

ENTREPRENEUR:

# Meine Gefühle, *deine Gefühle*







# **Meine Gefühle,** *deine Gefühle*

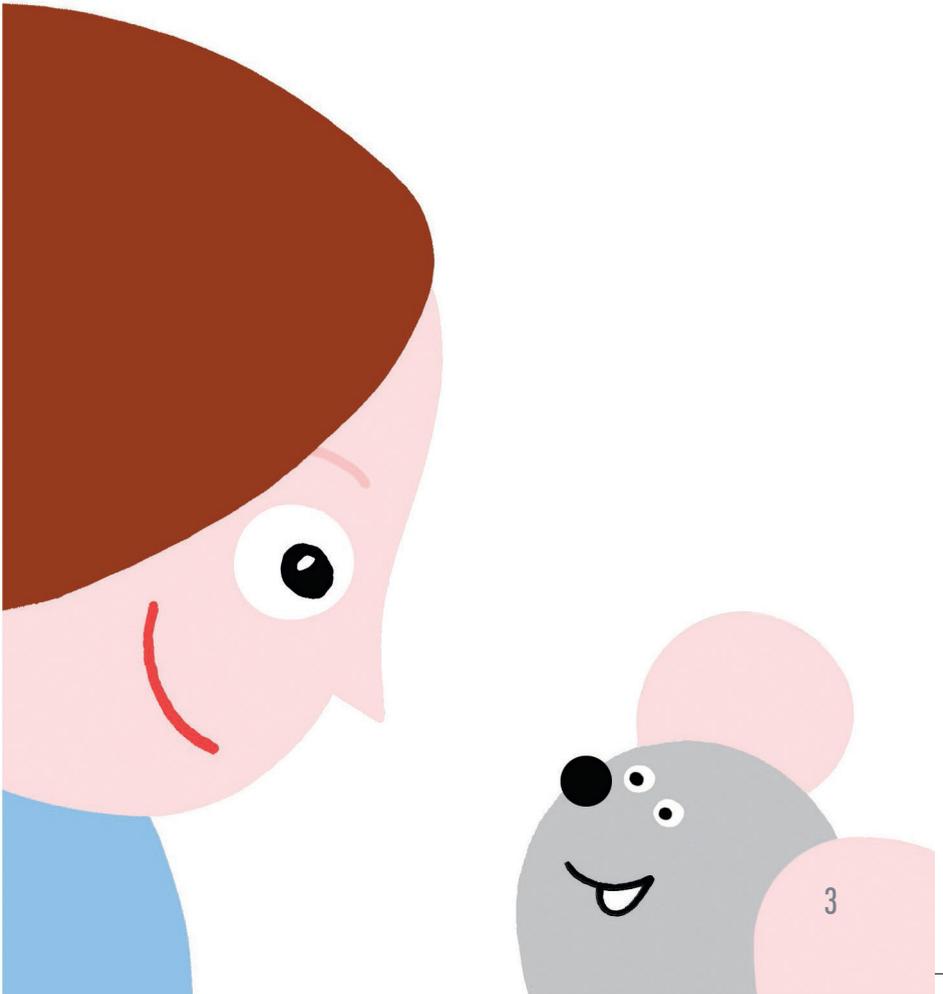


**Das ist Julia. Julia ist 8 Jahre alt.  
Sie wohnt gemeinsam mit ihrem  
großen Bruder Max bei ihren  
Eltern. Ihr treuer Begleiter ist  
ein Stofftier - die Maus Lewi.**





**Julia und Lewi haben ein großes  
Geheimnis: Sie können miteinander  
sprechen - und niemand anderer  
merkt das.**





**Constantin ist Julias Freund.  
Er ist genauso alt wie sie und  
wohnt in der gleichen Gasse.**

**Die beiden treffen sich jeden  
Nachmittag zum Spielen, wenn  
sie mit ihren Hausaufgaben  
fertig sind.**





**Julia findet, dass man mit  
Constantin die tollsten  
Verstecke entdecken kann.**

**Constantin findet, dass man  
mit Julia die schönsten  
Sandburgen bauen kann.**





**Eines Tages will Julia etwas anderes spielen als Constantin.**



**Julia möchte Räuber jagen spielen.**



**Constantin möchte mit Julia in der Wiese liegen und Wolken beobachten.**



**„Immer suchst DU aus, was wir spielen!“, sagt Julia grantig.**

**„Wenn du nicht mit mir Wolken beobachten spielst, bist du nicht mehr meine Freundin!“, antwortet Constantin ärgerlich.**



