: Pädagogisch-therapeutischer Ansatz der Herzwesen..... 67

Zielgruppen	69
3- bis 6-jährige Kinder in Kindertagesstätten	69
6-10-jährige Kinder in Grundschulen	70
Kinder mit Migrationshintergrund	71
Systemische Familientherapie und Coaching	73
Klinische Anwendung und Intervention	75
Klinische Fallvignette ADHS „Wut hoch 10 – Mut gleich null“	75

Teil 3: Elternarbeit	83
Einbeziehung der Eltern und Erzieherinnen	84
Reflexion und Transfer in der Kindertagesstätte/Schule	86
Teil 4: Interventionen	89
Ablauf der Herzwesen-Gruppentrainingsstunden	91
Wer bin ich, wer bist du <i>Regeln und Rituale</i>	94
Ich sehe was, was du nicht siehst <i>Wahrnehmung spielerisch fördern</i>	97
Meine Gefühle – Deine Gefühle <i>Gefühle erkennen und kommunizieren</i> <i>Körpersprache und Botschaften</i>	105
Ich bin mit allen Sinnen unterwegs <i>Einführung und Aufbau</i>	109
Ich bin mit allen Sinnen unterwegs <i>Stärkung und Integration</i>	116
Was ich mir wünsche – was ich brauche <i>Wünsche und Bedürfnisse</i> <i>Emotionale Wahrnehmung</i> <i>Förderung einer empathischen Kommunikation</i>	122
Familie macht stark <i>Ressourcen und Kompetenzen in der Familie</i> <i>erkennen und stärken</i>	130
Spielerisch mache ich es anders <i>Konflikte erkennen, Perspektiven wechseln können</i>	134

Selbstvertrauen macht stark <i>Integration der Lern- und Förderinhalte</i>	139
Ich trage einen Schatz in mir	143
Einzelne Fallvignetten	146
Rollenspiel	150
Rituale, Imaginationen, Übungen	155
Imagination <i>Herzwesen-Haus</i>	160
Imagination – Schiff	162
Imagination – Wolkenreise	164
Das Baum-Ritual	165
Achtsamkeitsübung <i>Herzwesen-Keks-Übung</i>	168
Entspannung mit <i>Prinzessin Sternepink</i> und <i>Prinz Knopf</i>	170
Katzenpfötchenmassage	173
Malen mit der Zauberhand	175

Teil 5: Erfahrungen und Wirksamkeit

Erfahrungen mit dem ressourcenorientierten <i>Herzwesen-Training</i>	179
Nutzen des Konzeptes für eine ganzheitliche Therapie von Kindern	181
Formen und Möglichkeiten der Entspannung bei Kindern	183
Evaluation	186

Teil 6: Zielsetzung von Aus- und Fortbildungsangeboten 189

für Erzieher, Pädagogen und Therapeuten 190

Praxiserfahrung

Dokumentation einer Hospitation 191

Teil 7: Arbeitsmaterialien 195

Arbeitsblätter 197

Motivationsblatt Blüten 197

Arbeitsblatt Halloween 198

Arbeitsblatt Kronen 199

Arbeitsblatt Gummibärchen-Übung 200

Wie fühle ich mich? 201

Arbeitsblatt Baum 202

Arbeitsblatt Herzwesen-Haus 203

Arbeitsblatt Stress 204

Wo ist Stress in meinem Körper? 206

Interviewblatt für Grundschul Kinder 207

Elternfragebogen 208

Urkunde *HERZWESEN-Training* 210

Der Stellenwert von Genuss und Leichtigkeit
in der Ernährung 211

Nachwort 213