

ALLE MEINE GEFÜHLE

Hallo,
Ich bin
Mimmu!



Hallo, ich bin Mimmu!

**Ich bin ein neugieriger,
abenteuerlustiger
Gefühlsforscher und lebe
in einer bunten
Welt voller Farben.**

**Mein Körper wechselt ständig
die Farben – sonnengelb, wenn
ich aufgeregt bin, himmelblau,
wenn ich ruhig bin, und sogar
kaugummirosa, wenn ich stolz
bin!**



Ich liebe es:

- Auf Regenbogenrutschen hinunterzusausen
- In leuchtende Pfützen zu springen
- Eis zu essen
- Den kleinen funkelnden Lichtern zuzusehen, die um mich tanzen

Mit mir lernst du, deine eigenen Gefühle zu entdecken, sie wie
Superkräfte zu benennen – und stolz zu sein, sie zu zeigen.

Ich kann es kaum erwarten, dein Gefühlsfreund zu werden!
Bist du bereit, gemeinsam in ein Regenbogen-Abenteuer zu springen?



Über dieses Buch

Liebe Erwachsene,

Dieses Buch hilft kleinen Kindern, ihre Gefühle im Alltag zu erkennen, zu benennen und mit ihnen umzugehen.

Lest langsam, verwendet einfache Worte und wiederholt häufig – kleine, tägliche Übungen machen einen großen Unterschied.

Ein liebevoller Begleiter für euer Kind, um mit Mimmu spielerisch die Welt der Gefühle zu entdecken – mit leuchtenden Farben, kurzen Geschichten und einfachen Mitmachideen.

Was steckt in diesem Buch?

- 35 Gefühlsseiten – Jedes Gefühl hat eine eigene Mini-Geschichte, eine Reflexionsfrage und eine kreative Aufgabe zum Malen oder Nachspielen.
- Interaktive Pausen – Alle paar Seiten gibt es Atemübungen, Stickerplätze oder kleine Spiele, um die Aufmerksamkeit spielerisch zu halten.

So könnt ihr gemeinsam lesen:

1. Zeigen & Raten: Schaut auf Mimmus Farbe und Haltung. Fragt: „Welches Gefühl siehst du?“
2. Erzählen: Lest die kurze Szene laut vor und macht Pausen, damit euer Kind reagieren kann.
3. Nachdenken & Gestalten: Verwendet die Frage („Wann hast du dich so gefühlt?“). Lasst euer Kind malen, eine passende Karte legen oder das Gefühl vorspielen.
4. Durchatmen: Probiert die Atem- oder Bewegungsübung auf den Mitmachseiten aus.

Danke, dass ihr Mimmu auf diesem bunten Abenteuer begleitet! 

Disclaimer

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden, außer kurze Zitate in Rezensionen oder für Bildungszwecke.

Dieses Buch dient ausschließlich Bildungszwecken und stellt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Diagnose oder Behandlung dar. Bei Sorgen um das Wohlbefinden eines Kindes wenden Sie sich bitte an eine qualifizierte Fachperson.

Der Inhalt richtet sich nach Alter und Fähigkeiten des Kindes und ist ausschließlich zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken bestimmt.

Trotz sorgfältiger Erstellung übernehmen Autor und Verlag keine Gewähr für Richtigkeit, Anwendbarkeit, sprachliche Korrektheit oder Vollständigkeit. Falls dieses Buch einen QR-Code enthält: Durch das Scannen können Sie zu externen Inhalten weitergeleitet werden. Das Buch selbst erfasst keine personenbezogenen Daten.

Autor: Lola Rose Bauer

Jahre: 2025

Imprint: Independently published

Für Feedback und Fragen: lonapremium@gmail.com



Glücklich



Heute hat Mimmu ein riesiges Eiswaffel mit drei Kugeln gefunden! Kaum hatte Mimmu oben an der Kugel geleckt, wurde sein Körper sonnengelb und es machte einen kleinen Tanz – Drehung, Hüpfen, Drehung!

Dann sah Mimmu eine winzige Ameise, die mühsam einen Krümel trug. Mimmu hob den Krümel vorsichtig auf und teilte ein kleines Stück Eis mit ihr.

Die Ameise freute sich – und Mimmus Bauch wurde noch wärmer.

Mimmu fühlte sich glücklich!

Frage an dich:

Wann hast du dich wie Mimmu glücklich gefühlt? Was hat dich tanzen lassen?

Freudig



Einmal fand Mimmu einen Haufen glatter, runder Steine und beschloss, sie ganz hoch zu stapeln.

Als der letzte Stein perfekt im Gleichgewicht lag, leuchtete Mimmus Körper hellorange auf – und Mimmu rief fröhlich: „Juhu!“ und streckte die Arme in die Luft.

Dann drehte es sich im Kreis und wirbelte orangefarbene Blätter auf, die fröhlich um seine Füße tanzten.

Mimmu lachte, als die Blätter seine Zehen kitzelten, und hatte das Gefühl, als würde die ganze Welt für diesen glücklichen Moment applaudieren.

Mimmu fühlte sich freudig!

Frage an dich:

Wann hast du dich wie Mimmu so richtig gefreut?

Was hat dich „Juhu!“ rufen lassen?

Dankbar



Es war Mimmus Geburtstag, und neben der Tür seines gemütlichen Zuhauses stand ein Stapel bunt verpackter Geschenke.

Mimmu öffnete das erste Päckchen – eine kleine Eisenbahn, die auf einer glitzernden Schiene entlangfuhr – und leuchtete sofort in zartem Rosarot. Dann fand es einen kuscheligen Teddybären mit Knopfnase und ein Malkasten voller Regenbogenfarben.

Mimmu drückte jedes Geschenk fest an sich und spürte, wie sein Herz vor lauter Dankbarkeit flatterte – für all die Freunde und die Familie, die an den besonderen Tag gedacht hatten.

Sogar das winzige Kekschen, das in einem Päckchen steckte, fühlte sich wie das größte Geschenk von allen an.

Mimmu fühlte sich dankbar!

Frage an dich:

Wann warst du wie Mimmu dankbar?

Welche kleine Überraschung hat dich heute zum Lächeln gebracht?

Aufgeregt



Mimmu wachte mit dem Duft frischer Pfannkuchen auf – heute war Pfannkuchen-Party-Tag!

Als es in die Küche rannte, leuchtete sein Körper in strahlendem Gelb und seine Augen funkelten vor Freude.

Ein hoher Stapel fluffiger Pfannkuchen stand da, mit Sirup übergossen und mit erdbeerförmigen Herzen verziert.

Mimmu schnappte sich eine Gabel, nahm einen großen Bissen – knusper! – und drehte sich fröhlich im Kreis, während Sirup wie Konfetti spritzte.

Jeder Pfannkuchen-Dreh fühlte sich an wie ein Trommelschlag in Mimmus Bauch, und es konnte kaum warten, den Spaß mit allen zu teilen.

Mimmu fühlte sich aufgeregt!

Frage an dich:

Wann warst du so aufgeregt wie Mimmu? Was hat dich vor Freude zappeln lassen?

Stolz



Einmal hatte Mimmu ein Paar winzige Schuhe mit langen, verdrehten Schnürsenkeln. Heute beschloss Mimmu, sie ganz allein zu binden.

Schlinge, ziehen... ups – nochmal!

Schlinge, ziehen... fast geschafft!

Beim dritten Versuch saß die Schleife genau so schön, wie Mimmu es wollte.

Sein ganzer Körper leuchtete in warmem Orange von Kopf bis Fuß. Mimmu stand aufrecht da, streckte die Brust heraus und lächelte über das ganze Gesicht.

Mimmu fühlte sich stolz!

Frage an dich:

Wann warst du wie Mimmu stolz? Was hast du ganz allein geschafft oder gemacht?

Verspielt



Eines Tages fand Mimmu einen glänzenden Ballon, der über den Hof schwebte.

Es schnappte sich die Schnur, warf den Ballon hoch in die Luft – und boing! – er prallte direkt von Mimmus Kopf ab!

Mimmu lachte so sehr, dass es dem Ballon hinterherlief.

Zuerst stupste es ihn wie ein Fußballspieler, dann rollte es über das Gras und tat so, als wäre es selbst ein Ballon.

Der Ballon landete in einer Pfütze – platschen! – und spritzte Wasser in alle Richtungen.

Mimmu klatschte in die Hände und sprang auch in die Pfütze – Wassertropfen flogen wie winzige Feuerwerke in die Luft.

Mit jedem Hüpfen, jeder Pfütze und jedem Kichern fühlte sich Mimmu verspielt, albern und glitzernd vor Freude

Mimmu fühlte sich verspielt!

Frage an dich:

Wann warst du wie Mimmu so richtig verspielt?

Was hat dich zum Lachen und Herumrennen gebracht?

Selbstbewusst



An einem sonnigen Morgen entdeckte Mimmu einen Haufen bunter Bausteine auf dem Boden.

Es dachte:

„Heute will ich den höchsten Turm bauen, den ich je gemacht habe!“

Zuerst zitterten Mimmus Hände ein wenig, als es die Steine einen nach dem anderen stapelte.

Der Turm wackelte, und Mimmu wollte schon fast aufgeben.

Doch dann atmete es tief ein und flüsterte: „Ich schaffe das.“

Langsam und ganz vorsichtig wuchs der Turm höher... und höher... bis er fast Mimmus Ohren berührte. Als der letzte Stein stehen blieb, leuchtete Mimmus Gesicht hell vor Stolz.

Mimmu fühlte sich selbstbewusst – stark, ruhig und mutig.

Frage an dich:

Wann warst du wie Mimmu selbstbewusst? Was hat dich innerlich groß und stark gemacht?

Geliebt



An einem Nachmittag lag Mimmu im weichen Gras und schaute den Wolken nach, die langsam am Himmel vorbeizogen.

Plötzlich – flatter, flatter! – kam ein leuchtend roter Schmetterling herangeflogen und kreiste um Mimmu herum.

Mimmu kicherte, als der Schmetterling in der Luft tanzte, und staunte, als er sich sanft auf Mimmus Nase niederließ.

Die winzigen Flügel kitzelten, und Mimmu blieb ganz still.

Es fühlte sich an, als hätte der Schmetterling genau Mimmu aus der ganzen großen Wiese ausgesucht.

Langsam öffnete und schloss der Schmetterling seine leuchtenden Flügel – fast wie eine kleine, geheime Umarmung.

Mimmus Wangen wurden warm, und in seinen Augen funkelte ein glückliches Licht.

In diesem Moment wusste Mimmu etwas ganz Besonderes.

Mimmu fühlte sich geliebt.

Frage an dich:

When did you feel confident like Mimmu? What made you stand tall inside?