**„Räuber jagen ist viel besser als dein blödes Wolken-Spiel!“, ruft Julia.**

**„Du bist eine dumme Ziege!“, schimpft Constantin.**



**Da hört Julia, wie Mama sie  
zum Essen ruft.**

**Jetzt ist Julia wirklich zornig.  
„Na toll, wegen DIR haben wir  
nun gar nichts gespielt!“**

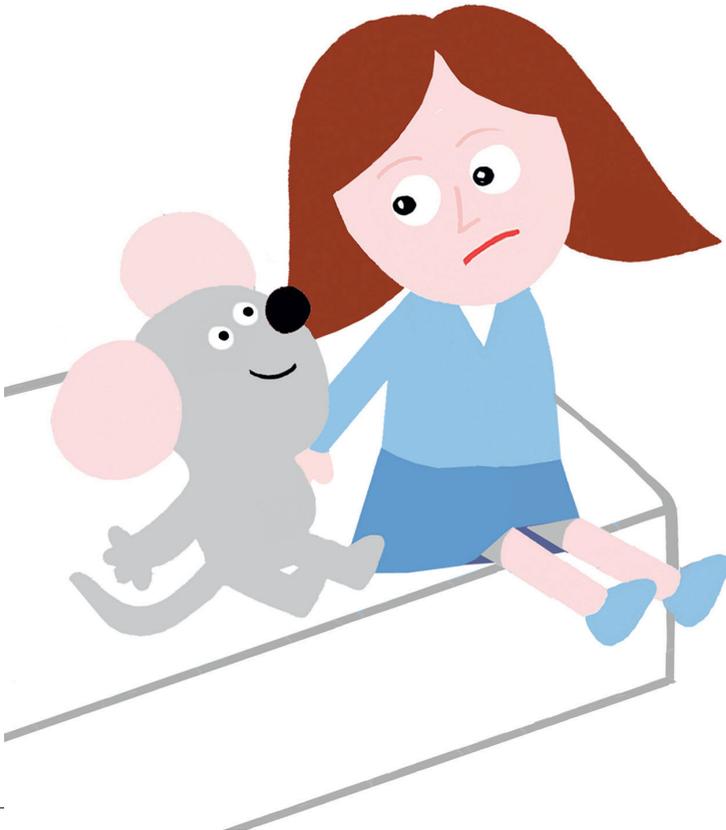
**Sie stampft schnaufend ins Haus.**





**In ihrem Zimmer wartet Lewi auf sie. Als sich Julia zu ihm setzt, beginnen seine Augen zu glänzen.**

**Das passiert immer dann, wenn Lewi mit Julia plaudern möchte.**



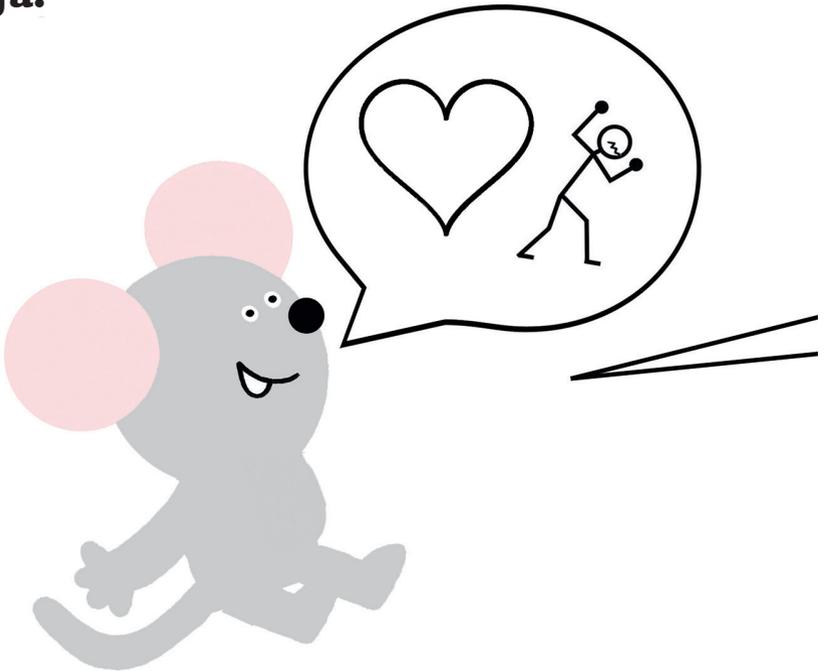


**„Bist du gerade wütend, Julia?“,  
fragt Lewi.**

**„Ja, weil der Constantin blöd ist!“**

**„Wolltest du lieber etwas anderes  
spielen als er?“**

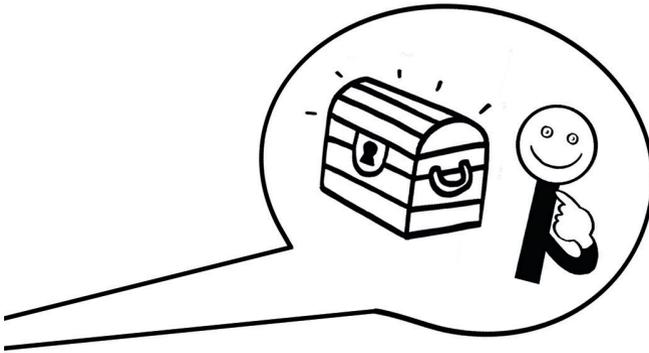
**„Ja!“**





**„Und bist du wütend, weil du auch gerne entscheiden magst, was gespielt wird?“**

**„Hmmm... JA!“**



**Julia ist jetzt nachdenklich. Und erstaunt, dass sie sich plötzlich nicht mehr so zornig fühlt.**



**Sie lächelt sogar.  
Da beginnt Lewi eine seiner  
Geschichten zu erzählen:**





**„Vor einiger Zeit lernte ich eine Giraffe und einen Wolf kennen.**

**Der Wolf knurrte, als er mich entdeckte. Vor Schreck sprang ich zur Seite.“**





**„Da beruhigte mich die Giraffe.  
Sie erklärte mir, dass der Wolf  
