



QUIRL

Kinderhäuser e.V.



Projekt: Mein eigenes Ich - In meinem Körper wohne ich

Das Projekt stärkt Kinder im Kindergartenalter in ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung und fördert einen sicheren, achtsamen Umgang mit Nähe und Distanz



ZIELE

- Gefühle wahrnehmen und benennen
- Eigene Bedürfnisse ausdrücken
- Persönliche Grenzen erkennen und schützen
- Grenzen anderer Kinder respektieren
- Selbstwirksamkeit stärken



SCHWERPUNKTE

- Körperwahrnehmung und Körperwissen
- Emotionale Kompetenz
- Wahrnehmung und Kommunikation persönlicher Grenzen
- Stärkung der Fähigkeit, „Nein“ zu sagen
- Kennenlernen von Vertrauenspersonen und Möglichkeiten zur Hilfe



METHODEN

- Gesprächsrunden im Morgenkreis und in Kleingruppen
- Rollenspiele zu alltagsnahen Situationen
- Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele
- Kreative Angebote (z. B. „Mein Körper – mein Haus“, Stop-Hand)



ZEITRAHMEN

Einmal wöchentlich über einen Zeitraum von 4–5 Monaten (ca. 16–20 Einheiten à 30–45 Minuten).



DOKUMENTATION & ELTERNARBEIT

Die Projektarbeit wird durch Fotodokumentationen und Kinderäußerungen begleitet. Eltern werden informiert und erhalten Einblicke in Inhalte und Ergebnisse.



WIRKUNG

- Stärkung des Körper- und Selbstbewusstseins
- Förderung emotionaler Kompetenz
- Entwicklung sozialer Verantwortung
- Präventiver Schutz im Kindergartenalltag



Wir begleiten Kinder dabei, ihren Körper zu achten,
Gefühle zu verstehen und mutig für sich und andere einzustehen.