Freundlich



An einem sonnigen Morgen entdeckte Mimmu ein kleines Eichhörnchen, das versuchte, eine Eichel hoch oben am Ast zu erreichen. Das Eichhörnchen streckte sich und wackelte – oh nein! – aber die Nuss war einfach zu weit weg. Mimmus Körper leuchtete warmgrün, und mit einem Lächeln lief es schnell hinüber.

„Hier, ich helfe dir!“, sagte Mimmu.

Es beugte sich hinunter, formte mit den Händen eine kleine Schale und hob das Eichhörnchen hoch – plopp! – direkt auf den Ast.

Das Eichhörnchen quietschte vor Freude und drückte die Eichel fest an sich.

Mimmu kicherte und winkte. Es fühlte sich wunderbar an, freundlich zu sein und einen neuen Freund zu gewinnen.

Mimmu fühlte sich freundlich!

Frage an dich:

Wann warst du wie Mimmu freundlich? Hast du schon einmal einem Tier oder einem Freund geholfen?

Ruhig



An einem windigen Nachmittag legte sich Mimmu auf eine weiche Wiese. Die Wolken über ihm zogen langsam dahin – wie flauschige Schiffe, die über den Himmel segeln.

Mimmu schloss die Augen und lauschte.

Rascheln, rascheln – die Blätter tanzten in den Bäumen.

Zwitscher, zwitscher – kleine Vögel sangen ihre sanften Lieder.

Mit jedem Geräusch wurde Mimmus Atem langsamer und leiser.

Sein ganzer Körper leuchtete in einem friedlichen Grün, als würde es auf einer Wolke schweben.

Die Welt fühlte sich still und sicher an.

Mimmu fühlte sich ruhig.

Frage an dich:

Wann fühlst du dich wie Mimmu ruhig? Vielleicht, wenn du dich in eine Decke kuschelst oder einfach still sitzt?

Erleichtert



Einmal trug Mimmu einen glänzenden roten Apfel – den saftigsten, den es je gepflückt hatte.

Doch – huh! – der Apfel rutschte aus den Händen und rollte den kleinen

Hügel hinunter, immer schneller und schneller!

Mimmu rannte hinterher, das Herz klopfte wild.

Was, wenn der Apfel in den Bach rollte und verloren ging?

Der Apfel holperte über einen Stein, wackelte am Rand... und blieb direkt vor dem Wasser stehen.

Mimmu hob ihn auf, drückte ihn fest an sich und atmete tief aus: Puh!

Seine Farbe wurde weicher, die Schultern entspannten sich.

Mimmu fühlte sich erleichtert!

Frage an dich:

Wann hast du – wie Mimmu – schon einmal „Puh!“ gesagt?

Hoffnungsvoll



Eines Tages rannte Mimmu mit einem Ball in den Händen zur Tür – bereit, draußen zu spielen.

Doch – plitsch, platsch – der Regen prasselte herab. Große Tropfen spritzten auf den Boden.

Mimmus Schultern sanken. Sollte der ganze Tag grau und nass bleiben? Dann schaute Mimmu noch einmal hinaus. Die Wolken wurden heller, und ein sanftes Licht schien hindurch.

Vielleicht würde der Regen bald aufhören... vielleicht käme sogar ein Regenbogen!

Mimmu drückte die Nase ans Fenster, die Augen hell und voller Erwartung.

Mimmu fühlte sich hoffnungsvoll!

Frage an dich:

Hast du schon einmal gewartet, bis der Regen aufgehört hat?
Was wolltest du danach tun?

Wütend



An einem Nachmittag baute Mimmi einen hohen Turm aus bunten Bausteinen.

Höher, höher... fast bis ganz nach oben!
Doch – krach! – der ganze Turm stürzte ein.
Die Steine rollten in alle Richtungen.

Mimmi's Wangen wurden heiß, und sein Körper leuchtete feuerrot.
Es stampfte mit den Füßen – stampf, stampf! – und verzog das Gesicht.

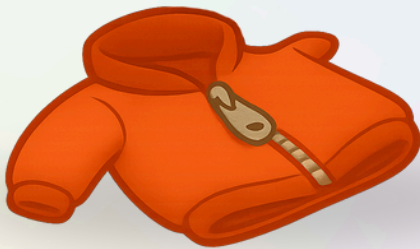
Der Turm war kaputt, und Mimmi gefiel das gar nicht.

Mimmi fühlte sich wütend!

Frage an dich:

Warst du schon einmal wütend, wenn dein Spielzeug oder Spiel kaputtgegangen ist? Was ist dann passiert?

Frustriert



An einem Morgen versuchte Mimmu, seine kleine Jacke zuzumachen. Ziehen... fest.
Noch fester ziehen... immer noch fest!
Der Reißverschluss wackelte, aber bewegte sich kein Stück.
Mimmus Körper färbte sich tief orange-rot.
Die Augenbrauen zogen sich zusammen, und Mimmu blähte die Wangen auf.

„Uuuhhh!“ stöhnte Mimmu und zog immer wieder am Reißverschluss.

Die Jacke wollte sich einfach nicht schließen, und in Mimmus Bauch fühlte es sich ganz verdreht an.

Mimmu fühlte sich frustriert.

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas wieder und wieder versucht – und es hat einfach nicht geklappt?

Genervt



An einem Nachmittag setzte sich Mimmu mit einem Buch voller lustiger Bilder hin.

Doch – summ, summ! – eine Fliege schwirrte an seinem Ohr vorbei. Mimmu wedelte sie weg.

Summ, summ! – die Fliege kam zurück!

Mimmus Augen wurden schmal, und sein Körper leuchtete in einem kribbelnden, warmen Orange.

Es fuchtelte mit den Händen – wisch, wisch! – aber das Summen hörte einfach nicht auf.

Die Bilder waren plötzlich gar nicht mehr lustig.

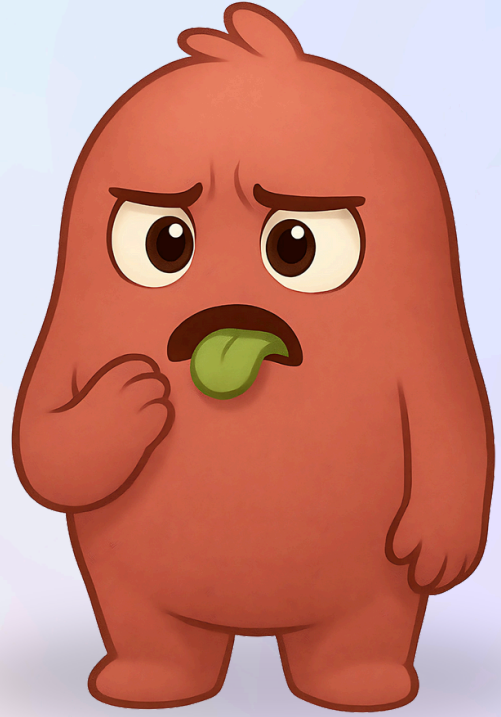
Mimmu verschränkte die Arme und pustete verärgert die Luft aus.

Mimmu fühlte sich genervt.

Frage an dich:

Warst du schon einmal genervt von einem Geräusch, das einfach nicht aufhören wollte?

Angewidert



Eines Tages fand Mimmu eine glänzend rote Beere auf dem Boden. Sie sah lecker aus... also hob Mimmu sie auf, schnupperte daran und nahm einen kleinen Bissen.

„Bähhh!“ – Mimmus Gesicht verzog sich ganz fest.
Die Beere war sauer, bitter und einfach nur igitt!

Mimmu spuckte sie schnell wieder aus und streckte die Zunge heraus.

„Nein, danke!“, sagte Mimmu und wischte sich den Mund ab.

Dann musste es lachen – denn nicht alles, was lecker aussieht, schmeckt auch gut.

Manche Dinge lässt man lieber für die Vögel!

Mimmu fühlte sich angewidert!

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas probiert, das dir gar nicht geschmeckt hat?
Welches Gesicht hast du dabei gemacht?

Nervös



Eines Tages sollte Mimmu vor allen ein Lied vorsingen. Es hielt das kleine Blatt mit den Worten in den Händen und sah all die Augen, die auf es blickten.

In Mimmus Bauch flatterte es – wie viele kleine Schmetterlinge, die drinnen herumfliegen. Die Hände wurden ein bisschen schwitzig, und Mimmu wackelte nervös mit den Fingern. Einen Moment lang wollte es sich am liebsten verstecken. Aber dann atmete Mimmu tief ein... und sang den ersten Ton.

Nach und nach beruhigten sich die Schmetterlinge, und Mimmu war stolz, dass es sich getraut hatte – auch wenn die Stimme ein wenig zitterte.

Mimmu fühlte sich nervös... aber auch mutig!

Frage an dich:

Hattest du auch schon einmal Schmetterlinge im Bauch wie Mimmu?



Traurig

An einem wolkigen Morgen ging Mimmu nach draußen und hielt einen leuchtend roten Ballon in der Hand. Der Ballon schwebte fröhlich in der Luft und hüpfte neben Mimmu her.

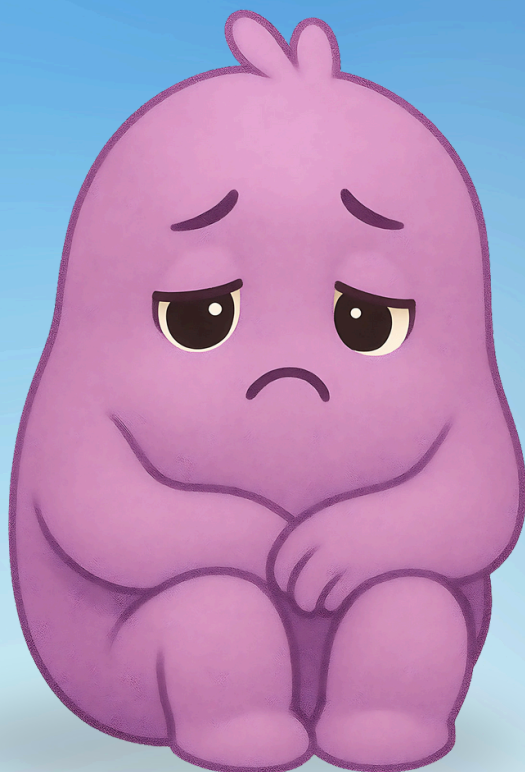
Doch dann – wusch! – kam ein starker Wind. Die Schnur glitt aus Mimmus Hand, und der Ballon stieg höher und höher, bis er am Himmel verschwand. Mimmus Lächeln verschwand.

Seine Augen wurden feucht, als es dem Ballon nachsah, der immer weiter fortflug. Die Welt fühlte sich plötzlich still und schwer an. Mimmu setzte sich hin, umarmte seine Knie und dachte daran, wie sehr es den Ballon jetzt schon vermisste.

