

Zusatzmaterial

Zielgruppe: Für die Arbeit mit Kinder und Jugendlichen **ab 4 Jahren**, **Einzel- und Gruppenarbeit** (2–30 Personen)

Einsatzorte: In Schulen, Kitas, pädagogischen oder therapeutischen Praxen und Einrichtungen oder auch Zuhause

Themen: Selbstbewusst handeln, Ressourcen aktivieren, Handlungsstrategien entwickeln, Konflikte lösen, schwierigen Situationen begegnen, soziale Kompetenzen fördern



Idee, Illustration und Umsetzung: Melanie Busse

Der Miesepanda und die Mähjungfrau wurden illustriert von: Alina Spiekermann

ISBN: 978-3-947400-13-3

Altersempfehlung: ab 4 Jahre in Begleitung

Spielinhalt

- 60 Situationskarten
- 60 Spielkarten
- 8 Steckbriefe
- Begleitheft

Selbstbewusst handeln

„Mähjungfrau und Mieseponda“ ist ein einfaches Kartenspiel mit dem Handlungsstrategien für verschiedene Situationen und Konflikte entwickelt, erprobt und trainiert werden können.

Mit anderen Augen betrachten

Auch wenn die Mähjungfrau und der Mieseponda gerade ganz schön zetern, durch die Augen von der weisen Eule, des schlaun Fuchses, des coolen Lamas, der guten Fee oder auch von Happy Horst sieht die Welt oft ganz anders aus.

Anhand verschiedener Alltagssituationen werden unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten spielerisch entwickelt, vertieft und erprobt. Die Spieler entdecken so ihr Potential und können stressigen Alltagssituationen selbstbewusster und gelassener entgegentreten.



Zur Autorin:

Melanie Busse wurde 1975 in Bielefeld geboren und entwickelt seit 2011, parallel zu ihrer Tätigkeit als Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Materialien für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

Bisher erschienen:

Wutfaktor X – Der Wut auf der Spur

ich@familien – Das Familienspiel

ich@freunde – Das Freundschaftsspiel

Angst macht Ah! – Los, lass uns die Angst kennenlernen, sie bewältigen und mutig werden.

Donnergrummel – Achtung, schlagfertig, los!

Zum Donnergrummel! (Buch): Wie funktioniert das mit der Wut? Wie werde ich schlagfertig?

Mein Donnergrummel – Das grummelstarke Begleitheft zum Buch

Löwenlaune – Gefühle wahrnehmen, verstehen und regulieren

Monsterpakt und Beefbox – Konflikte lösen leicht gemacht

Happy Horst – Spiel dich glücklich

Fühli – Spielerisch Lösungsstrategien und Handlungsansätze entwickeln

Die Mähjungfrau – Kinderbuch über Neid, Lügen, Eifersucht, echte Schönheit und wahre Freundschaft

Inhalt

Meckern, motzen, pöbeln: Was bringt uns das eigentlich?

Anders reagieren, aber wie? Die Funktion von Vorbildern.

Mein Vorbild

Spielvarianten: Spielerisch Handlungsstrategien entwickeln

✓ Für **ONLINE-Angebote** geeignet.

✓ Für **Einzelkontakte, kleine und große Gruppen** geeignet.



Meckern, motzen, pöbeln: Was bringt uns das eigentlich?

Material: Mähjungfrau und Miese panda Spielkarten und Steckbriefe, Zettel, Stift, Tafel o. Ä.

Thema: Meckern, motzen, pöbeln erlaubt? Welche Rolle spielt das eigene Gefühl? Kann Meckern auch mal o. k. sein?

1. Rollenspiel (in kleineren Gruppen oder zu zweit):

Jeder stellt sich folgende Situation vor:

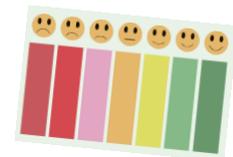
Draußen stürmt und regnet es und der Ausflug, auf den du dich schon lange gefreut hast, fällt aus.



Das Gefühl bestimmen:

Wie fühle ich mich, wenn ich mich in diese Situation hineinversetze? Dabei kann das eigene Gefühl auf unterschiedliche Arten bestimmt und fassbarer gemacht werden:

Z. B. mit Hilfe einer Skala von **1**= total mies, bis **10** = super gut oder anhand von **Smileys** oder **Farben**



Los geht's:

Jetzt darf mal so richtig gemeckert, gemotzt und gepöbeln werden. Wer mag, kann sich auch gern vorstellen, wie Mähjungfrau und Miese panda reagieren würden.