eigentlich auch Freunde haben  
möchte. Er hat ein gutes Herz,  
so wie wir alle.“**





**„Er hat die gleichen Wünsche wie wir. Nur manchmal knurrt und spricht er so, dass andere erschrecken und seine Wünsche nicht gut hören und verstehen können.“**



**„Sie hören dann, dass der Wolf  
andere erpressen möchte.“**



**„Oder dass er andere beschimpft.“**

## „Oder dass er allein Recht haben will.“

„Räuber jagen ist viel besser als dein blödes Wolken-Spiel!“

„Na toll, wegen DIR haben wir nun gar nichts gespielt!“



## „Oder dass er andere beschuldigt.“



**„Wir alle haben einen inneren  
Wolf, der manchmal knurrt, wenn  
er etwas ganz dringend braucht.“**





**„Giraffen haben ein großes Herz,  
mit dem sie auch zuhören können.  
Und egal, wie wir sprechen, sie  
versuchen zu hören, was wir  
gerade fühlen und brauchen.  
Das macht es einfach für sie,  
Wölfe als Freunde zu haben.“**



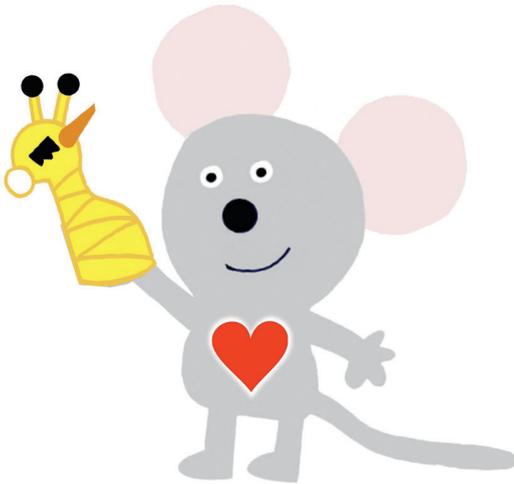


**Julia ist begeistert. „Erzähl mir noch mehr, Lewi! Ich möchte auch mit dem Herzen zuhören und sprechen lernen!“**





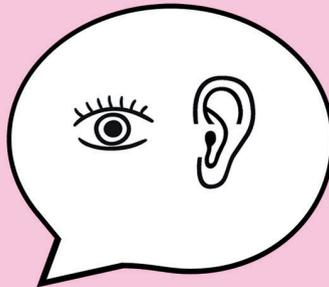
**„Ja, lass uns gemeinsam die Giraffensprache üben! Sie hat mir schon so oft geholfen zu sehen, dass alle Menschen und Tiere es gut meinen.“**