Mimmu fühlte sich traurig.

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas verloren, das du gern hattest – so wie Mimmu seinen Ballon?



Einsam

Eines Abends saß Mimmu auf einem großen Stein und schaute zu den funkelnden Sternen am Himmel. Normalerweise lachte und spielte Mimmu mit anderen, aber heute... war niemand da. Der Spielplatz war leer. Die Schaukeln bewegten sich langsam im Wind und quietschten leise.

Mimmu umarmte seine Knie und flüsterte: „Ich wünschte, jemand wäre jetzt bei mir.“ Die Nacht fühlte sich besonders still an.

Obwohl der Mond hell über ihm leuchtete, fühlte sich Mimmus Herz klein und schwer an.

Mimmu fühlte sich einsam.

Frage an dich:

Hast du dich schon einmal gewünscht, dass ein Freund bei dir ist – aber niemand war da?



Müde

Nach einem langen Tag voller Rennen, Springen und Spielen fühlten sich Mimmus Beine ganz wackelig an – wie Wackelpudding. Mimmu rieb sich die Augen und gähnte laut: „Aaaahhh!“

Die Spielsachen lagen noch auf dem Boden, aber das störte Mimmu nicht. Jetzt wollte es nur noch ein weiches Kissen und eine warme Decke. Langsam rollte sich Mimmu zusammen, die Augen blinkten immer langsamer... und langsamer...

Die Welt wurde still,
und bald glitt Mimmu in sanfte Träume.

Mimmu fühlte sich müde.

Frage an dich:

Was macht dich müde?



Verlegen

An einem sonnigen Morgen wollte Mimmu allen einen lustigen Tanz zeigen. Es drehte sich im Kreis, wackelte mit den Armen und rief: „Tadaa!“. Doch – ups! – Mimmu rutschte aus und landete mit einem plumps! auf seinem Po.

Aus der Menge hörte man ein kleines Kichern. Mimmus Wangen wurden rosa, und es hielt sich schnell die Hände vors Gesicht. Dann geschah etwas Überraschendes...

Alle klatschten und lachten mit Mimmu – nicht über Mimmu. „Mach’s nochmal!“, riefen sie fröhlich.

Da merkte Mimmu, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen – sie machen die Momente sogar noch schöner!

Mimmu fühlte sich verlegen.

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas Lustiges vor anderen gemacht?

Überfordert



Eines Tages setzte sich Mimmu zum Spielen hin. Da waren Bauklötze zum Stapeln, Stifte zum Malen, Puzzles zum Fertigstellen und Bücher zum Lesen. Mimmu wollte alles auf einmal machen!

Die Klötze fielen um, die Stifte rollten davon, und das Puzzle blieb unvollendet liegen. „Oh nein...“, flüsterte Mimmu. „Das ist zu viel!“

Mimmu atmete tief ein... und aus. Dann wählte es nur eine Sache – das Puzzle. Teil für Teil passte zusammen. Langsam fühlte sich Mimmu leichter, ruhiger und stolz. Eins nach dem anderen zu machen, war genug.

Mimmu fühlte sich überfordert, aber lernte, eine Pause zu machen.

Frage an dich:

Hast du dich schon einmal so gefühlt, als wäre alles auf einmal zu viel?

Beschämt



Eines Morgens stieß Mimmu aus Versehen ein Glas Saft um. Der Saft lief überall hin – auf den Tisch, auf den Boden, sogar auf Mimmus Zehen! „Oh nein...“, flüsterte Mimmu, und seine Wangen wurden heiß.

„Ich hätte besser aufpassen sollen.“ Am liebsten hätte es sich versteckt. Doch dann erinnerte sich Mimmu: „Unfälle passieren. Ich kann das wieder gutmachen, indem ich es sauber mache.“

Also holte Mimmu ein Tuch, wischte den Boden auf – und fühlte sich gleich ein bisschen besser.

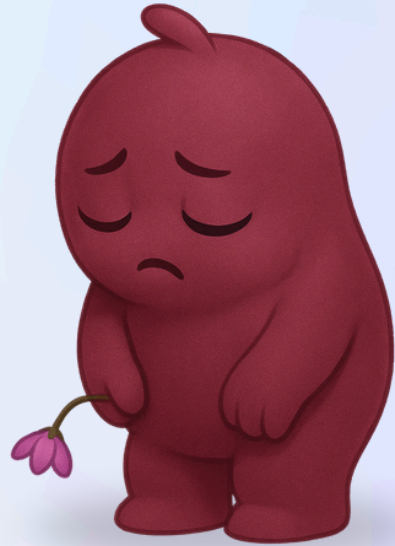
Der Fehler machte Mimmu nicht schlecht – er gab ihm nur die Chance, etwas zu lernen.

Mimmu fühlte sich beschämt, aber lernte, dass Fehler in Ordnung sind.

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas verschüttet oder kaputtgemacht?

Enttäuscht



Mimmu hatte sich viel Mühe gegeben, ein Bild von einer hellen, glänzenden Rakete zu malen. Es nahm seine Buntstifte und malte ganz vorsichtig aus. Als das Bild fertig war, lächelte Mimmu. „Ich kann es morgen kaum erwarten, es meiner Lehrerin zu zeigen!“

Doch als Mimmu das Blatt hochhielt – oh nein! Ein Tropfen Saft war darauf gefallen und hinterließ einen großen Fleck mitten im Bild. Die Rakete sah nicht mehr so aus, wie Mimmu es sich vorgestellt hatte. Mimmus Augen wurden feucht. „Das ist nicht fair. Ich wollte, dass es perfekt wird.“ Dieses schwere Gefühl im Bauch hieß enttäuscht sein. Aber dann flüsterte Mimmu: „Vielleicht muss es gar nicht perfekt sein, um trotzdem etwas Besonderes zu sein.“

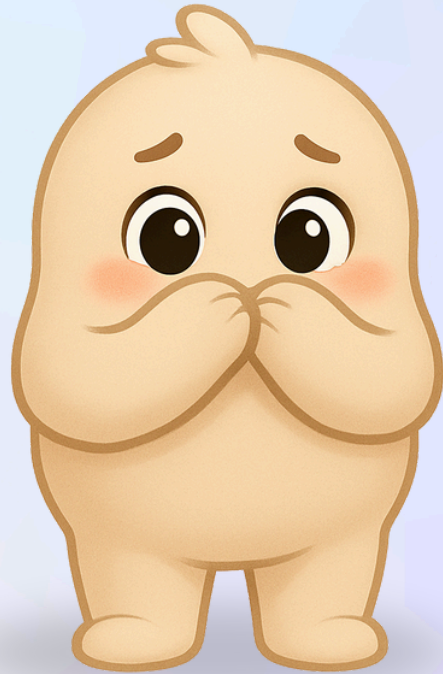
Mimmu malte Sterne und Planeten um den Fleck herum – und plötzlich sah es aus, als würde die Rakete durch das Weltall fliegen.

Mimmu war immer noch ein bisschen enttäuscht – aber auch stolz, dass es einen neuen Weg gefunden hatte.

Frage an dich:

Hast du schon einmal etwas gemacht, das nicht so geworden ist, wie du es wolltest?

Schüchtern



Einmal stand Mimmu am Rand des Spielplatzes. Ein paar Kinder spielten Ball und lachten miteinander. Mimmu wollte gerne mitspielen, aber seine Wangen wurden warm und im Bauch fühlte es sich ganz verdreht an. „Was, wenn sie nicht wollen, dass ich mitspiele?“, dachte Mimmu und hielt die Hände vors Gesicht.

Dieses Gefühl hieß schüchtern sein.

Mimmu atmete leise ein. Ein Schritt. Dann noch einer. Ganz vorsichtig flüsterte es: „D–darf ich auch mitspielen?“ Die Kinder lächelten und sagten: „Na klar!“

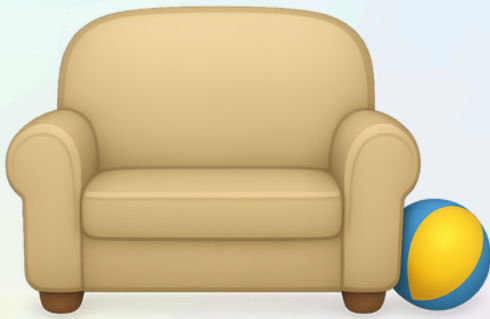
Mimmus Wangen waren noch immer rosa, aber jetzt leuchteten sie vor Freude.

Auch wenn man sich schüchtern fühlt, kann Mut neue Freunde bringen.

Frage an dich:

Warst du schon einmal schüchtern, mit jemandem zu reden?
Was hat dir geholfen, mutiger zu werden?

Besorgt



Einmal suchte Mimmu seinen Lieblingsball. Es schaute unter den Tisch, hinter den Stuhl und sogar im Garten nach... aber der Ball war verschwunden!

„Oh nein... was, wenn ich ihn nie wieder finde?“, flüsterte Mimmu und spürte, wie sich Sorge in seinem Bauch breit machte. Dann blieb Mimmu stehen, atmete tief ein und dachte: „Vielleicht muss ich einfach um Hilfe bitten.“

Also fragte Mimmu einen Freund, und gemeinsam suchten sie überall. Schließlich fanden sie den Ball – er hatte sich unter dem Sofa versteckt! Mimmu lächelte erleichtert. Sich Sorgen zu machen half nicht – aber um Hilfe zu bitten schon.

Frage an dich:

Was hat Mimmu Sorgen gemacht? Und was kannst du tun, wenn du dich einmal sorgst?

Neidisch



Eines Tages sah Mimmu, wie ein Freund auf einem glänzenden neuen Fahrrad fuhr. Das Fahrrad hatte eine Klingel, die kling-klang machte, und Räder, die in der Sonne funkelten.

In Mimmus Bauch fühlte es sich komisch an. „Ich wünschte, ich hätte auch so ein Fahrrad... das ist nicht fair“, dachte Mimmu und fühlte sich neidisch. Aber dann winkte der Freund und rief: „Komm, fahr mit mir! Du darfst auch mal!“ Als Mimmu auf dem Fahrrad fuhr, verschwand das neidische Gefühl langsam.

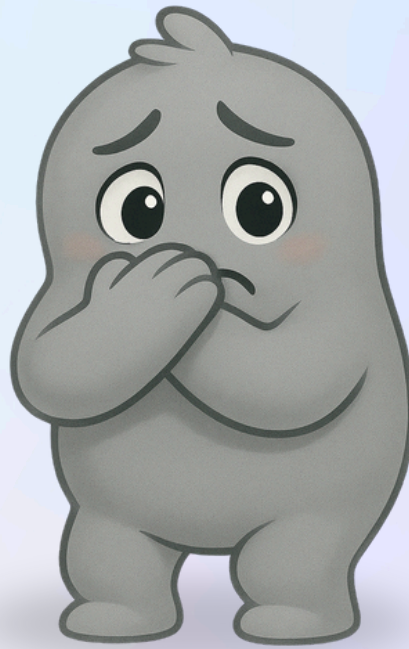
Da merkte Mimmu:

„Ich muss nicht alles selbst haben.
Teilen kann mich auch glücklich machen.“

Frage an dich:

Warum war Mimmu neidisch? Und was hat Mimmus Freund getan?