Das Gefühl erneut bestimmen:

Wie fühle ich mich jetzt?

Was ist mit dem Gefühl passiert?

Was hat sich verändert?

Das Ergebnis betrachten:

Hat das meckern, motzen, pöbeln geholfen? Falls ja, warum hat es geholfen? Falls nein, warum hat es nicht geholfen?

Alles ist möglich!

Anders reagieren:

Im zweiten Durchlauf sucht sich jetzt jeder eine der Helferfiguren aus. Wie würde diese Figur auf die gleiche Situation reagieren? Überlege dir ein paar Worte oder Sätze und reagiere in dieser Rolle auf die Situation.

Das Gefühl erneut bestimmen:

Wie fühle ich mich jetzt?

Das Ergebnis betrachten:

Worin unterscheiden sich die beiden Reaktionsweisen? Was hilft mir mehr, was hilft mir weniger? Vor- und Nachteile.

Ideen für Vertiefungsfragen:

Warum meckern wir, welche Gründe kann es geben?

Wann kann meckern und motzen helfen?

Hast du schon mal jemanden beobachtet, bei dem das Meckern geholfen hat?

Hast du schon mal jemanden beobachtet, bei dem das Meckern nicht geholfen hat?

Was passiert kurzfristig, was langfristig, wenn wir meckern?

Wann und warum ist es nicht hilfreich?

Wann und warum ist es nicht okay?



2. Mein Mecker-Ich: Steckbrief erstellen

Mein MECKER-ICH:

Die Mähjungfrau und der Miespanda stehen sinnbildlich für das eigene Mecker-, Motz-, Moser-, Pöbel- und Schlechte-Laune-Gefühl. Wie sieht das denn bei dir aus?

Wie sieht dein Mecker-Ich aus?

Ist es eher groß oder klein, dick oder dünn, haarig, borstig, schuppig? Vielleicht sogar ähnlich wie die Mähjungfrau oder der Miesepanda oder ganz anders?

Welcher Name würde zu deinem Mecker-Ich passen?

Motzi, Ober-Motz, Moserich oder doch vielleicht Kurt oder Berta? Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Eigenschaften und Lieblingssätze?

Welche Eigenschaften hat dein Mecker-Ich?

Welche Sätze sagt es besonders gern?

Meckert es mehr oder pöbelt es auch?

Deine Wünsche/Botschaft an dein Mecker-Ich.

Was würdest du deinem Mecker-Ich gern mal sagen?

Was wünschst du dir von deinem Mecker-Ich?



Erstelle einen Steckbrief!



Angemeckert werden: Warum meckern, motzen, pöbeln andere?



Werden wir angemeckert, fühlt sich das oft ganz schön blöd an. Dabei hat die Übellaunigkeit anderer häufig gar nichts mit uns selbst oder unserem Verhalten zu tun. Vielmehr ist es oft ein Ausdruck der eigenen Unzufriedenheit oder auch Hilflosigkeit des anderen.



3. Geschichten erfinden:

Wie kommt es eigentlich, dass der Miesepanda immer so gemein ist?

Hat er vielleicht einen Bruder, der immer gemein zu ihm ist? Oder wurde er von anderen schlecht behandelt und vertraut nun niemandem mehr? Vielleicht hat er auch nie gelernt, wie man mit Freunden umgeht.

Denkt euch eine Geschichte aus!

Warum ist die Mähjungfrau eigentlich so, wie sie ist?

Hierzu kann auch das Buch „Die Mähjungfrau“ gelesen werden. In der Geschichte geht es um Neid, Lügen, Eifersucht, wahre Freundschaft und echte Schönheit.

Oder ihr erfindet selbst eine Geschichte.

Eigene Geschichten: Vielleicht kennt ihr auch ähnliche Geschichten aus eurem Alltag? Auch die passen natürlich ganz wunderbar an diese Stelle.

FAZIT:

Angemeckert werden, macht niemandem Spaß. Auch selber ernsthaft zu meckern, ist immer mit negativen Gefühlen verbunden. Oftmals mangelt es uns jedoch an Ideen, wie wir die Situation lösen könnten.

Versetzen wir uns in eine andere Figur oder Person, können wir uns vorstellen, wie diese reagieren würde und entsprechend handeln.





Anders reagieren, aber wie? Die Funktion von Vorbildern!

