

# Smarties - Spiel

Dauer:  
20 - 30 Min.  
Alter:  
ab 4 - 112 J.

**Variante: Alle Gefühle sind ok**

## Ziel:

Von seinen Gefühlen erzählen, den Tag verarbeiten. Positive und negative Gefühle ausbalancieren. Gefühle benennen, annehmen. Alle Gefühle sind ok.

## Zutaten:

Smarties

kleiner Teller, Schale oder Serviette, um die Smarties vor dem schmelzen zu schützen

## So geht's:

Jeder nimmt sich von jeder Farbe ein Smarties und gibt sie in sein Schälchen (ma kann sie auch in der Hand halten). Dann nimmt man sich ein Smarties und erzählt.... Alternativ kann man auch einfach eine Handvoll nehmen, dann sind die Themen eher Zufall. Einfach ausprobieren, was mehr Spass macht.

- Für jedes  erzähle von etwas, das Du **lieb** hast
- Für jedes  erzähle von etwas, was Du heute geschafft hast und worauf Du **stolz** bist
- Für jedes  erzähle von etwas, was Dich **traurig** gemacht hat
- Für jedes  erzähle von etwas, was Dir **Sorge** macht oder worüber Du **unsicher** bist
- Für jedes  erzähle von etwas, das Dich heute **gefremt** hat
- Für jedes  erzähle von etwas, worüber Du heute **dankbar** bist.t
- Für jedes  erzähle von etwas, was Dich **wütend** gemacht hat.
- Für jedes  erzähle von etwas, was **lustig** war und Dich zum Lachen gebracht hat