Ängstlich



An einem sonnigen Tag ging Mimmu in den Park. Dort stand eine hohe Rutsche – sie sah soo hoch aus! Die anderen Kinder kletterten hinauf und lachten, aber in Mimmus Bauch fühlte es sich ganz verdreht an. „Was, wenn ich herunterfalle?“, dachte Mimmu und blieb unten stehen. Seine Füße wollten am liebsten davonlaufen. Mimmu fühlte sich ängstlich.

Da winkte ein Freund und rief: „Du schaffst das! Ich warte unten auf dich!“ Mimmu atmete tief ein, kletterte langsam hinauf – und wusch! – rutschte hinunter.

Als Mimmu unten ankam, war die Angst verschwunden – stattdessen leuchtete ein großes Lächeln auf seinem Gesicht.

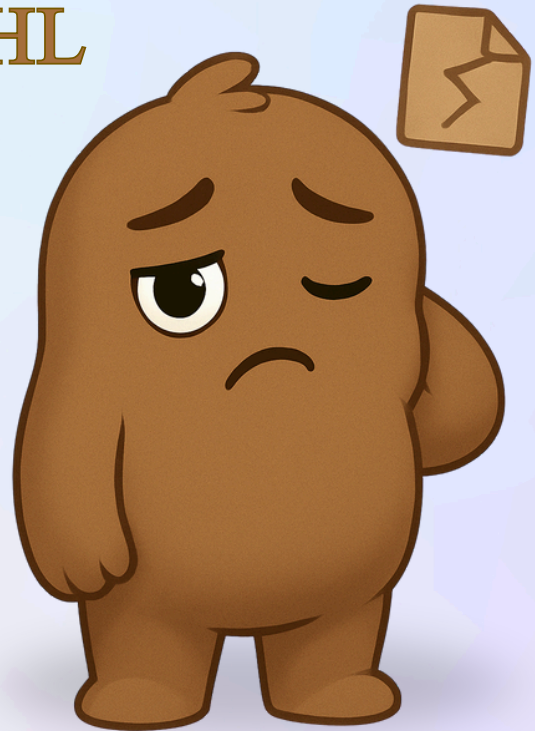
„Manchmal bedeutet Angst einfach, dass etwas neu ist“, merkte Mimmu.

Wer hat Mimmu geholfen, mutig zu sein? Hast du schon einmal etwas Neues ausprobiert, obwohl du zuerst Angst hattest?

Frage an dich:

Wer hat Mimmu geholfen, mutig zu sein? Hast du schon einmal etwas Neues ausprobiert, obwohl du zuerst Angst hattest?

SCHULDGEFÜHL



Mimmu war zu Besuch bei einem Freund. Auf dem Tisch stand eine glänzende Vase voller frischer Blumen. Als Mimmu nach einem Keks griff, stieß es mit dem Ellenbogen gegen die Vase.

Klirr! – die Vase fiel herunter und zerbrach in viele Stücke. Mimmus Wangen wurden heiß. „Oh nein... sie war nicht einmal meine“, dachte Mimmu und fühlte sich sehr schuldig. Einen Moment lang wollte Mimmu sich verstecken.

Aber dann flüsterte es: „Es tut mir so leid. Es war ein Versehen. Kann ich helfen, es wieder gutzumachen?“ Der Freund nickte freundlich. Gemeinsam räumten sie die Scherben auf und stellten die Blumen in ein neues Glas.

Das Schuldgefühl wurde leichter, und Mimmu fühlte sich besser, weil es die Wahrheit gesagt hatte.

Frage an dich:

Was ist mit der Vase passiert? Wie fühlte sich Mimmu, als sie zerbrach?
Und was half Mimmu, sich wieder besser zu fühlen?

Verwirrt



Einmal stand Mimmu im Park und hielt eine Karte in der Hand. Der Weg teilte sich in zwei Richtungen: Einer führte nach links, der andere nach rechts. Mimmu kratzte sich am Kopf „Welchen Weg soll ich nehmen? Die Karte sieht irgendwie komisch aus...“

Die Linien und Zeichen ergaben einfach keinen Sinn! Mimmu fühlte sich sehr verwirrt. Sollte es dem Baum-Symbol folgen? Oder dem großen Kreis?

Dann erinnerte sich Mimmu: „Wenn ich verwirrt bin, kann ich immer um Hilfe bitten.“ Ein freundliches Eichhörnchen zeigte mit seiner Pfote den richtigen Weg.

Mimmu lächelte: „Danke!“ – und folgte glücklich dem Pfad.

Verwirrt zu sein bedeutete nicht, dass Mimmu für immer verloren war – es hieß nur, dass es ein bisschen Hilfe brauchte.

Frage an dich:

Wann warst du das letzte Mal verwirrt über etwas?

Wen könntest du um Hilfe bitten, wenn du etwas nicht verstehst?

Überrascht



An einem Nachmittag wollte Mimmu sich einen Keks aus der Dose holen. Doch als es den Deckel anhub – wusch! – flatterte plötzlich ein Schmetterling heraus! Mimmus Augen wurden rund wie Murmeln. „Ein Schmetterling in der Keksdose?!“, kicherte Mimmu. Der Schmetterling sauste durch die Küche und landete direkt auf Mimmus Nase. Mimmu musste niesen – Hatschi! – und der Schmetterling flog wackelnd wieder in die Luft.

Mimmu klatschte in die Hände und lachte so sehr, dass sein Bauch wackelte.

Damit hatte es wirklich nicht gerechnet – dass Kekse sich in Schmetterlinge verwandeln!

Mimmu fühlte sich ganz überrascht!

Frage an dich:

Wurdest du schon einmal von etwas Lustigem überrascht?

Neugierig



An einem windigen Nachmittag hörte Mimmu ein leises tick-tick-tick aus dem Garten. „Was ist das?“, flüsterte Mimmu und spitzte die Ohren. Ganz vorsichtig schlich es näher, die Nase wackelte neugierig. Das Geräusch kam von unter einem großen Blumentopf! Mimmu beugte sich vor und schob den Topf mit aller Kraft zur Seite. Scharr – wusch!

Darunter marschierte eine Reihe winziger Ameisen, jede trug Krümel, die doppelt so groß waren wie sie selbst. Mimmus Augen wurden ganz groß. „Wow... ein Krümel-Umzug!“ Es folgte den Ameisen ganz vorsichtig, den Bauch nah am Gras, bis sie in einem kleinen Loch verschwanden.

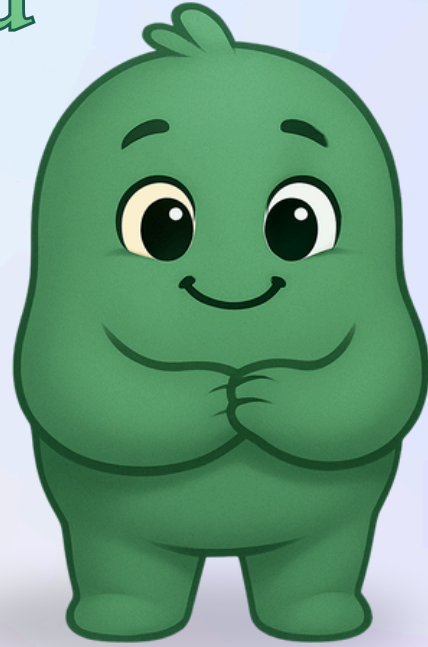
„Wohin geht ihr? Zu einem geheimen Abendessen?“, kicherte Mimmu.

Mimmu fühlte sich sehr neugierig.

Frage an dich:

Was macht dich neugierig? Wobei schaust du gerne genau hin oder entdeckst Neues?

Mitfühlend



An einem kühlen Morgen entdeckte Mimmu einen kleinen Vogel, der im Gras saß. Sein Flügel hing herab, und seine winzigen Augen sahen traurig und feucht aus.

In Mimmus Brust fühlte es sich warm und gleichzeitig schwer an. „Oh... du tust dir bestimmt weh“, flüsterte Mimmu, und sein eigenes Leuchten wurde zu einem sanften Fliederton.

Anstatt herumzuhüpfen oder zu spielen, setzte sich Mimmu ganz still neben den Vogel. Leise sumnte es eine kleine Melodie – wie ein buntes Schlaflied zum Trösten. Der Vogel neigte langsam den Kopf und zwitscherte ein bisschen zurück.

Mimmu musste den Flügel gar nicht reparieren – da zu sein, war genug.

Und in diesem Moment fühlte Mimmu sich wirklich mitfühlend.

Frage an dich:

Hast du schon einmal jemanden gesehen, der traurig oder verletzt war? Was hast du getan, um zu helfen – oder was könntest du tun?

Respektvoll



An einem sonnigen Tag entdeckte Mimmu im Garten eine große, stolze Blume. Ihre Blütenblätter öffneten sich weit und tranken das Sonnenlicht. Mimmu wollte sie berühren, doch es hielt inne.

Die Blume sah so zart aus – wie eine Krone aus Glas. Also kniete sich Mimmu hin, roch vorsichtig an ihrem süßen Duft und flüsterte: „Hallo, Blume. Du bist wunderschön – genau so, wie du bist.“

Anstatt sie zu pflücken, setzte sich Mimmu daneben und beobachtete die Bienen, wie sie von Blüte zu Blüte summten.

Die Blume wiegte sich glücklich im Wind und stand noch immer stolz und aufrecht da.

In diesem Moment fühlte Mimmu sich respektvoll.

Frage an dich:

Wann behandelst du etwas oder jemanden so vorsichtig und liebevoll wie Mimmu?

Gegensätzliche Gefühle

Schau dir die Paare unten an. Jedes zeigt zwei gegensätzliche Gefühle.



Glücklich

Traurig



Ruhig

Aufgeregt



Mutig

Ängstlich



Schüchtern

Selbstbewusst



Wütend

Friedlich



Tipp für Eltern: *Sprecht gemeinsam über Situationen, in denen ihr beide Gefühle erlebt habt. Zum Beispiel: „Ich war aufgeregt und ein bisschen ängstlich an meinem ersten Schultag.“*

Sanfte und starke Gefühle

Manche Gefühle sind sanft – sie kommen und gehen ganz leise, wie eine Brise im Wind (zum Beispiel ruhig oder neugierig).



