

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Was ist Hochsensibilität? .....	5
Hochsensibilität bei Kindern .....	8
Tipps zum Umgang mit hochsensiblen Kindern im Unterricht .....	10



<b>Gefühle</b> .....	14
Sanvi – ein sensibler Elefant .....	14
Meine Gefühle .....	15
Bewegungsübung: Gefühle .....	16
Gefühle kann man sehen .....	17
Sorgenpuppen .....	18
Fantasiereise Sorgenpuppe .....	19
Fantasiereise Gogo, der Gorilla .....	21
Wutenergie-Abbau-Übungen .....	23
Reden hilft .....	24
Sonnenblume .....	25
Miteinander .....	26



<b>Sensibilität</b> .....	27
Meine und deine Gefühle sind wichtig .....	27
Sensibel – hochsensibel .....	28
Redewendungen .....	29
Sensible Kinder: Steckbriefe .....	31
Die fünf Sinne .....	32
Ungerechtigkeit .....	33
Für sich einstehen .....	35
Angsthase – Muthase .....	37



<b>Wertschätzung</b> .....	39
Ich bin okay so, wie ich bin .....	39
Ich-mag-mich-Brief .....	40
Übung: Ich mag an dir .....	42
Freundschaftsbrief .....	43
Lieblingsmensch .....	45
Übung: Ein Gruß an den Tag .....	46

Literaturverzeichnis .....

---

## Vorwort

Die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu reflektieren, muss erlernt werden. Dabei geht es auch immer um die *Akzeptanz* der eigenen Gefühle und die der anderen. Die damit verbundene Sensibilität und Wertschätzung für sich und für andere trägt zudem maßgeblich für ein harmonisches, zwischenmenschliches Zusammenleben und somit zur Lebenskompetenz bei.

Kinder mit einer besonderen angeborenen Gefühlsintensität gehören zu der Gruppe der Hochsensiblen. Da hochsensible Kinder sehr offen sind für äußere Reize und damit Gefühle sehr intensiv erleben, decken diese Materialien sich im besonderen Maße mit dem Bedürfnis hochsensibler Kinder: in ihren Gefühlen ernst genommen zu werden, um Selbstakzeptanz entwickeln und ihrer eigenen Wahrnehmung trauen zu können. Auch normalsensible Kinder profitieren im gleichen Maße von den Unterrichtsmaterialien und Übungen.

Ich gehöre zu den Menschen, die von Geburt an hochsensibel sind. Da es mir als hochsensible Person ein besonderes Anliegen ist, über *Hochsensibilität* zu informieren und entgegen eines immer stärker werdenden *Modehypes* um das Thema aufzuklären, folgen in einem theoretischen Teil Informationen zum Thema Hochsensibilität im Allgemeinen sowie Beispiele, wie sich Hochsensibilität bei Kindern zeigen kann und in Bezug auf die Besonderheiten, die sich daraus für den Schulalltag ergeben.

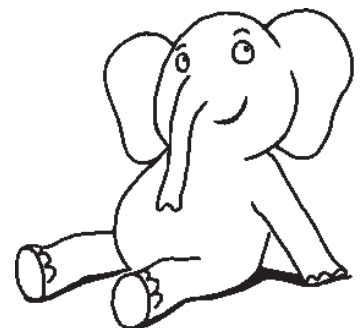
Das Thema *Hochsensibilität* ist sehr komplex. Dieser Band bietet eine gute Übersicht mit den wichtigsten Informationen zum Einstieg. Damit ist das Thema jedoch nicht ausgeschöpft. Ich erinnere mich noch sehr gut an einen vierstündigen wissenschaftlichen Vortrag von Frau Prof. Dr. Margrit Schreier, der sehr spannend und informativ war. Trotz der Informationsfülle hatte ich das Gefühl, sie hätte noch weitere vier Stunden sprechen können, um noch weiter in das Thema einzusteigen. Damit möchte ich beschreiben, wie komplex das Thema *Hochsensibilität* ist.