Definition und Funktion von Vorbildern

Recherche in entsprechender Literatur, im Netz oder Einführung mit diesem Text:

Wer oder was ist ein Vorbild?

Ein Vorbild ist eine Person oder Figur, deren Verhalten, Eigenschaften oder Lebensweg nachahmenswert erscheint. Dabei geht es immer um Werte und Fähigkeiten, die wir uns selbst wünschen und an denen wir uns orientieren wollen: **„So will ich sein!“**

Beispiele für Vorbilder:

- **Mutter Theresa** für Menschlichkeit
- **Pipi Langstrumpf** für Selbstbewusstsein.
- **Greta Thunberg** für Umweltschutz
- **Superhelden** für Mut
- **Happy Horst** für den Blick auf das, was uns glücklich macht ;-)

Schlechte Vorbilder

Es klingt verrückt, aber auch schlechte Vorbilder können gute Vorbilder sein. Denn an einem schlechten Vorbild können wir erkennen, was wir nicht wollen: **„So will ich auf keinen Fall sein oder werden!“** Es handelt sich dabei um Personen oder Figuren, die etwas verkörpern, das nicht zu uns passt. Das kann z. B. jemand sein, der sich überhaupt keine Mühe gibt oder jemand, der sich gemein verhält oder jemand, der nur an sich denkt.

Warum sind Vorbilder wichtig?

Vorbilder geben uns Orientierung

Vorbilder helfen uns dabei herauszufinden, wer und wie wir sein möchten. Wir schauen uns das Leben und Handeln dieser Figuren/Menschen an und bekommen eine Idee, wie wir uns selbst verhalten können.

Vorbilder geben uns Sicherheit

Auch wenn es manchmal schwierig erscheint, Vorbilder können uns zeigen, dass es möglich ist, Ziele zu erreichen und Träume zu leben.

Vorbilder motivieren uns

Vorbilder dienen uns als positives Beispiel dafür, wie wir mit Schwierigkeiten umgehen und unser Leben gestalten können. Sie zeigen uns, dass Ziele erreichbar sind und motivieren uns dazu, an unseren Zielen und Träumen zu arbeiten, durchzuhalten und an uns zu glauben.

Wann können Vorbilder schaden?

Schwierig wird es jedoch, wenn wir uns an etwas orientieren, was wir nicht lernen oder leisten können. Fehlen uns bspw. die nötigen körperlichen Voraussetzungen für einen bestimmten Sport oder Beruf, kann das Nacheifern schnell sehr frustrierend werden. Streben wir danach, alles richtig und perfekt machen zu wollen, stellen wir uns einer ähnlich unlösbaren Aufgabe.

Das ideale Vorbild

Das ideale Vorbild hingegen ist jemand, den man zwar bewundert, dessen Erfolg jedoch nicht unerreichbar scheint. Jeder macht mal Fehler. Niemand ist perfekt. Idealerweise orientieren wir uns an Figuren und Personen, die zu ihren Fehlern stehen und einen hilfreichen Umgang damit finden.

Allen voran dürfen wir uns mit unserer eigenen Persönlichkeit natürlich niemals selbst vergessen. Versuchen wir, unser Vorbild zu kopieren und ganz genauso zu werden, werden wir uns selbst verlieren. Orientieren wir uns hingegen nur an bestimmten Eigenschaften, können Vorbilder sehr bereichernd wirken.



Mein Vorbild

Mein eigenes Vorbild definieren

1. Wünschenswerte Eigenschaften

Vorbilder kann es in jedem Bereich und für jeden Charakterzug, jede Eigenschaft geben. Welche das genau sind, kann für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich sein.

Welche Eigenschaften sind mir momentan besonders wichtig?

Ausdauer	Aufgeschlossenheit	Auffassungsgabe
Belastbarkeit	Bescheidenheit	Bodenständigkeit
Charakterstärke	Charme	Disziplin
Durchhaltevermögen	Durchsetzungsvermögen	Ehrlichkeit
Freundlichkeit	Fairness	Geduld
Gelassenheit	Großzügigkeit	Hartnäckigkeit
Hilfsbereitschaft	Intelligenz	Intuition
Kampfgeist	Kompetenz	Kompromissbereitschaft
Kreativität	Loyalität	Mut
Neugier	Zielstrebigkeit	Optimismus
Ordnung	Pflichtbewusstsein	Pünktlichkeit
Risikobereitschaft	Selbstbewusstsein	Schlagfertigkeit
Sorgfalt	Stressresistenz	Taktgefühl
Teamfähigkeit	Verantwortungsbewusstsein	Warmherzigkeit
Willenskraft	Zuverlässigkeit	

Bestimme 3 Eigenschaften, die dir am wichtigsten sind!