Glücklich



Ruhig



Geliebt



Schüchtern



Neugierig

Andere Gefühle sind stark – sie fühlen sich groß im Körper an, wie ein Sturm (zum Beispiel wütend oder ängstlich).



Wütend



Ängstlich



Frustriert



Neidisch



Überfordert

Frage: „Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?“

- *Sanfte Gefühle können sich leicht anfühlen – wie ein Lächeln oder Wärme in der Brust.*
- *Starke Gefühle können sich eng anfühlen – wie geballte Fäuste oder ein schneller Herzschlag.*

Sanfte Gefühle darf man genießen, starke Gefühle kann man lernen zu beruhigen.

Mach Mimmus Gesicht nach!

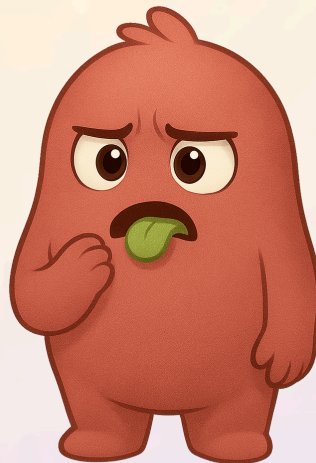
Schau dir Mimmus Gesicht genau an und mach es im Spiegel nach -
Augenbrauen, Augen, Mund!

Kannst du dein Gesicht so machen wie Mimmu?
Welches Gefühl zeigt es?

1



2



3



5



4



6



Mimmus Mini-Geschichten

Lies jede Mini-Geschichte. Zeige auf das Gefühl, das dazu passt – oder wähle das passende Gesicht unter der Geschichte aus.

Geschichte:

Die Sonne scheint, und das Gras ist noch feucht vom Morgentau. Mimmu hält einen bunten Drachen in den Händen, und als der Wind auffrischt, beginnt der Drache zu steigen. Er läuft schneller, lacht laut, während Seifenblasen in der Luft tanzen und seine Freunde klatschen und jubeln

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Aufgeregt



Glücklich



Glücklich

Bonusfrage:

Kann Mimmu mehrere dieser Gefühle gleichzeitig haben?

Geschichte:

Mimmu hat den ganzen Nachmittag damit verbracht, einen hohen Turm aus Bauklötzen zu bauen. Gerade als er den letzten Stein oben draufsetzte, wackelte der Turm – und stürzte zu Boden. Mimmu erstarrte für einen Moment, dann füllten sich seine Augen mit Tränen und seine Hände ballten sich zu Fäusten.

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Traurig



Wütend



Frustriert

Bonusfrage:

Was könnte Mimmu tun, damit es ihm wieder besser geht?

Mimmus Mini-Geschichten

Lies jede Mini-Geschichte. Zeige auf das Gefühl, das dazu passt – oder wähle das passende Gesicht unter der Geschichte aus.

Geschichte:

Dunkle Wolken bedecken den Himmel, und draußen donnert es laut. Mimmu drückt seine Decke fest an sich und schaut zur Tür. Ein Blitz erhellt das Zimmer, und sein Herz schlägt schneller, als er sich unter der Decke versteckt.

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Ängstlich



Besorgt



Überrascht

Bonusfrage:

Was hilft dir, dich sicher zu fühlen, wenn du den Donner hörst?

Geschichte:

Jeden Morgen hat Mimmu geübt, seine Schuhe zu binden. Heute hat er die Schleifen ganz alleine perfekt gemacht! Er stand aufrecht da mit einem großen Lächeln und zeigte Mama und Papa seine Schuhe. Sie klatschten und zeigten ihm einen Daumen nach oben.

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Stolz



Selbstbewusst



Glücklich

Bonusfrage:

Wann warst du das letzte Mal stolz auf dich?

Mimmus Mini-Geschichten

Lies jede Mini-Geschichte. Zeige auf das Gefühl, das dazu passt – oder wähle das passende Gesicht unter der Geschichte aus.

Geschichte:

Mimmu fand im Garten eine kleine Schachtel mit einem glänzenden Schloss daran. Er drehte sie in den Händen, schüttelte sie vorsichtig und hörte etwas darin klappern. Seine Augen wurden groß, als er auf dem Boden nach einem fehlenden Schlüssel suchte.

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Neugierig



Verwirrt



Überrascht

Bonusfrage:

Was würdest du mit der Schachtel machen wollen?

Geschichte:

In der Schule sang Mimmus Klasse ein Lied zusammen. Als er alleine singen sollte, wurden seine Wangen rosa, und er schaute auf den Boden. Seine Freunde lächelten freundlich und warteten geduldig, bis er begann zu singen.

Welche Gefühle glaubst du, hat Mimmu in dieser Geschichte erlebt?

Auswahl:



Glücklich



Schüchtern



Nervös

Bonusfrage:

Wann warst du das letzte Mal stolz auf dich?

Mimmus Alltagsabenteuer

Mimmus Tag ist voller kleiner Dinge –
Zähne putzen,
Eis mit Freunden essen,
zeichnen und malen,
Geschichten lesen vor dem Schlafengehen.

Was machst du jeden Tag am liebsten?



Mimmu hilft und lernt

Mimmu hilft so gern –
gießt die Pflanzen,
teilt Nüsse mit dem Eichhörnchen,
räumt die Spielsachen in die Kiste
und hält sein Lächeln sauber und strahlend.

Was kannst du heute tun, um zu helfen?

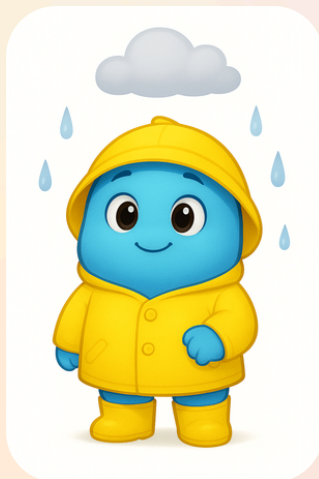


Mimmu spielt so gern!

Mimmu liebt es zu spielen!

Türme bauen, Drachen steigen lassen,
den Ball kicken, Blumen gießen –
jedes Spiel ist ein kleines Abenteuer!

Was ist deine liebste Art zu spielen?

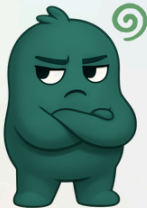


Finde das richtige Gefühl

Schau dir die Gefühle an den Seiten und die Dinge in der Mitte an.
Beende die Sätze unten – oder zeige mit deinem Gesicht und deinen Händen,
wie Mimmu (oder du) sich in jeder Situation fühlt.



Glücklich



Neidisch



Enttäuscht



Ruhig



Fragen:



Zufrieden



Ängstlich



Angewidert



Gelangweilt

- Wenn Mimmu seine Zähne putzen muss, fühlt er sich _____.
- Wenn Mimmu Fahrrad fährt, fühlt er sich _____.
- Wenn Mimmu nach dem Regen einen Regenbogen sieht, fühlt er sich _____.
- Wenn es regnet und er einen Regenschirm braucht, fühlt er sich _____.
- Wenn Mimmu ein gemütliches Buch liest, fühlt er sich _____.

Was macht Mimmu glücklich?

Schau dir die Bilder an.

Zeige auf alles, was Mimmu glücklich machen würde.

*Du darfst mehr als eine Sache auswählen –
und wenn du magst, zeig es mit deinem Gesicht oder deinem Körper!*



Was macht Mimmu neugierig?

*Zeige auf die Dinge, die Mimmu neugierig machen –
die, bei denen er etwas entdecken oder Fragen stellen möchte.
Und was würde dich neugierig machen?*



Was könnte Mimmu wütend machen?

Zeige auf die Dinge, die Mimmu wütend, enttäuscht oder frustriert machen könnten.

Mehrere Antworten sind völlig in Ordnung.

Und was würde dich wütend oder traurig machen?



Mimmus kleine Alltagsroutinen

Manchmal hat Mimmu keine Lust, sich die Hände zu waschen – das Wasser ist kalt und die Seife fühlt sich rutschig an. Aber er weiß: Winzige Keime können sich nach dem Spielen oder vor dem Essen verstecken. Also reibt er seine Hände aneinander, bis die Blasen jeden Finger bedecken. Wenn er sie abspült, sind sie ganz sauber und riechen frisch. Dann fühlt sich Mimmu stolz – denn jetzt sind seine Hände bereit für Umarmungen, Spielen und leckeres Essen.



Mimmu liebt süße Sachen – Kekse, Eis und Schokolade machen seinen Bauch ganz glücklich.

Aber er weiß auch: Zu viele Süßigkeiten können den Zähnen wehtun und den Körper müde machen. Darum genießt Mimmu sie nur manchmal – nach dem Essen oder an besonderen Tagen – und trinkt danach Wasser oder putzt sich die Zähne. So kann Mimmu seine Lieblingsleckereien genießen und trotzdem sein Lächeln gesund und stark halten.

Mimmu mag, wie seine Zahnpasta frisch und minzig riecht. Aber manchmal ist er zu müde, um zu putzen. Trotzdem weiß er: Seine Zähne brauchen jeden Morgen und Abend Pflege, damit sie stark und glänzend bleiben. Also putzt Mimmu vorsichtig in kleinen Kreisen, bis der Schaum auf seiner Zunge kitzelt. Wenn er fertig ist, fühlt sich sein Mund ganz sauber an. Er lächelt stolz – bereit für süße Träume oder einen strahlend neuen Tag.



Mimmus kleine Alltagsroutinen

Manchmal möchte Mimmu noch weiterspielen, aber er weiß: Sein Körper braucht Ruhe, um stark zu werden und morgen wieder fröhlich zu sein. Also räumt er seine Spielsachen auf, putzt sich die Zähne und kuschelt sich ein, wenn der Himmel dunkel wird. Mit einer warmen Decke und ruhigem Atmen werden seine Augen ganz schwer, und der Schlaf kommt leise – damit Mimmu am Morgen wieder bereit ist für einen neuen Tag voller Spaß.



Kalte Luft kitzelt Mimmus Nase, und am liebsten würde er einfach schnell hinauslaufen – aber er weiß: Warme Kleidung hält seinen Körper sicher und gesund. Er zieht den Reißverschluss seiner Jacke zu, setzt eine Mütze auf und steckt die Finger in kuschelige Handschuhe. Jetzt, gut eingepackt, fühlt sich die Kälte freundlich an – und Mimmu kann viel länger draußen spielen, ohne zu frieren

Wenn die Spielzeit vorbei ist, möchte Mimmu nicht immer gleich aufhören – aber er weiß: Aufgeräumtes Spielzeug macht das Zimmer sicher und morgen wieder leicht zu benutzen. Er legt die Bausteine in die Kiste, die Autos in die Garagenbox und die Bücher zurück ins Regal – ein kleines Stück nach dem anderen. Wenn alles wieder seinen Platz hat, sieht der Boden ruhig aus, Mimmu findet seine Lieblingssachen ganz schnell und fühlt sich stolz, weil er gut auf seine Dinge achtet



Errate das Gefühl

*Schau dir Mimmus Gesicht und Körper genau an.
Lies ein Gefühl vor und zeige auf die passende Karte unten.*



Aufgeregt

Gelangweilt

Schüchtern

Ruhig

Müde

Traurig

Besorgt

Wütend

Neugierig

Finde heraus, wie Mimmu sich fühlt

Schau dir jedes Bild genau an und beantworte die Fragen unten.