Wissenschaftliche Ansätze sind mir sehr wichtig. Diese Grundlagen verbinde ich mit meinem Erfahrungsschatz als Hochsensible und als Dozentin zum Thema *Hochsensible Kinder im Schulalltag*.

Sie finden in einem zweiten Teil Kopier- und Unterrichtsmaterial zu den Themen *Gefühle*, *Sensibilität* und *Wertschätzung*. Hier begleitet der Elefant Sanvi, als sensibles Tier, die Kinder und stellt Fragen, gibt Tipps oder verrät seine eigenen Geheimnisse.

Ich wünsche Ihnen ein sensibles Miteinander.

Ihre Sabina Pilgaj





## Sanvi – ein sensibler Elefant

### 1. Lies den Text.



Hallo, liebe Kinder,

ich bin Sanvi.

Ich bin sehr sensibel.

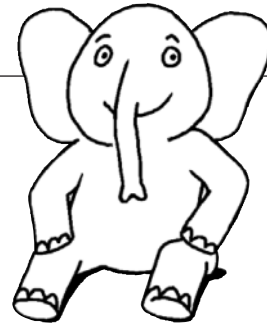
Einige Menschen sagen, dass Elefanten robuste Tiere sind. Wir Elefanten sind zwar riesengroß und sehen mächtig aus, aber in unserem Herzen sind wir sehr feinfühlig.

Wusstest du, dass Elefanten sehr gut hören können? Elefanten können über viele Kilometer miteinander kommunizieren.

Wir hören nicht nur mit unseren Ohren, sondern auch mit den Füßen. Die lauten Töne übertragen sich über den Boden in unsere Fußsohlen und wir können so die Schwingungen der Erde wahrnehmen.

Kennst du den Begriff Elefantengedächtnis? Wir können uns an Vergangenes oder besondere Erlebnisse und an Details sehr gut erinnern. Wir vergessen beinahe gar nichts.

Ich habe auch so ein besonderes Gedächtnis. Meine Elefantenmama sagt immer, ich sei ein großes Sensibelchen, weil ich mir so viele Dinge zu Herzen nehme und sehr feinfühlig bin.



### 2. a) Male Sanvi an.

- b) Sanvi ist sehr sensibel. Mit einigen Körperteilen hat er eine besondere Fähigkeit. Markiere sie und notiere, was er besonders gut kann.

---

---

---

---



## Bewegungsübung: Gefühle

**Zeit:** ca. 10 Minuten

**Hintergrund der Übung:** Diese Übung ist eine Bewegungsmeditation mit Bezug zu Gefühlen, Achtsamkeit, Empathie und Miteinander.

Bewegungsmeditationen schulen nicht nur die Achtsamkeit, die Selbstwahrnehmung, sondern fördern auch die Konzentration.

### Die Übungen

**So geht es:** Bewegungsübung Schulklasse – Alle Kinder stehen im Kreis oder alternativ auf ihrem Platz. **Die Kinder nehmen eine entspannte Haltung im Stand ein.**



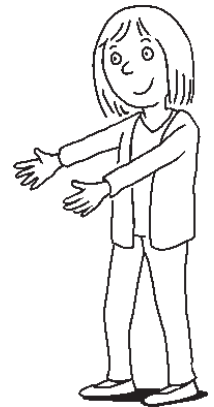
#### Position 1: Meine Gefühle sind wichtig

Die Hände werden übereinander in der Mitte der Brust in Höhe des Herzens aufgelegt und dabei sprechen die Kinder gemeinsam „**Meine Gefühle sind wichtig**“.

#### Position 2: Deine Gefühle sind wichtig

Die Arme und Hände werden einladend nach vorne ausgestreckt und der Blick darf zu einem gegenüberstehenden Kind (im Kreis) oder zu einem Kind nach Wahl gerichtet werden.

Die Kinder sprechen gemeinsam „**Deine Gefühle sind wichtig**“.

