

GEFÜHLEHELDEN

GEFÜHLEHELDEN Curriculum 1- zur Förderung mentaler Gesundheit bei Kita-Kindern zwischen 2 und 4 Jahren

Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel

Stärkung der mentalen Gesundheit und der Körperwahrnehmung. Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen, Resilienz, Gefühle-Wortschatz, Empathie und Emotionsregulation, Entspannung und Stressbewältigung.

Zielgruppe

Kita-Kinder im Alter von 2-4 Jahren

Verhalten/Verhältnis

verhaltensbezogen mit verhältnisbezogenem Anteil

Bei verhaltensbezogenen Programmen mit verhältnisbezogenem Anteil basiert der überwiegende Teil der Programmelemente auf verhaltenspräventiven Maßnahmen, d.h. auf Maßnahmen zur Änderung von (riskanten) Verhaltensmustern bei Einzelnen und Gruppen ohne expliziten Kontextbezug (z.B. Trainingsangebote). Zusätzlich kommen einzelne verhältnispräventive Komponenten zum Einsatz, die auf das Lebensumfeld des Individuums einwirken und durch Veränderungen der sozialen, ökologischen, ökonomischen und/oder kulturellen Lebens- und Umweltbedingungen zur Verringerung der Gesundheitsbelastung beitragen.

Methode

GEFÜHLEHELDEN Curriculum 1 verbindet Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Bindungsforschung und positiver Psychologie mit einem ritualisierten, kindgerechten Setting.

Mit den Kita-Kindern wird in 9 Projektwochen jede Woche ein zentrales Gefühl thematisiert. Dabei wechseln sich "Starkmacher-Gefühle" (Fröhlichkeit, Freude, Mut, Neugier, Entspannung) und "Beschützer-Gefühle" (Wut, Traurigkeit, Angst, Ekel) ab. Zu den jeweiligen Gefühlen werden passende Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem Gefühl vermittelt (Emotions-Regulations-Strategien). Jedes Thema umfasst insgesamt 3 kurze Einheiten (à 15 Min): eine strukturierte Basiseinheit und zwei Vertiefungseinheiten zur Alltagsintegration des Gelernten. Die Kinder sollen lernen

- ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und erste Methoden zur Selbstregulation anzuwenden (emotionale und soziale Kompetenzen),
- ihren Gefühle-Wortschatz und den Wortschatz für den eigenen Körper auszubauen (kommunikative Kompetenzen),
- ihren Atem, ihren Körper und ihre Gefühle wahrzunehmen (körperbezogene Kompetenzen),
- ihren Körper und ihre Gefühle selbstständig zu beruhigen sowie ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken (positives Selbstkonzept),
- verschiedene Handlungssymbole und Selbstregulationsstrategien umzusetzen (kognitive und lernmethodische Kompetenzen).

Die Einheiten nutzen Symbole, Gestik und Körpersprache. Ein immer gleicher Aufbau sorgt für Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Die Kinder werden aktiv zum Mitmachen angeregt.

Ein zentraler Bestandteil des Programms ist die Einrichtung einer sogenannten GEFÜHLEHELDEN Zone – ein geschützter Raum im Gruppenalltag, in dem die Kinder eigenständig Strategien zur Emotionsregulation erproben können.

Für die Elternarbeit enthält jede Einheit Tipps in Brief- oder Video-Form, damit die Kinder auch zu Hause von den Eltern im Umgang mit ihren Gefühlen gestärkt werden können.

Die Umsetzung des Programms erfolgt durch speziell weitergebildete pädagogische Fachkräfte aus der eigenen Einrichtung. Die Weiterbildung zum Programm (27 Stunden: 6 Stunden online, 5 Stunden Selbststudium, 16 Praxisstunden, über 6 Monate verteilt) stärkt die Fachkräfte darin, Kinder achtsam im gesunden Umgang mit Gefühlen zu begleiten. Sie umfasst theoretische Grundlagen, praktische Anleitungen zur Durchführung der Projektwochen mit den Kindern, Reflexion der pädagogischen Haltung und Impulse zur nachhaltige Integration emotionaler Bildung in das Einrichtungs- bzw. Kinderschutzkonzept. Die Weiterbildung endet mit einer Zertifizierung (gilt für 3 Jahre); nach 3 Jahren ist eine Re-Zertifizierung erforderlich. Außerdem verfügbar: GEDANKENHELDEN (für Eltern), HELDENFORSCHER (für Grundschulkindern)

Material

Curriculums-Heft (Handbuch), GEFÜHLEHELDEN Poster, GEFÜHLEHELDEN-Karten (Gfühli®-Spiegel-Klappkarten) und ein Bilderbuch (Gfühli®-Pappbilderbuch).

