

Muttrank – Mut mit allen Sinnen erleben

Sinneserfahrung zum Thema Mut

Alter:

Ab 3 Jahren

Dauer:

ca. 30 Minuten

Material:

- verschiedene Obstsorten (z. B. Kiwi, Mango, Erdbeere, Apfel, Banane, Traube)
- Milch
- Mixer
- Messer
- Schneidebrett
- Gläser
- kleine Schälchen für die Zutaten
- optional: Wompert-Mutkarten (PDF-Druckvorlage)

Ziel:

- Stärkung des Selbstvertrauens und des eigenen Zutrauens
- Förderung von Entscheidungsfähigkeit und Selbstständigkeit
- Mut als positive Erfahrung wahrnehmen und eigene Stärken erkennen
- Sinneserfahrungen (sehen, riechen, fühlen, schmecken)
- Sprachförderung durch Gesprächsimpulse
- Gemeinschaft erleben

Ablauf:

1. Gemeinsam die verschiedenen Obstsorten anschauen, benennen und mit den Sinnen entdecken. Die Kinder können Farben, Formen, Gerüche und Geschmäcker beschreiben und überlegen, welche Frucht für sie zu Mut passt.
2. Die Kinder wählen verschiedene Obstsorten aus, waschen und schneiden diese (altersentsprechend begleitet) und geben die Zutaten gemeinsam in den Mixer.
3. Die Milch wird hinzugefügt. Gemeinsam beobachten die Kinder, wie sich die einzelnen Zutaten verbinden und ein neuer Muttrank entsteht.
4. Optional können die Wompert-Mutkarten eingesetzt werden. Während der Zubereitung oder beim gemeinsamen Probieren bieten die Karten einen zusätzlichen Gesprächsanlass, um über eigene Erfahrungen, Gefühle,

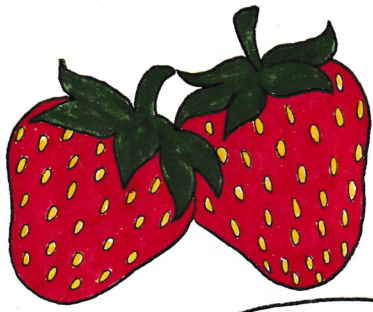
Wertewerkstatt

Herausforderungen und persönliche Stärken zu sprechen. Je nach Situation können passende Karten ausgewählt werden.

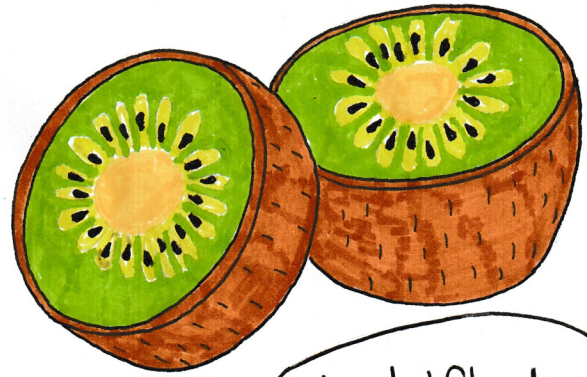
5. Der fertige Muttrank wird gemeinsam betrachtet und anschließend probiert. Die Kinder erzählen, welche Zutaten ihren Muttrank besonders machen und was Mut für sie bedeutet.

Gesprächsimpulse während der Zubereitung:

- Welche Zutat passt für dich zu Mut? Warum?
- Welche Farbe hat dein Mut?
- Wie könnte ein Muttrank schmecken?
- Gibt es eine Zutat, die du heute zum ersten Mal ausprobierst?
- Wie fühlt es sich an, etwas Neues zu erleben?
- Was kann uns helfen, wenn etwas zuerst schwierig erscheint?



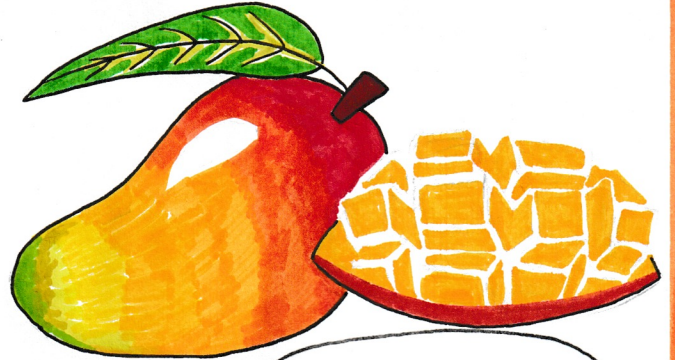
Wann warst du
das letzte Mal
mutig?



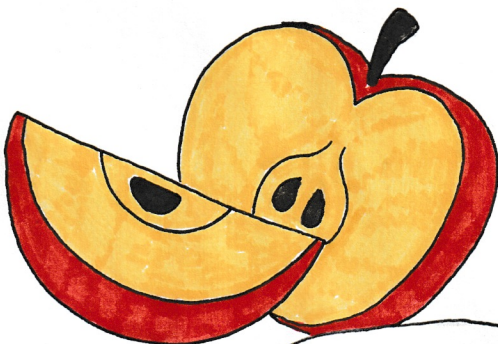
Was hilft dir,
wenn du Angst
hast?



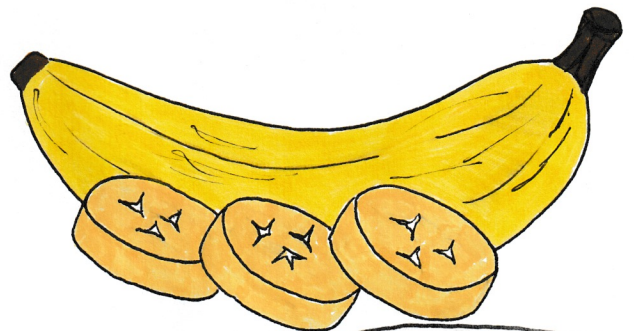
Was kannst
du tun, wenn
etwas schwierig
ist?



Was würdest
du gerne tun,
obwohl du Angst
hast?



Worauf bist du
stolz, weil du dich
etwas getraut hast?



Wer hilft dir,
mutig zu sein?