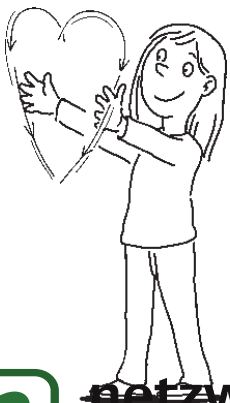


#### Position 3: All unsere positiven Gefühle

Mit den Händen wird ein Herz in die Luft gemalt. Dazu wird oben mittig angefangen und die rechte Hand malt die rechte Herzhälfte und die linke Hand die linke Herzhälfte, bis sich die Hände unten in der Herzspitze treffen.

Dabei sprechen die Kinder gemeinsam „**All unsere positiven Gefühle ...**“.

Dann lächeln sie einander an und sprechen weiter ... **machen die Welt** wenig freundlicher“.





# Gefühle kann man sehen

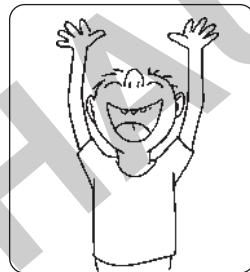
1. Schau dir die Bilder an. Wie fühlen sich die Kinder?  
Schreibe das Gefühl unter das Bild.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Welche Gefühle kennst du? Suche dir zwei Gefühle aus. Notiere, wann du dich so fühlst.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

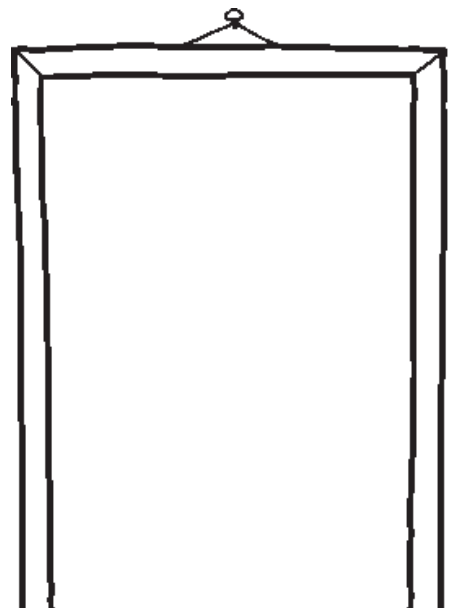
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Welches Gefühl magst du? Notiere es. Male ein Bild von dir: Wie siehst du aus, wenn du dich so fühlst?

\_\_\_\_\_





## Wutenergie-Abbau-Übungen

Die Übungen bauen aufgestaute Gefühle und körperliche Anspannungen ab und schenken wieder Leichtigkeit.



### Wut-weg-Übung Nr. 1: Gorilla

So geht es: Stell dir vor, du bist (nun) ein wütender Gorilla, der auf der Stelle herumspringt und hüpfet. Dabei ziehst du die wildesten Grimassen, machst Grunzlaute und trommelst dir (sanft) auf die Brust.

### Wut-weg-Übung Nr. 2: Wut wegschütteln

So geht es: Stell dir vor, du hast dich über irgendetwas richtig doll geärgert. Du stehst aufgerichtet und standfest. Die Arme baumeln. Die Füße bleiben fest am Boden.

Beginne dann, deine Beine zu schütteln – stell dir vor, du schüttelst den Ärger ab.

Nun schüttele auch deinen Po, dein Becken und deinen Bauch. Dein Rücken und der Oberkörper schütteln jetzt auch, ebenso die Schultern, die Arme und die Hände – überall wird Ärger abgeschüttelt. Der Hals und der Kopf schütteln ebenfalls, aber nur ganz **sanft**.



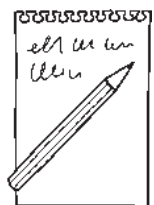
**Wichtig! Bitte den Kindern erklären: Niemals ruckartig oder wild den Hals und Kopf schütteln.**

Nun schüttelt sich dein ganzer Körper und alle Wut und komischen Gefühle werden aus deinem Körper geschüttelt.