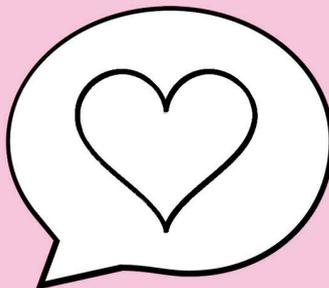
**„Wenn du etwas tust oder sagst, das mir nicht so gefällt, weiß ich jetzt, dass du mich nicht ärgern willst. Du versuchst nur, mir zu erzählen, dass du gerade etwas Wichtiges brauchst!“**

**„Ich wünsche mir, dass mich ALLE  
gut verstehen können – auch Igel,  
Stinktiere, Ameisen und Vögel.  
Deshalb übe ich jetzt zu sagen,**

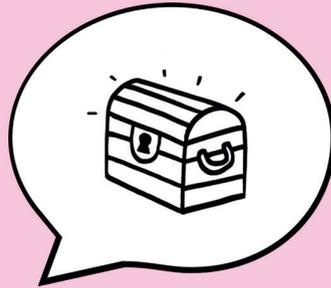
**was ich sehe oder höre,**



**wie ich mich fühle,**



**was ich brauche,**



**und ich bitte andere um etwas, das mir gerade guttun würde.“**

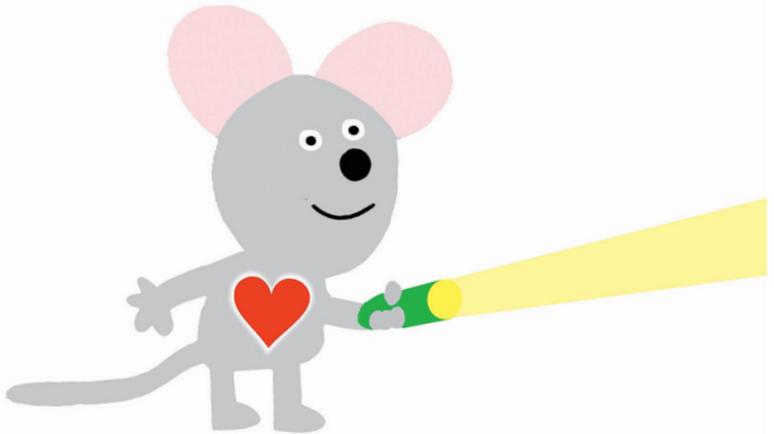


**„Weißt du, Julia, es macht jetzt so viel mehr Spaß miteinander!“**



**„Ich habe von der Giraffe auch gelernt, wie man mit dem Herzen hört!“, sagt Lewi begeistert.**

**„Jetzt gehe ich bei anderen auf Schatzsuche. Das ist mein neues Lieblingsspiel!“**



**„Ich rate, wie sie sich fühlen, und was sie gerade brauchen zum Glücklichen.“**



**„Das ist nämlich ihr Schatz!  
Die Giraffe nennt diesen Schatz  
,Bedürfnisse‘.“**



**„Und stell dir vor, Julia, JEDES  
Lebewesen trägt etwas so  
Wertvolles in seinem Herzen!  
Wir haben nämlich alle die gleichen  
Bedürfnisse.“**



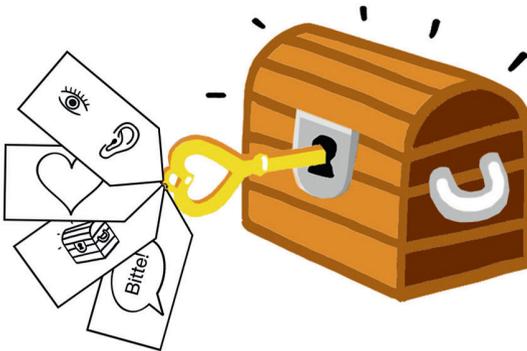
**„Nur manchmal verschließen wir unsere Schatztruhe.“**



