

SPIELREGELN

„Ich bin ...“ – Das Affirmations-Quartett für starke Kinder

 Für 2–5 Spieler:innen

 Alter: ca. 6–10 Jahre

 Dauer: 10–20 Minuten

 Ziel: Gute Gefühle sammeln & positive Sätze über sich selbst sprechen



WAS IST IM SPIEL?

- **Adjektiv-Karten** mit positiven Eigenschaften (z. B. „mutig“, „freundlich“, „abenteuerlustig“)
- (Optional: Zielkarten mit vollständigen Affirmationen)

SO GEHT'S LOS:

1. **Alle Karten gut mischen** und gleichmäßig an die Spieler:innen verteilen.
2. Jede:r schaut sich **seine Karten heimlich an**.
3. Ziel ist es, **4 Karten mit demselben Buchstaben** zu sammeln (z. B. alle Adjektive mit A).

DEIN ZUG – SO FRAGST DU:

So funktioniert dein Spielzug:

Wenn du an der Reihe bist, **sage laut eine Affirmation mit einem Adjektiv zu deinem gewünschten Buchstaben**.

Zum Beispiel:

„Ich bin abenteuerlustig!“

Wenn ein:e Mitspieler:in die passende Karte (mit diesem Adjektiv) hat, **gibt sie dir die Karte** – und du darfst **nochmal dran** sein.

Wenn niemand die Karte hat oder das Adjektiv nicht im Spiel ist,
geht der Zug weiter zur nächsten Person.

Tipp: Auch wenn dein Adjektiv nicht auf einer Karte steht – **du hast trotzdem etwas Schönes über dich gesagt!** 🍷

🏆 WIE GEWINNT MAN?

Wer zuerst **ein vollständiges Quartett (4 Adjektive mit gleichem Buchstaben)** gesammelt hat, sagt stolz:

„**Ich bin ...**“ + **alle 4 Eigenschaften**

z. B.: „**Ich bin abenteuerlustig, achtsam, aufmerksam und außergewöhnlich!**“

Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Quartette gesammelt hat! 🎉

🌟 SPIELIDEEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Level 2 – Erzähl mehr:

Sag nicht nur „Ich bin freundlich“, sondern ergänze:

„Ich bin freundlich, weil ich gerne anderen helfe.“

Level 3 – Affirmationen sammeln:

So geht's:

Ziehe zu Beginn 2–3 Ziel-Affirmationen-Karten.

(zum Ausdrucken und Ausschneiden im Anhang)

Darauf stehen vollständige Sätze wie:

„Ich bin kreativ, klug, mutig und lebendig.

Ich habe viele Ideen, traue mich, sie auszuprobieren, und bringe Farbe in die Welt.“

🍷 **Deine Aufgabe:** Sammle im Spiel genau diese Adjektivkarten, die in deiner Ziel-Affirmation vorkommen.

Wenn du eine Karte haben möchtest, musst du sie wie immer mit einer passenden Affirmation anfragen, z. B.: „Ich bin mutig!“

Wenn dein:e Mitspieler:in die Karte hat, bekommst du sie.



Sobald du alle Adjektive deiner Ziel-Affirmation gesammelt hast, liest du den ganzen Satz laut vor. Du darfst ihn auch ausschmücken oder in eigenen Worten wiedergeben.

🎲 Wer zuerst alle seine Ziel-Affirmationen erfüllt hat, gewinnt – oder ihr feiert gemeinsam eure tollen Eigenschaften!

Varianten:

- Die Ziel-Affirmationen können offen oder geheim gezogen werden.
- Man kann auch mit nur einer Ziel-Affirmation pro Person beginnen und steigern.
- Karten mit überschneidenden Adjektiven machen das Spiel spannender – und **fördern den Austausch!**

Jokerkarten oder Extrakarten:

Erfinde deine eigene Affirmation oder erzähle eine kleine Geschichte dazu!

WARUM IST DAS SPIEL BESONDERS?