Komm nach einem Moment zur Ruhe und nimm ein paar lange, tiefe Atemzüge.

Spür mal in deinen Körper.

Wie fühlt sich dein Körper nun an?



### Wut-weg-Übung Nr. 3: Wutzettel

Nicht immer kann man sich schütteln oder wilder Gorilla spielen.

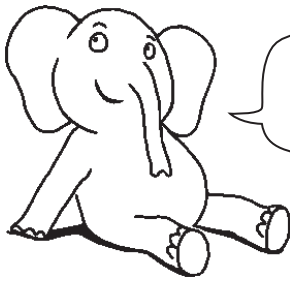
Wenn du dich ärgerst, dann schreibe deinen Ärger auf einen Zettel.

Anschließend zerknüllst du diesen zu einer kleinen Kugel. Diese *Ärgerkugel* legst du dann neben dir auf den Boden und bringst diesen in einen passenden Moment in den Papierkorb. Stell dir dabei vor, dass du den Äraer nun einfach

vergisst.



## Miteinander



Jeder kann etwas dafür tun, damit man selbst sich wohlfühlt und andere sich wohlfühlen.

1. Was kannst du tun, damit sich das Miteinander verbessert? Notiere drei Beispiele.

Beispiel: Ich werde kein Kind wegen seines Aussehens oder Verhaltens auslachen.

---

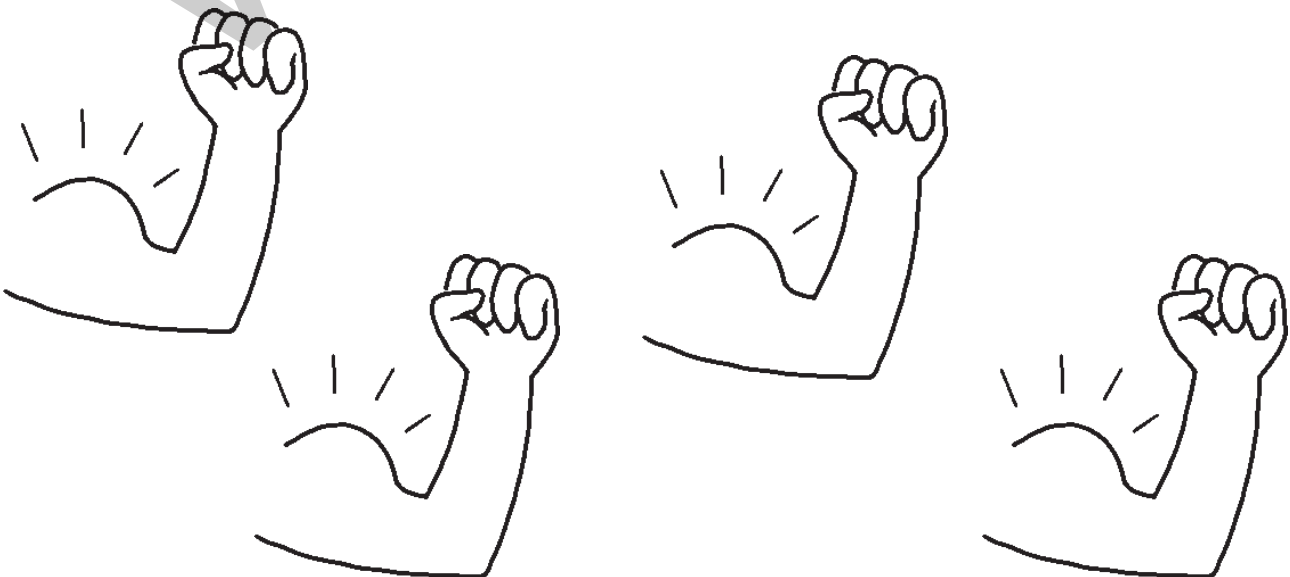
---

---

---

---

2. Ein Spruch lautet: „Gemeinsam sind wir stark!“ Was können wir besser gemeinsam machen als allein? Schreibe in jeden Arm ein Stichwort oder einen Satz.