1. Was macht Mimmu gerade?
2. Welches Gefühl hat er dabei?
3. Kann Mimmu mehr als ein Gefühl gleichzeitig haben?
Welche wären das?

1



2



3



4



5



Elterntipp: Lass dein Kind frei antworten und wiederhole seine Worte: „Du denkst, Mimmu fühlt sich schüchtern und ein bisschen fröhlich.“ Wenn es unsicher ist, erzähle kurz ein eigenes Beispiel und frag: „Hast du dich auch schon mal so gefühlt?“

Wenn Mimmu wütend ist ...

Große Gefühle hat jeder mal. So beruhigt sich Mimmu:

Schritt: 1

*Mimmu merkt, dass seine
Fäuste ganz fest sind
und sein Gesicht heiß wird.*



Schritt: 2

*Mimmu atmet tief ein ...
und lässt die Luft langsam
wieder heraus. Das
wiederholt er ein paar Mal.*



Schritt: 3

*Mimmu drückt seinen
Teddy ganz fest,
bis sein Körper wieder
ruhig wird.*



Aber wusstest du schon?

Manchmal reicht ein Werkzeug nicht – und das ist völlig okay! Mimmu probiert auch:

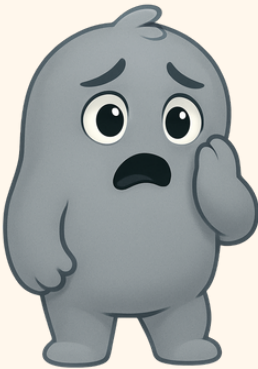
- **Etwas trinken:** Mimmu trinkt langsam ein Glas kühles Wasser und gibt seinem Körper eine kleine Pause.
- **Bis zehn zählen:** Er zählt ruhig, Zahl für Zahl, bis er sich etwas besser fühlt.
- **Eine Pause machen:** Mimmu setzt sich an einen gemütlichen Ort, bis er wieder bereit ist.
- **Arme ausschütteln:** Er schüttelt seine Arme wie Spaghetti, um die Anspannung loszulassen.
- **Darüber sprechen:** Mimmu sagt: „Ich bin wütend!“ zu jemandem, dem er vertraut – und fühlt sich gleich weniger allein.

Wenn Mimmu sich ängstlich fühlt ...

Große Gefühle hat jeder mal. So beruhigt sich Mimmu:

Schritt: 1

*Mimmu hört ein lautes Geräusch,
und sein Bauch zieht sich fest
zusammen.
Er möchte sich am liebsten
verstecken.*



Schritt: 2

*Er drückt seinen Teddy
fest an sich
und spürt, wie sein Herz
langsamer schlägt.*



Schritt: 3

*Mimmu lächelt – sein
Körper fühlt sich wieder
ruhig und sicher an.*



Aber wusstest du schon?

Mimmu hat ein paar Werkzeuge, die ihm helfen, sich wieder geborgen zu fühlen:

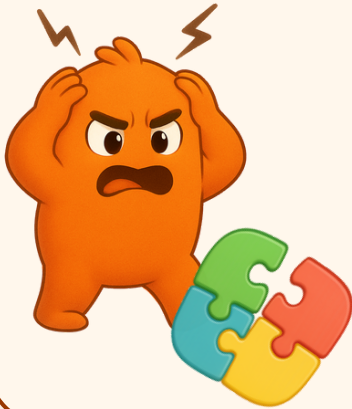
- **Darüber sprechen:** Er sagt: „Der Donner war laut!“ – und fühlt sich ruhiger, wenn jemand nickt und zuhört.
- **Licht einschalten:** Ein sanftes Licht macht den Raum warm und sicher.
- **Eine Hand halten:** Die warmen Hände von Mama oder Papa erinnern ihn daran, dass er nicht allein ist.
- **Umsehen:** Mimmu schaut sich in seinem Zimmer um – alles ist da, wo es hingehört.
- **Sicherer Ort im Kopf:** Er schließt die Augen und stellt sich vor, bei jemandem zu sein, den er liebt – bei Freunden oder bei Oma.

Wenn Mimmu frustriert ist ...

Große Gefühle hat jeder mal. So beruhigt sich Mimmu:

Schritt: 1

Die Puzzleteile passen einfach nicht, und Mimmus Gesicht wird heiß, seine Schultern fühlen sich ganz angespannt an.



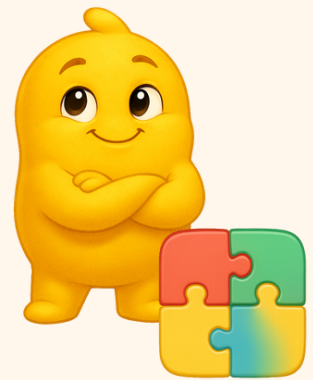
Schritt: 2

Mimmu macht eine Pause und streckt die Arme. Er zählt langsam bis zehn.



Schritt: 3

Dann fühlt er sich ruhiger und versucht es noch einmal. Endlich klickt das Puzzleteil an seinen Platz.



Aber wusstest du schon?

Mimmu hat ein paar Werkzeuge, die ihm helfen, sich wieder geborgen zu fühlen:

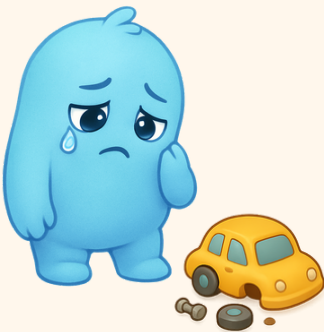
- **Etwas trinken:** Mimmu trinkt langsam ein Glas kühles Wasser und gibt seinem Körper eine kleine Pause.
- **Bis zehn zählen:** Er zählt ruhig, Zahl für Zahl, bis er sich entspannter fühlt.
- **Eine Pause machen:** Mimmu setzt sich an einen gemütlichen Ort, bis er wieder bereit ist.
- **Ausschütteln:** Er schüttelt Arme und Beine locker aus, um die Anspannung loszulassen.
- **Um Hilfe bitten:** Mimmu sagt: „Kannst du mir zeigen, wie das geht?“ und lernt dabei etwas Neues.
- **Darüber sprechen:** Er sagt: „Ich fühle mich festgefahren!“ und spürt, wie es leichter wird, wenn ihm jemand zuhört.

Wenn Mimmu traurig ist ...

Große Gefühle hat jeder mal. So beruhigt sich Mimmu:

Schritt: 1

*Mimmu Spielzeug geht kaputt,
und seine Augen werden
feucht.
Er hat das Gefühl, gleich
weinen zu müssen.*



Schritt: 2

*Mimmu erzählt, was passiert ist
einem Elternteil, einem Freund
oder jemandem, dem er vertraut.*



Schritt: 3

*Danach fühlt er sich besser
und erinnert sich:
Er kann versuchen, das zu
reparieren, was er kann,
ein neues Spiel erfinden
und die schönen Erinnerungen
im Herzen behalten.*



Aber wusstest du schon?

Mimmu hat ein paar Werkzeuge, die ihm helfen, sich wieder geborgen zu fühlen:

- **Ein Kuscheltier oder eine Decke umarmen:** Die weiche Umarmung lässt seinen Körper sich sicher und warm fühlen.
- **Ein neues Spiel beginnen:** Etwas Schönes zu machen gibt Mimmu neue Energie.
- **Ballon-Atmung:** Er atmet langsam in den Bauch ein – groß ein, langsam aus – bis die Tränen weniger werden.
- **Spazieren gehen:** Sonne, Wind oder die vorbeiziehenden Wolken helfen seinem Körper, ruhiger zu werden.
- **Sich anlehnen:** Wenn Mimmu sich zu jemandem setzt, den er liebt, wird die Traurigkeit kleiner.
- **Das Gefühl benennen:** Wenn er sagt: „Ich bin traurig“, versteht er besser, was in ihm passiert.

Finde das richtige Gefühl

Schau dir die Gefühle an den Seiten und die Dinge in der Mitte an.
Beende die Sätze unten – oder zeige mit deinem Gesicht und deinen Händen,
wie Mimmu (oder du) sich in jeder Situation fühlt.



Geliebt



Aufgeregt



Traurig



Verwirrt



Stolz



Überrascht



Schüchtern



Besorgt

Wenn Mimmu ein Geschenk bekommt, fühlt er sich _____.

Wenn Mimmu sein Eis fallen lässt, fühlt er sich _____.

Wenn Mimmu einen Brief von Mama bekommt, fühlt er sich _____.

Wenn Mimmu Geburtstag hat und alle für ihn singen, fühlt er sich _____.

Wenn Mimmu eine Zeichnung fertigstellt, die er liebt, fühlt er sich _____.

Gefühlsgarten

Jeder Ort im Garten kann ein anderes Gefühl wecken.

Schau dir den Garten an und stell dir vor, wie Mimmu darin spaziert.

Welche Gefühle könnte er an den verschiedenen Orten haben?

Zeig es mit deinem Gesicht, deinen Händen oder erzähl es laut!



Fragen:

- *Wie fühlt sich Mimmu, wenn er die Schmetterlinge und Blumen sieht?*
- *Wie fühlt sich Mimmu, wenn sein Fahrrad kaputt ist?*
- *Wie fühlt sich Mimmu, wenn er Spielzeug oder den Ball findet?*
- *Wie fühlt sich Mimmu, wenn er summende Bienen oder Müll sieht?*

Mach Mimmus Gesicht nach!

Schau dir Mimmus Gesicht genau an und mach es im Spiegel nach -
Augenbrauen, Augen, Mund!

Kannst du dein Gesicht so machen wie Mimmu?
Welches Gefühl zeigt es?

1



3



2



5



4



6



Mimmu und die Geburtstagsüberraschung

Mimmu wachte mit einem großen Lächeln auf.
„Heute ist mein Geburtstag!“, rief er fröhlich.

Er stellte sich bunte Ballons vor, die bis zur Decke schwebten, eine Torte so groß wie er selbst und alle

Freunde, die riefen:

„Alles Gute zum Geburtstag, Mimmu!“



In seinem Bauch kribbelte es vor Freude, als würden kleine Schmetterlinge darin tanzen.