**„Weil wir Angst haben und uns schützen wollen.  
Dann sprechen wir oft wie der Wolf und knurren andere an.“**



**„Vielleicht brauchen wir dann jemanden, der uns dabei hilft, unsere Schatztruhe wieder zu öffnen. Damit wir sehen können, was wir uns gerade wünschen.“**



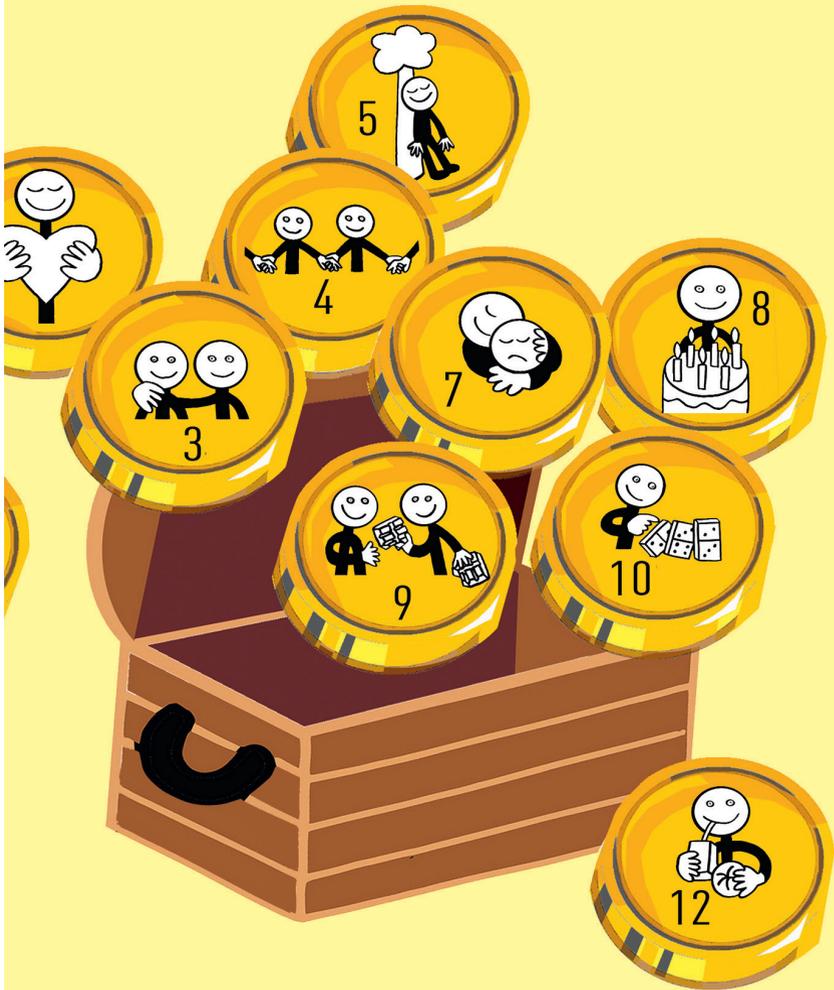
**„Und schau, Julia! Die Giraffe hatte sogar ein Geschenk für mich: eine echte kleine Schatztruhe! Und rate einmal, was darin war?“**

**„Goldmünzen mit Bildern von allen wichtigen Bedürfnissen! Damit ich mich immer daran erinnere, welchen Schatz wir alle haben.“**

**Lewi zeigt Julia begeistert sein Geschenk.**



**Julia strahlt vor Freude. Sie möchte gleich nach dem Essen zu ihrem Freund Constantin hinüberlaufen und seinen Schatz suchen. Und ihm über ihren eigenen Schatz erzählen.**