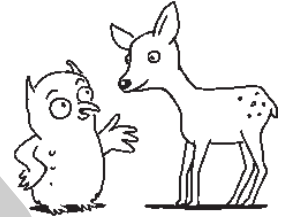
## Für sich einstehen (1)

### 1. Lies den Text.

Auf einer Wiese an einem Waldrand treffen sich im Sommer immer ein paar Tiere, wenn am Abend die Sonne untergeht. Sie treffen sich unter einer Fichte. Oben in der Fichte wohnt die weise Eule Normi. Normi hat beinahe zu jeder Frage eine Antwort und für jedes Problem eine Lösung. Heute hat das Reh Bambi eine Frage.

#### **Bambi fragt Normi:**

„Normi, ich bin heute so traurig! Ich mag es nicht, durch ein stacheliges Gestrüpp zu laufen. Es piekst und fühlt sich trotz meines Fells unangenehm an. Gestern war ich außerdem sehr traurig und musste einfach weinen. Ich konnte gar nicht genau sagen, warum ich weinen musste. Dann kamen die anderen jungen Rehe und haben mich ausgelacht und gesagt: ‚Stell dich nicht so an, du Heulsuse!‘ Ich fühle mich so schlecht, was kann ich tun?“, fragt das junge Reh Bambi.



„Liebes Bambi, du bist sicherlich keine Heulsuse, nur weil du weinen musst. Traurig zu sein oder zu weinen, sind doch ganz normale Gefühle. Ich möchte dir eine wichtige Eulen-Botschaft mitteilen: Gefühle wollen gefühlt werden! So ist es! Wenn du etwas empfindsamer bist und sich das dornige Gestrüpp nicht gut anfühlt, suche dir einen anderen Weg. Du bist eben etwas feinfühlicher als andere, aber das ist doch nicht schlimm. Jeder fühlt eben anders. Einige sind eben etwas sensibler und erleben auch die Gefühle intensiver. Es ist doch klasse, dass es so unterschiedliche Typen gibt. Sei stolz darauf, dass du so bist, wie du bist“, erklärt die weise Eule Normi.