Doch der Tag lief nicht ganz so, wie Mimmu es sich vorgestellt hatte. Als er sein Lieblingsauto nahm – klack! – rollte ein Rad davon.

„Oh nein...“, murmelte Mimmu traurig.

In der Küche backte Mama gerade die Geburtstagstorte. Sie war ein bisschen schief, und die Glasur lief an der Seite herunter.

Mimmus Lächeln wurde kleiner. Dann klingelte es an der Tür. Er rannte hin – doch auf dem Handy seines Freundes stand: „Es tut mir leid, Mimmu. Ich kann heute nicht kommen.“ Mimmus Bauch fühlte sich plötzlich ganz schwer an.

Er verschränkte die Arme und setzte sich auf den Boden.

„Warum fühlt sich mein Geburtstag so traurig an?“, flüsterte er leise.

Dann erinnerte er sich – an seine Gefühlekiste!

Er nahm seine Ballon-Atemzüge heraus:

- 🎈 Tief einatmen...
- 🎈 Langsam ausatmen...
- 🎈 Noch einmal tief einatmen...
- 🎈 Langsam ausatmen...



Sein Körper fühlte sich gleich ein bisschen leichter an.

Ding-dong! – Es klingelte noch einmal. Diesmal waren seine Freunde da! Jeder brachte etwas Kleines mit – eine selbstgemalte Karte, eine Blume aus dem Garten, ein lustiges Lied, das sie sich auf dem Weg ausgedacht hatten.

Sie lachten, sangen und klatschten zusammen. Die wackelige Torte sah jetzt perfekt aus – weil alle lächelten.

Am Abend schaute Mimmu auf den kleinen Haufen Geschenke. Keines war groß oder glänzend, aber jedes machte sein Herz warm. Er drückte seinen Teddybären fest an sich. „Heute war fröhlich und traurig zugleich“, sagte er zu Mama.

Mama lächelte.

„So ist das mit Geburtstagen – und mit dem Leben“, sagte sie.

„Es ist in Ordnung, viele Gefühle auf einmal zu haben.

Gefühle kommen und gehen – aber Liebe bleibt.“

Mimmu kuschelte sich ein, sein Bauch fühlte sich weich und warm an.

Er flüsterte: „Es war doch ein schöner Geburtstag... am Ende.“



Fragen zum Nachdenken

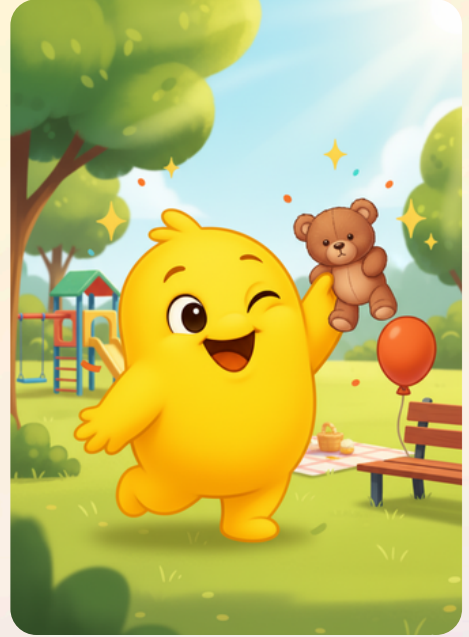
1. Wie fühlte sich Mimmu am Anfang seines Geburtstags?
2. Was machte ihn traurig?
3. Was tat Mimmu, um sich zu beruhigen, als etwas schiefging?
4. Wie halfen seine Freunde, damit er sich wieder besser fühlte?
5. Was machte Mimmus Geburtstag am Ende besonders?
6. Wenn deine Torte umfallen würde oder ein Freund nicht kommen könnte –
7. was könntest du tun, um dich wieder besser zu fühlen?

Mimmu und der verlorene Teddybär

Mimmu liebte seinen Teddybären mehr als alles andere auf der Welt. Teddy war immer bei ihm – beim Frühstück, im Garten und sogar im Bett. Sie waren niemals voneinander getrennt. An einem sonnigen Nachmittag gingen Mimmu und Teddy in den Park.

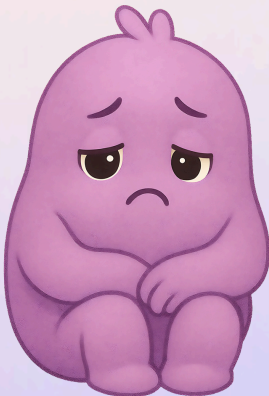
Mimmu rannte von der Rutsche zu den Schaukeln, kletterte auf das Klettergerüst und lachte so sehr, dass ihm die Wangen wehtaten. Aber als es Zeit war, nach Hause zu gehen ... war Teddy verschwunden.

Mimmus Lächeln verschwand. Seine Brust fühlte sich schwer an, und in seinen Augen sammelten sich Tränen. Er schaute unter die Rutsche – kein Teddy. Hinter die Bank – kein Teddy. Sein Bauch zog sich zusammen, er stampfte mit den Füßen. „Das ist nicht fair!“, rief er.



Je länger er suchte, desto hoffungsloser fühlte er sich. Schließlich setzte sich Mimmu ins Gras, den Kopf in den Händen, und war einfach nur sehr, sehr traurig.

Dann kam ihm ein Gedanke. Er flüsterte zu sich selbst: „Ich kann ganz allein traurig bleiben ... oder ich kann um Hilfe bitten.“



Also stand er auf, wischte sich die Tränen ab und ging zu Mama. „Mama, ich finde Teddy nicht. Kannst du mir helfen?“

Mama lächelte und drückte seine Hand. „Natürlich. Lass uns andere fragen.“

Gemeinsam fragten sie einen Jungen auf der Schaukel, ein Mädchen mit einem Ball und sogar den Eisverkäufer.

Da kam plötzlich eine Freundin aus der Schule vorbei.
„Ich helfe auch!“, sagte sie.
„Lasst uns beim großen Baum suchen!“
Die vier suchten ganz genau – Schritt für Schritt, Busch für Busch.
Und dann – da war Teddy!

Er saß im Gras neben dem großen Baum und wartete geduldig.
Mimmu rannte hin und drückte Teddy fest an sich.
Sein Herz fühlte sich wieder warm und leicht an.
Am Abend, als Mimmu Teddy unter die Decke legte,
flüsterte er leise: „Wenn ich traurig bin, muss ich
nicht allein traurig bleiben.“

Ich kann immer um Hilfe bitten.“ Mama küsste ihn
auf den Kopf. „Genau so ist es“, sagte sie.
„Manchmal werden Sorgen leichter,
wenn man sie teilt – wie ein Ballon, der wieder
in den Himmel steigt.“

Dann erzählte sie ihm seine Lieblingsgeschichte –
von einem mutigen kleinen Bären,
der immer den Weg nach Hause fand.
Mimmu lauschte mit müden Augen, drückte Teddy fest an sich
und schlief friedlich und glücklich ein



Fragen zum Nachdenken

1. Warum war Teddy für Mimmu so besonders?
2. Wie fühlte sich Mimmu, als er Teddy nicht finden konnte?
3. Was versuchte er zuerst, bevor er um Hilfe bat?
4. Wer half Mimmu bei der Suche?
5. Wie fühlte sich Mimmu, als sie Teddy endlich fanden?
6. Was hat Mimmu an diesem Tag gelernt?
7. Wenn du etwas verlierst, das du liebst – wen könntest du um Hilfe bitten?

Mimmu und der Keks, der warten musste

Nach dem Abendessen sah Mimmu etwas Besonderes auf der Küchenarbeitsplatte – einen Keks!

Er roch süß und schokoladig. Mimmu stellte sich auf die Zehenspitzen und schaute näher hin. „Nur ein kleiner Bissen“, flüsterte er. Er wollte diesen Keks unbedingt – noch vor dem Schlafengehen.

Da kam Papa in die Küche und lächelte. „Ich weiß, der sieht lecker aus, Mimmu“, sagte er, „aber nicht vor dem Schlafengehen. Kekse sind für morgen.“ Mimmu erstarrte. Sein Lächeln verschwand. Er verschränkte die Arme, und seine Wangen wurden heiß.



“Aber ich will ihn jetzt!“, rief er laut. Seine Stimme klang viel größer, als er wollte. Er stampfte mit dem Fuß auf. Am liebsten hätte er den Keks geschnappt und wäre in sein Zimmer gelaufen.



Er fühlte sich wütend und traurig – beides zugleich. Sein Körper war ganz angespannt, und er wusste nicht, was er tun sollte.

Da erinnerte er sich an etwas, was seine Lehrerin einmal gesagt hatte: „Wenn du wütend bist, kannst du kurz innehalten und nachdenken, bevor du etwas tust.“

Mimmu atmete tief ein... und langsam wieder aus. Er zählte leise: „Eins... zwei... drei.“ Dann sah er Papa an und sagte ruhig: „Ich bin wütend. Ich wollte den Keks wirklich gern.“

Papa nickte. „Ich weiß, Mimmu. Warten ist schwer. Wie wäre es, wenn wir ihn zusammen aufheben? Sie suchten einen kleinen Teller und schrieben einen Zettel darauf: „Mimmus Keks für morgen.“

Papa stellte ihn auf ein hohes Regal, wo Mimmu ihn sehen konnte. Am nächsten Morgen, als die Sonne durchs Fenster schien, sprang Mimmu aus dem Bett und lief in die Küche. Der Keks war noch da – und wartete auf ihn.

Er nahm einen Bissen –
und er schmeckte noch besser als am Tag davor.

Mimmu lächelte.
„Ich hab's geschafft. Ich hab gewartet.“

Papa lächelte zurück.

„Du hast mehr getan als das“, sagte er.
„Du hast deine Gefühle beruhigt –
und das ist das Allerbeste.“



Fragen zum Nachdenke

1. Warum wollte Mimmu den Keks so sehr?
2. Wie fühlte sich sein Körper an, als er wütend war?
3. Was half Mimmu, sich zu beruhigen?
4. Wie haben Mimmu und Papa das Problem zusammen gelöst?
5. Wie fühlte sich Mimmu am nächsten Morgen?
6. Kannst du dich an eine Situation erinnern,
7. in der du auf etwas warten musstest?
8. Was kannst du tun, wenn du dich das nächste Mal wütend oder ungeduldig fühlst?

Geschichten-Baukasten: Lies & Fühle

Lies die Geschichte laut vor und mach bei jedem ■ eine Pause.

Dein Kind denkt sich ein Gefühl aus, sagt es laut oder zeigt es mit Gesicht oder Händen. Lest die Geschichte noch einmal – mit anderen Gefühlen – und schaut, wie sich die Stimmung verändert.