Das GEFÜHLEHELDEN Poster-Set ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung (es wird jedoch nur ein Poster-Set pro Kita-Gruppe benötigt; auch falls zwei Fachkräfte aus einer Gruppe die Fortbildung besuchen möchten. Es sind auch Sammelbestellungen für mehrere Gruppen möglich).

Kosten und Aufwand

Fachfortbildung für pädagogische Fachkraft (Kombination aus Online-LIVE-Seminaren und Onlinekurs: € 629,00 inkl. MwSt.

Printmaterialien (Curriculums-Heft, Gefühli®-Spiegel-Klappkarten und Gefühli®-Pappbilderbuch) €70,00 inkl. MwSt.

Bislang wurden von den Krankenkassen die Kosten für die Fachfortbildung übernommen. Lediglich die Printmaterialien wurden von den Trägern/von der Einrichtung bezahlt.

(Stand 6/2025)

weitere Programminformationen

<https://www.superheldenkids.de/gefuehlehelden-curriculum-1/>

Ansprechperson

SUPERHELDENKIDS

Karel Mikan & Kathrin Mikan GbR

Amberger Str. 7, 93059 Regensburg

Tel.: 0941 20914890

E-Mail: info@superheldenkids.de

<https://www.superheldenkids.de/gefuehlehelden-curriculum-1/>

Evaluation

Mikan, K. (2025) Evaluationsbericht zum GEFÜHLEHELDEN Curriculum 1 - Präventionsprogramm für mentale Gesundheit für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren [liegt der *Grünen Liste Prävention* vor]

Programmbewertung

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse

Mikan 2025:

Die Evaluation ist eine Vorher-Nachher-Messung ohne Kontrollgruppe.

Es wurden weitergebildete Kita-Fachkräfte vor der Schulung (09/2024) und nach Abschluss der Projektwochen (04/2025) mit einem selbst konstruierten Online-Fragebogen befragt. In die Auswertung konnten Angaben von insgesamt 51 pädagogischen Fachkräften einbezogen werden (51% Rücklauf). Erhoben wurden, neben allgemeinen Angaben zur Person, Selbsteinschätzungen des pädagogischen Handelns, Beobachtungen zum Verhalten der Kinder und erlebte Veränderungen nach dem Programm. Als Ergebnisse auf Ebene der Kinder wurden von den Fachkräften Verbesserungen in der Emotionsbenennung, in der Emotionsregulation und im sozialem Verhalten beobachtet. Besonders hohe Effektstärken zeigten sich bei körper- und materialgestützten Strategien wie Atemübungen, Körperübungen und dem Einsatz von Kommunikationshilfen, während bei der Körpersprache und der Ausgeglichenheit der Kinder keine signifikanten Verbesserungen erfolgten. Nahezu alle Fachkräfte gaben an, dass sich die Kommunikation unter den Kindern verbessert habe. Die Fachkräfte berichteten über einen Zuwachs an Wissen und Handlungssicherheit sowie über eine intensivere Thematisierung und Förderung emotionaler Kompetenzen im Alltag. Ergänzend wurden systemische, positive Effekte innerhalb der Kita-Teams sowie in der Zusammenarbeit mit Eltern beschrieben.

Ergebnisbewertung

Ergebnisse überwiegend positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

keine Beweiskraft

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Programmumsetzung

Unterstützung bei der Umsetzung

Kitas und Fachkräfte werden von den Programmanbietenden bei der Umsetzung unterstützt. Die Anbietenden sind jederzeit per E-Mail oder Telefon erreichbar. Es gibt mehr Live-Online-Seminare mit den Programmanbietenden als Selbstlern-Online-Inhalte.

Programm probiert in

Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt

Suchzugänge

Präventionsthema

Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten
Psychische Gesundheit
Soziale Interaktion

CTC-Risikofaktoren

Schule
frühes und anhaltendes antisoziales Verhalten

Kinder / Jugendliche
anlagebedingte Faktoren

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Kindertagesstätte

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

2
3
4

Das Programm wurde am 16.06.2025 in die Datenbank eingestellt.