### 2. a) Was ist Bambis Problem? Notiere in eigenen Worten.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

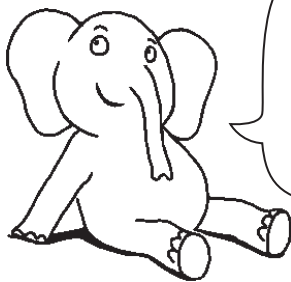




# Ich bin okay so, wie ich bin

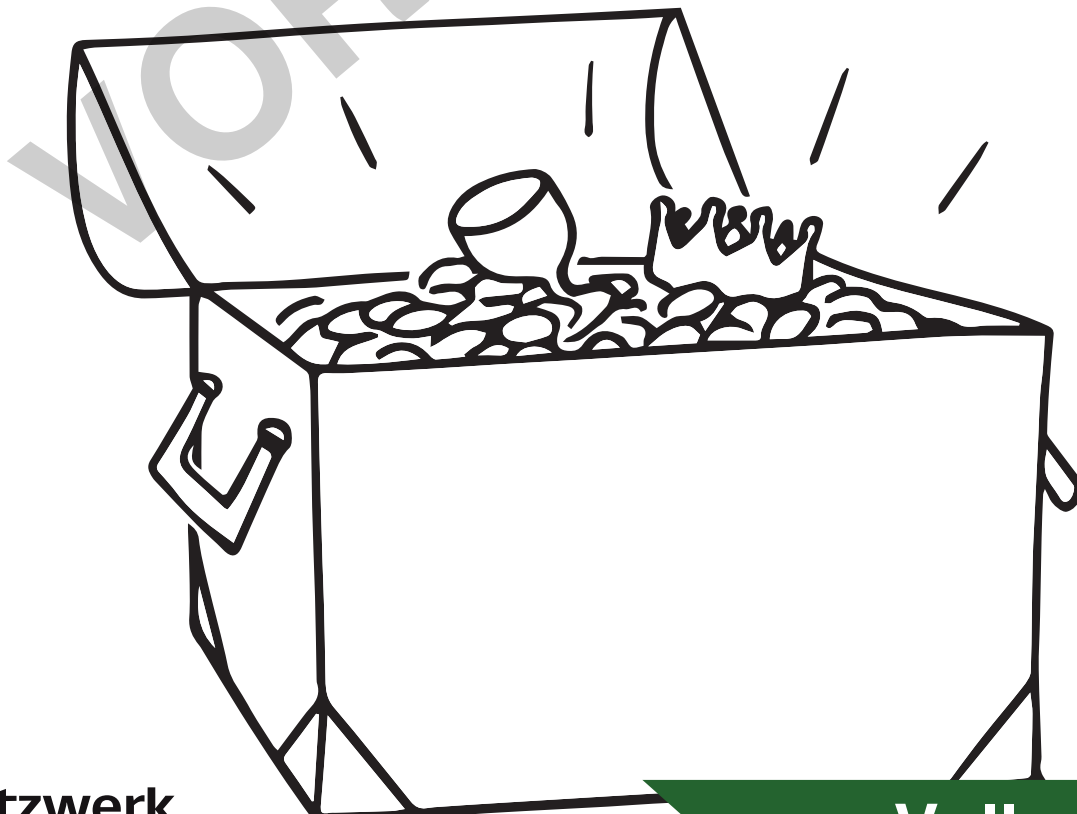
1. Notiere deine Stärken und deine Schwächen.

Meine Stärken	Meine Schwächen



Ich bin sehr unsicher und fühle mich unwohl, wenn viele Elefantenkinder zusammenkommen. Dann beobachte ich erst einmal und spreche nicht viel. Das Gute daran ist, dass ich dadurch schnell erkenne, wer als Freund gut zu mir passt. Das finde ich toll! Kennst du das auch? Hast du auch Schwächen, die gar nicht so doof sind?

2. Notiere die Stärken und Schwächen in die Schatzkiste, die du an dir besonders magst.





## Übung: Ich mag an dir

**Material:** eine Stofffigur oder ein kleiner Stoffball

**Ausführung:** Die Kinder sitzen im Kreis oder auf ihren Plätzen.

### Die Übungen

#### Übung 1: Ich mag an dir – das Gespräch

**So geht es:** Ein Kind wirft einem anderen Kind den Gegenstand zu und sagt „**XX (Name des Kindes einsetzen), ich mag an dir ...**“.

Es dürfen Kleidungsstücke, Haarfarben, besondere Eigenschaften und Charakterzüge benannt werden:



Beispiel: Alina, ich mag dein pinkfarbiges T-Shirt. Ich mag deine blonden Zöpfe.  
Ich mag dein Lachen. Ich mag deine Hilfsbereitschaft.

Dann wird der Gegenstand weitergeworfen, bis jedes Kind einmal dran war.

#### Übung 2: Ich mag an dir – der besondere Brief

**So geht es:** Alle Kinder schreiben ihren Namen auf einen kleinen Zettel. Diese werden zusammengefaltet, in einen Korb gelegt und ordentlich gemischt.

Jedes Kind darf sich einen Zettel nehmen. Falls ein Kind seinen eigenen Namen gezogen hat, darf noch einmal getauscht werden.

Die Kinder dürfen dann dem Kind mit dem gezogenen Namen einen kurzen Brief schreiben. Es sollen nur positive Dinge und Eigenschaften aufgeschrieben werden. Der Brief wird dann gefaltet und wieder in den Korb gelegt.

Dann dürfen täglich zwei bis drei Briefe laut vorgelesen werden.