2. Person oder Figur bestimmen

Welche Person oder welche Figur verkörpert meine Wunscheigenschaften?

Welche Figur oder Person finde ich gut, wen bewundere ich? Welche Eigenschaften gefallen mir an dieser Figur/Person besonders? Du kannst natürlich auch eine Figur erfinden.

3. Steckbrief erstellen

Mein Vorbild

Name:

Bild: aufkleben oder selber malen

Lieblingswörter oder -sätze:

Eigenschaften, die ich besonders gut finde:

Was mag ich außerdem an meinem Vorbild:

Was mag ich nicht:

Was würde ich meinem Vorbild gern mal sagen:

Hinweis:

Für verschiedene Lebensbereiche können wir natürlich auch verschiedene Vorbilder haben.

Je nach Lebensphase und Situation können Vorbilder auch wechseln. Verkörpert ein Vorbild Eigenschaften, die uns nicht mehr so wichtig sind, wird es für uns uninteressant.

4. Wie kann ich selbst ein gutes Vorbild sein?

In welcher Situation bin ich selbst schon ein gutes Vorbild für andere? Worin wäre ich gern ein gutes Vorbild? Was könnte ich tun, um ein gutes Vorbild zu sein?



Spielvarianten: Spielerisch Handlungsstrategien entwickeln

Material: Mähjungfrau und Mieseponda, Zettel, Stift

Thema: Spielegerisch erkennen, verstehen und trainieren

1. Spiele nach Anleitung

Im direkten Kontakt bis zu 20 Spielern kann das Spiel so gespielt werden, wie in der Anleitung beschrieben.

Sind es mehr als sechs Spieler, bitte Hinweis zu größeren Gruppen auf Seite 7 beachten.

Wird online gespielt, werden die Karten vom Spielleiter aufgedeckt. Die Anzahl der erspielten Karten kann vom jeweiligen Spieler oder Spielleiter notiert werden.

Sind es mehr als 20 Spieler, wird die Anzahl der erspielten Spielkarten von dem jeweiligen Spieler notiert und die Spielkarten kommen wieder unter den jeweiligen Stapel.

Wichtig: Um das Spiel gerecht zu gestalten, ist es wichtig, dass alle Spieler die gleiche Anzahl an Karten ziehen dürfen.

2. Spielvarianten

Spielvariante 1: Figuren raten

- 1. Eine SITUATIONSKARTE wird aufgedeckt.** Tipp: Hier können auch immer eigene Situationen geschildert werden und als Ausgangspunkt dienen.
- 2. Der Spieler, der beginnt, zieht eine FIGURENKARTE und schaut sich diese verdeckt an.** Der Spieler begibt sich in die Rolle der jeweiligen Figur, ohne diese zu benennen, und reagiert auf die Situation.*
- 3. Der Spieler, der als Erstes rät, welche Figur auf der Karte ist, gewinnt die Karte.**

*Anstatt auf die Situation zu reagieren, können die Spieler die Figur auch indirekt beschreiben:

Was mag ich an dieser Figur, was mag ich vielleicht nicht?

Wer hat ähnliche Eigenschaften? Eine Person mit ähnlich passenden Eigenschaften zu der Figur auf der Karte beschreiben. Doch Vorsicht! Bei Mähjungfrau und Mieseponda kann das schnell beleidigend wirken.

Spielvariante 2: Mein Vorbild und mein Mecker-Ich spielen mit.

Im Vorfeld: Die Spielkarten mit dem eigenen Vorbild und dem Mecker-Ich werden gestaltet. Die jeweiligen Steckbriefe werden für alle sichtbar positioniert.

Um die für das Spiel passende Spielkartenanzahl (siehe auch Anleitung) zu erhalten, werden die **fehlenden Spielkarten** ergänzt. Das Verhältnis von Mähjungfrau, Miese panda und Helferkarten kann dabei individuell bestimmt werden.

Nun kann das Spiel, entsprechend der Regeln in der Anleitung, gespielt werden.

Wird eine selbstgestaltete Karte aufgedeckt, dient der entsprechende Steckbrief, genau wie im regulären Spiel, als Vorlage, um sich möglichst gut in die Figur hineinzusetzen.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!

Euer Sternwiese Verlag