**Gemeinsam mit Lewi geht Julia später zu Constantin. Der ist noch immer wütend.**

**Julia fragt: „Constantin, bist du zornig, weil du auch selbst entscheiden willst?“**

**„Hmm, ja!“**

**„Und wolltest du Wolken beobachten spielen, weil du nach der Schule ein bisschen Ruhe und Nähe gebraucht hast?“**





**Constantin ist verblüfft.**

**„Ja genau! Woher weißt du das?“,  
fragt er Julia.**

**„Ach, ich habe nur geraten, welchen  
Schatz du vorher mitgebracht hast“,  
sagt Julia lachend.**

**„Ich war auch sehr wütend, weil  
ich das Spiel aussuchen wollte. Aber  
jetzt bin ich wieder fröhlich, weil  
mir Lewi von der Giraffensprache  
erzählt hat! Ich will sooo gerne mit  
dir Räuber jagen spielen, weil ich  
es liebe, gemeinsam Spaß zu haben  
und herumzutollen!“**





**„Giraffensprache? Was ist das?“,  
fragt Constantin neugierig.**

**„Ich versuche, deine Bedürfnisse  
zu hören. Und ich erzähle dir  
von meinen“, erklärt Julia.**

**„So kann ich besser verstehen,  
was du gerade brauchst, damit  
es dir gut geht. Und du  
verstehst mich besser.“**





**Die zwei Freunde beschließen,  
am nächsten Tag einfach beide  
Spielideen auszuprobieren, damit  
alle ihre Schatztruhen-Wünsche  
erfüllt sind.**





**Und auch für den darauffolgenden Tag haben sie schon einen Plan: Sie wollen gemeinsam eine Bedürfnis-Schatztruhe für Constantin basteln, damit auch ihm die Schatzsuche leichter fällt.**





**Wenn du auch eine Schatztruhe haben möchtest, kannst du dir selbst eine basteln:**

- **Bemale, beklebe oder verziere eine kleine Kiste oder Schachtel.**
- **Nimm einen gelben Bastelkarton und schneide 12 Goldmünzen aus.**
  - **Zeichne oder klebe die Bedürfnis-Symbole auf die Münzen.**

**Eine Kopiervorlage mit allen Symbolen und Begriffen gibt es hier:  
[www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) - A1 Empathy Challenge:  
„Meine Gefühle – deine Gefühle: Giraffensprache“**

**In dieser Challenge werden Grundlagen der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg vermittelt:  
Du lernst darauf zu achten, wie du dich fühlst und welche Bedürfnisse hinter deinen Gefühlen stecken. Du trainierst auch, wie du dich in andere Menschen einfühlen kannst.**



**Teil des  
Programms**



**Fachdidaktische  
Entwicklung**



**Unterstützt  
von**



### Impressum:

Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)  
im Treibhaus, Eschenbachgasse 11, 1010 Wien

Zentrum für Entrepreneurship Education und wertebasierte  
Wirtschaftsdidaktik der KPH Wien/Krems, Stephansplatz 3/3, 1010 Wien

Kontakt: office@ifte.at [www.ifte.at](http://www.ifte.at)

„Meine Gefühle, deine Gefühle“  
2., überarbeitete Auflage, Wien/Salzburg 2019  
LEWI – Aktion Leben und Wirtschaften für Kinder

Text: Cornelia Schafrath, CNVC zertifizierte Trainerin  
für Gewaltfreie Kommunikation  
[www.gewaltfrei.at/content/youthstart](http://www.gewaltfrei.at/content/youthstart)  
Herausgeber\*in: Eva Jambor und Johannes Lindner  
Illustrationen und Satz: Helmut Pokornig  
Lektorat: Heidi Huber

Begleitende Unterrichtsmaterialien für Kinder und Lehrer\*innen:  
A1 Empathy Challenge [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)  
Die Challenge ist Teil von „Jedes Kind stärken“, Band 2 (Wien/Salzburg 2019)

Bestellung aller Unterrichtsmaterialien der Reihe „ENTREPRENEUR“:  
[www.ifte.at/entrepreneur](http://www.ifte.at/entrepreneur)





**Julia hat Streit mit ihrem  
Freund Constantin.  
Da lernt sie von Lewi die  
„Giraffensprache“ kennen,  
eine Sprache, die von Herzen  
kommt. Mit der neuen  
Sprache kann sie sagen,  
was sie fühlt und braucht -  
und herausfinden, was ihr  
Freund braucht. So finden  
die Kinder gemeinsam  
eine Lösung, mit der beide  
zufrieden sind.**