

## Spiele zum Thema VERTRAUEN



Die Basis für einen sicheren Umgang mit sich und der Umwelt hängt eng mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl zusammen.

### Sechs Säulen des Selbstwertgefühls

Neben den im Laufe der Entwicklung wichtigen Faktoren zu einem gesunden Selbstwertgefühl, nennt der Psychologe [Nathaniel Branden](#) die folgenden Bedingungen, die „die sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ bilden:

1. Bewusstes Leben
2. Selbstannahme
3. Eigenverantwortliches Leben
4. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
5. Zielgerichtetes Leben
6. Persönliche Integrität

Hör dir doch das [Lied Fliegen von Mathias Schweighöfer](#) zu diesem Thema an.

Hier noch ein paar Spielideen zum Thema. **Viel Freude damit!**

## Freundschaftsspiel

Du bist mein Freund, weil..... Allein zu sein macht oft wenig Spaß. Richtig schlimm wird es, wenn man den Mut verliert und sich an wichtige Dinge nicht herantraut. Wie gut ist es dann, wenn ein Freund kommt!

Für unser Freundschaftsspiel setzt ihr euch in einen Kreis. Jeder versucht sich an eine Situation zu erinnern, die schwierig oder unangenehm für ihn war, z.B. alleine in einem großen Geschäft einkaufen. Jetzt überlegt jeder, welches Kind ihm dabei am besten helfen könnte. Einer fängt an und erzählt seine Geschichte. Dann sagt er, welches Kind er gerne dabei gehabt hätte und warum. Ihr werdet staunen - es kommen die unglaublichsten Geschichten dabei heraus und ihr werdet überrascht sein, wie viele gute Freunde ihr habt!

## Fang mich auf!

Bist du mutig und stark? Kannst du dich auf deine Freunde verlassen? Wenn ihr richtig gut

zusammenhaltet, dann habt ihr bei diesem Spiel für starke Kinder besonders viel Spaß!

Stellt euch dicht gedrängt in einem Kreis auf und haltet eure Hände mit geöffneten Handflächen in Brusthöhe. Ein Kind stellt sich in die Mitte, dann macht es sich ganz steif und lässt sich langsam nach hinten kippen. Aufgepasst - jetzt müssen alle eng zusammenstehen und das Kind auffangen, damit es nicht stürzt! Doch es geht nicht nur ums Auffangen - die Kreis-Kinder drücken das fallende Kind vorsichtig wieder zurück, und schon neigt es sich in eine andere Richtung... Besonders mutige Kinder schließen die Augen und drehen sich ein paar Mal im Kreis, bevor sie sich auf eine Seite neigen! Wenn das Kind in der Mitte fünf Mal aufgefangen wurde, kommt das nächste dran. Es fühlt sich richtig gut an, wenn man beim Fallen immer wieder aufgefangen wird, oder?

## Nasenpieken

Spaß muss sein! Hier ist ein Geschicklichkeitsspiel, das euch garantiert zum Lachen bringt!

Setzt oder stellt euch im Kreis auf. Ein Kind nimmt die Hülle einer Streichholz-Schachtel und steckt sie auf seine Nase. Sieht das lustig aus! Jetzt wählt es einen Mitspieler, an den er die Schachtel weitergeben möchte. Der Mitspieler muss jetzt - ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen - die Schachtel am anderen Ende auf seine Nase aufpieken. Anschließend muss der erste Mitspieler versuchen, die Schachtel von seiner Nase abzubekommen. Gar nicht so einfach, wenn ihr dabei zu lachen anfangt und herumzappelt!

## Schaukelt mich!

Habt Ihr eine feste, stabile Decke? Dann holt sie schnell her - hier kommt das Schaukel-Spiel für starke Kinder!

Sucht euch einen weichen Untergrund, am besten eine große Matte. Darauf legt ihr die Decke und stellt euch im Kreis herum auf. Ein Kind legt sich auf die Decke, dann bücken sich die anderen Kinder, nehmen die Decke am Rand fest in beide Hände und heben sie gleichzeitig an. Wenn euer Mitspieler in der Luft schwebt, versucht ihr, ihn vorsichtig zu schaukeln. Dabei dürft ihr aber nicht alle gleichzeitig an der Decke ziehen, das ist klar, und ihr müsst aufpassen, dass keinem von euch die Decke aus der Hand gleitet. Passt auf: Das Kind auf der Decken-Schaukel darf nicht herumzappeln, sonst gleitet die Decke den andern aus den Händen und der Spaß ist ganz schnell vorbei!

### Wind im Wald

Ein einsamer Wanderer durchquert den nächtlichen Wald. Es ist ganz dunkel und er kann nichts sehen. Der Wind pustet durch die Baumkronen und bläst ihm ins Gesicht.



Bewege dich mit verbundenen Augen durch einen Wald aus Menschen. Sei dabei sehr vorsichtig und achte auf den Wind. Denn immer, wenn du einem 'Baum' zu nahekommst, pustet dieser dich an. Bewege dich langsam und stoße keinen der "Bäume" an. Findest du deinen Weg durch die Nacht?