



# Happybox - Kackbox

## Anleitung

### Material:

Ihr braucht **2 Schuhkartons oder Schachteln**. Eine wird die Happy Box die andere die Kackbox.

Eine **Sanduhr** mit ca. 3 Minuten einen Stapel **Karteikarten** und bunte **Stifte**.

### So geht es:

Setzt euch alle zusammen an einen Tisch und legt die Utensilien bereit.

**Lest eine Situation von unten vor und dreht die Sanduhr um.**

Jeder hat nun 3 Minuten Zeit für die Schritte 2-5

#### 1. Erwinnere Dich an eine Situation in der...

... Du ausschlafen durftest  
... Du dein Lieblingsgericht gegessen hast  
... der Lehrer Dir hitzefrei gegeben hat  
... In der ein Wunsch in Erfüllung gegangen ist  
... in der Du ein Kompliment bekommen hast  
... in der Du eine Münze gefunden hast  
... Du zu einem Geburtstag eingeladen wurdest  
... *denkt euch selber weitere aus!*

...in der Dir jemand etwas weggenommen hat  
...Dir jemand weggetan hat  
... jemand ein Versprechen an Dich gebrochen hat  
... Du Angst vor einem Test hattest  
... in der Du ausgelacht wurdest  
... in der keiner mit Dir spielen wollte  
... In der Du etwas Wichtiges verloren hast  
... in der Dir keiner zugehört hat  
... *denkt euch selber weitere aus!*

2. Erwinnere Dich an das Gefühl, wo im Körper nimmst du es wahr?
3. Welche Form und Farbe hat dieses Gefühl?
4. Male/schreibe das Gefühl auf eine Karteikarte!
5. Lege die Karte in die passende Box.
6. Gestalte die Boxen, so dass klar ersichtlich ist, welche mit schönen und welche mit negativen Gefühlen gefüllt ist.

Je Spielerrunde empfehlen sich 3-4 positive und 3-4 negative Situationen aufzugreifen.

Ihr könnt auch später die Karteikarten durch passende Gegenstände austauschen, damit richtige Sachen in der Box sind.



## Übergeben der Boxen

Am Ende werden die zwei Boxen gut sichtbar für alle aufgestellt, um sie künftig im Alltag einzusetzen. In auffallenden Situationen nimmt sich einer die Box und übergibt sie symbolisch. Dadurch wird dem anderen signalisiert, was gerade im Überbringer vorgeht, ohne lange darüber zu reden.

Beim **Übergeben der Happybox** kannst Du einfach Danke sagen oder zeigen, dass Du unheimlich glücklich bist.

Beim **Übergeben der Kackbox** stelle die Frage – wie können wir das Thema lösen.

Mama hat gekocht?

→ Dann übergebt ihr doch mal die Happy Box.

Die Kinder streiten ohne Unterlass?

→ Ihr wisst wie ich mich fühle wenn ihr streitet! Die Kackbox wird übergeben.

Das Waschbecken wurde nach dem Zähneputzen saubergemacht

→ Happybox hinstellen :-D

Die Schuhe werden mitten in den Gang gepfeffert

→ Zeit für die Kackbox.

Die Möglichkeiten sind unendlich. Ihr könnt jedes Mal andere Situationen nehmen und die Boxen immer weiter anfüllen.