Mimmu und der Regentag...

Es regnete, als Mimmu aufwachte. Der Himmel war grau, und die Regentropfen klopften sanft ans Fenster.

Mimmu schaute hinaus und fühlte sich ■ (Gefühl 1).

Er zog seinen Regenmantel und seine Gummistiefel an.

Er fühlte sich ■ (Gefühl 2) – und machte sich auf den Weg zum Spielplatz.

Überall waren Pfützen! Plitsch, platsch, platschen!

Mimmu sprang in die größte Pfütze und fühlte sich ■ (Gefühl 3).

Unterwegs sah Mimmu plötzlich einen Freund – und fühlte sich ■ (Gefühl 4).

Der Freund sah Mimmu – und fühlte sich ■ (Gefühl 5).

Sie rannten aufeinander zu, umarmten sich und fühlten sich ■ (Gefühl 6) – gemeinsam.

Später gingen Mimmu und sein Freund zur Bäckerei.

Mimmu suchte sich einen Keks aus, aber bevor er hineinbeißen konnte, fiel er herunter! Krümel überall. Mimmu schaute nach unten und fühlte sich ■ (Gefühl 7).

Doch sein Freund tippte ihm auf die Schulter und teilte die Hälfte seines eigenen Kekses – mit einem Lächeln. Mimmu nahm ihn, sagte „Danke“ und fühlte sich ■ (Gefühl 8).

Zuhause trocknete sich Mimmu ab und

fühlte sich ■ (Gefühl 9). Er kuschelte sich ans Fenster, schaute den Regentropfen beim Wettrennen zu und fühlte sich ■ (Gefühl 10).

Er dachte an seinen Tag zurück und fühlte sich ■ (Gefühl 11).



Geschichten-Baukasten: Lies & Fühle

Lies die Geschichte laut vor und mach bei jedem ■ eine Pause.

Dein Kind denkt sich ein Gefühl aus, sagt es laut oder zeigt es mit Gesicht oder Händen. Lest die Geschichte noch einmal – mit anderen Gefühlen – und schaut, wie sich die Stimmung verändert.

Mimmus Picknicktag

Mimmu packte einen Korb mit Snacks, Saft und einer weichen Decke.

Heute war Picknicktag auf der Wiese! Mimmu fühlte sich ■ (Gefühl 1).

Auf dem Weg landete ein Schmetterling auf dem Korb – und flatterte gleich wieder davon.

Mimmu sah ihm nach und fühlte sich ■ (Gefühl 2). Am großen Eichenbaum traf Mimmu seine Freunde. Sie packten Sandwiches, Äpfel und – wusch! – der Wind hob die Picknickdecke in die Luft! Saftpackungen rollten davon, Servietten flogen, und Mimmus Sandwich landete auf seinem Kopf.

Alle starrten – Mimmu fühlte sich ■ (Gefühl 3). Einen Moment später fing jemand an zu lachen – dann noch einer – bald kicherten alle. Mimmu lachte mit und fühlte sich ■ (Gefühl 4).

Ein neuer Freund kam dazu, der noch niemanden kannte. Mimmu rückte auf der Decke ein Stück zur Seite und lächelte. Der Freund lächelte zurück – Mimmu fühlte sich ■ (Gefühl 5).

Beim Versteckspiel verlor Mimmu fast seinen Schuh.
Er fühlte sich ■ (Gefühl 6).

Sein Freund half ihm beim Suchen – und Mimmu fühlte sich ■ (Gefühl 7).

Als die Sonne unterging, halfen alle beim Aufräumen und am Ende gab es eine große Gruppen-Umarmung. Mimmu fühlte sich ■ (Gefühl 8).

Auf dem Heimweg fühlte sich Mimmu ■ (Gefühl 9).

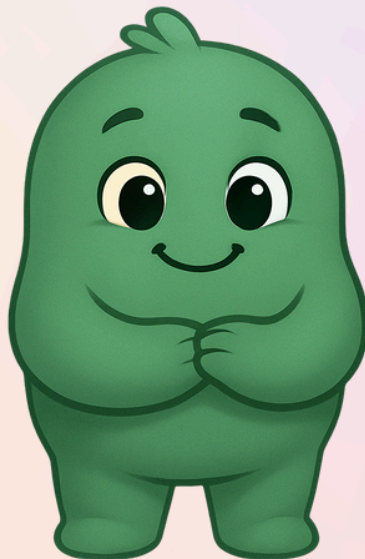


Lass uns reden!

Hier sind einige Fragen, um über Gefühle zu sprechen.

Du kannst jeden Tag eine auswählen und deine Antwort mit einem Erwachsenen teilen.

- Wann warst du das letzte Mal aufgeregt? Was ist passiert?
- Was lässt dich innerlich ruhig fühlen?
- Erzähl mir von einem Moment, in dem du stolz warst.
- Was macht dein Körper, wenn du wütend bist?
- Was hilft dir, wenn du traurig bist?
- Wann fühlst du dich mutig?
- Welche Überraschungen machen dich glücklich?
- Was macht dich besorgt?
- Wann bist du albern oder verspielt?
- Wer hilft dir, wenn du dich einsam fühlst?
- Was hilft dir, wenn du frustriert bist?
- Wann fühlst du dich neugierig?
- Was hilft dir, wenn du müde bist?
- Wofür bist du heute dankbar?



Lass uns üben!

Hier sind einfache Ideen, um mit Gefühlen umzugehen.

Ihr könnt sie zusammen lesen, nachspielen oder aufmalen.

- Wenn ich wütend bin, kann ich drei Ballon-Atemzüge nehmen.
- Wenn ich traurig bin, kann ich mein Lieblingskuscheltier umarmen.
- Wenn ich ängstlich bin, kann ich eine Hand halten und mich umsehen.
- Wenn ich besorgt bin, kann ich mit Mama, Papa oder einem Freund sprechen.
- Wenn ich neidisch bin, kann ich etwas Nettes zu mir selbst sagen.
- Wenn ich frustriert bin, kann ich langsam bis fünf zählen.
- Wenn mir langweilig ist, kann ich ein Bild malen oder mir ein neues Spiel ausdenken.
- Wenn ich nervös bin, kann ich tief atmen und sagen: „Ich kann es versuchen.“
- Wenn ich stolz bin, kann ich meinen Erfolg mit jemandem teilen, den ich liebe.
- Wenn ich glücklich bin, kann ich es weitergeben – mit einem Lächeln oder einer Umarmung.



Mimmus große Gefühleliste

Du hast es geschafft!

Du hast so viele Gefühle kennengelernt fröhliche, traurige und alles dazwischen. Denk daran: Jedes Gefühl ist in Ordnung. Gefühle können sich ändern, und du kannst immer deine kleinen

Werkzeuge benutzen – atmen, reden, um Hilfe bitten oder eine Umarmung schenken.

Mimmu ist stolz auf dich!

Danke, dass du Mimmu auf dieser Reise begleitet hast!

Große Gefühle können für kleine Kinder manchmal schwierig sein. Gemeinsam zu lesen hilft ihnen zu verstehen, dass alle Gefühle normal sind – und dass sie sie benennen, darüber sprechen und sicher damit umgehen können.

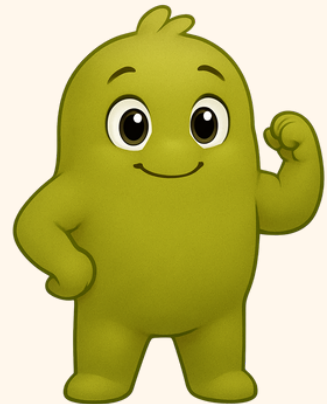
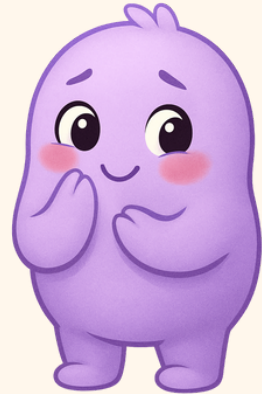
Halte Mimmus Geschichten im Alltag lebendig: Macht Ballon-Atemzüge, nennt eure Gefühle laut und zeigt, wie man ruhig reagieren kann. Kleine, wiederholte Momente bringen große Veränderungen.



1. **Glücklich**
2. **Freudig**
3. **Dankbar**
4. **Geliebt**
5. **Freundlich**
6. **Ruhig**
7. **Traurig**
8. **Einsam**
9. **Besorgt**
10. **Müde**
11. **Wütend**
12. **Frustriert**
13. **Genervt**
14. **Beschämt**
15. **Enttäuscht**
16. **Neugierig**
17. **Verwirrt**
18. **Ängstlich**
19. **Schuldig**
20. **Neidisch**
21. **Hoffnungsvoll**
22. **Respektvoll**
23. **Schüchtern**
24. **Selbstbewusst**
25. **Mitfühlend**
26. **Gelangweilt**
27. **Mutig**
28. **Stolz**
29. **Verspielt**
30. **Erleichtert**
31. **Angewidert**
32. **Nervös**
33. **Verlegen**
34. **Überfordert**
35. **Aufgeregt**

Jedes Gefühl zählt

*An manchen Tagen bist du glücklich,
an anderen traurig, mutig – oder sogar wütend –
und das ist völlig in Ordnung.
Jedes Gefühl zeigt dir ein kleines Stück von dir selbst.*



ALLE MEINE GEFÜHLE

Lernen mit Mimmu – Gefühle entdecken, benennen & verstehen

Jedes Kind hat große Gefühle – Freude, Wut, Angst, Traurigkeit, Neugier und viele mehr. Doch das Verstehen und der Umgang mit diesen Gefühlen brauchen Zeit, Geduld und liebevolle Begleitung.

Dieses wunderschön illustrierte Buch begleitet den freundlichen Charakter Mimmu durch Alltagssituationen, in denen verschiedene Gefühle auftauchen.

In kurzen, leicht verständlichen Geschichten lernen Kinder, dass alle Gefühle in Ordnung sind – und dass es einfache Wege gibt, sich zu beruhigen, sich auszudrücken und sich wieder besser zu fühlen.

Was dein Kind lernt:

- Gefühle zu erkennen und beim Namen zu nennen
- Eigene Emotionen sicher auszudrücken und zu verstehen
- Schwierige Momente wie Wut oder Traurigkeit zu bewältigen
- Empathie, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln

Mit einfachen Atemübungen, Reflexionsfragen und spielerischen Mini-Geschichten macht „Alle meine Gefühle“ das Thema Emotionen greifbar und spannend – ideal für Kinder von 3–7 Jahren.

Ein herzerwärmendes Buch, das Kindern hilft, sich selbst besser zu verstehen – und Eltern den Einstieg ins Gespräch erleichtert.

♥ Denn jedes Gefühl zählt.