- Es stärkt das Selbstbewusstsein.
- Es macht Spaß, sich selbst zu loben.
- Es bringt euch zum Lachen und ins Gespräch.
- Ihr seid alle Gewinner:innen – mit jedem schönen Satz!

Bunte Affirmationskarten
für die Lunchbox
gibt's hier



Zum Etsy.Shop

Mehr zum Projekt

butterbrotpoesie.de



Ich bin kreativ, klug,
mutig und lebensfroh.

✨ Ich habe viele
Ideen, traue mich, sie
auszuprobieren, und
bringe Farbe in die Welt.

Ich bin konzentriert,
wissbegierig, motiviert und
aufmerksam.

✨ Ich kann mich gut auf
eine Sache einlassen und
will immer Neues
entdecken.

Zum Ausdrucken und Ausschneiden

Ich bin liebevoll,
mitfühlend, sensibel und
ruhig.

✨ Ich spüre, wie es
anderen geht, und gehe
achtsam mit ihren
Gefühlen um.

Ich bin stark, resilient,
selbstbewusst und
richtig.

✨ Auch wenn etwas
schwer ist, bleibe ich bei
mir – ich bin genau
richtig, wie ich bin.

Ich bin ideenreich, lustig,
märchenhaft und
kreativ.

✨ In meinem Kopf
wohnen Fantasiewelten
– ich bringe andere zum
Staunen und Lachen.

Ich bin konzentriert, klug,
kräftig und achtsam.

✨ Ich bin bei der Sache,
denke nach und höre auf
meinen Körper und mein
Herz.

Zum Ausdrucken und Ausschneiden

Ich bin neugierig,
aufmerksam, lernfreudig
und inspirierend.

✨ Ich stelle viele
Fragen – und manchmal
mache ich anderen Mut,
auch Neues zu
probieren.

Ich bin abenteuerlustig,
mutig, lebendig und
außergewöhnlich.

✨ Ich gehe neue
Wege, auch wenn ich
nicht weiß, was mich
erwartet – das macht
mich besonders.

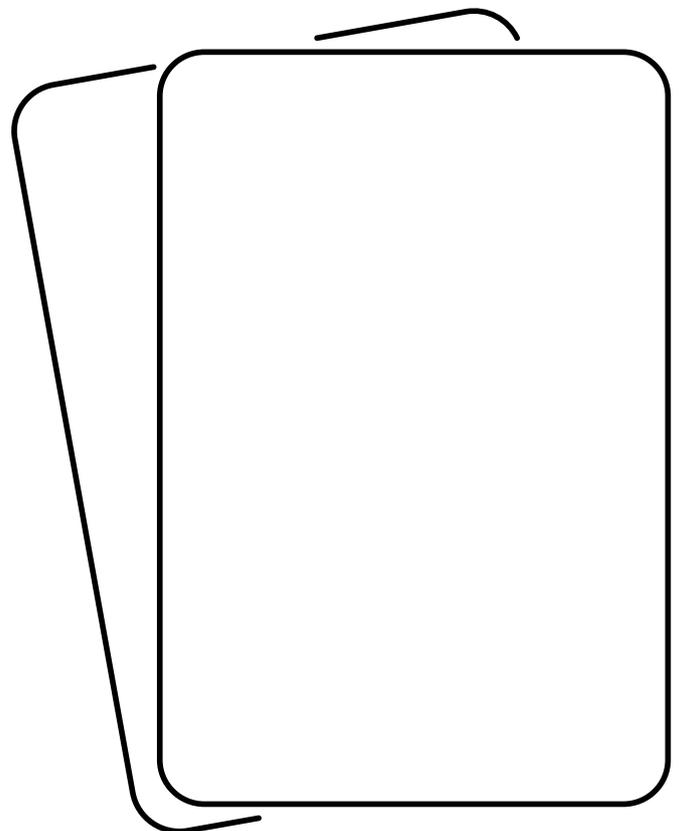
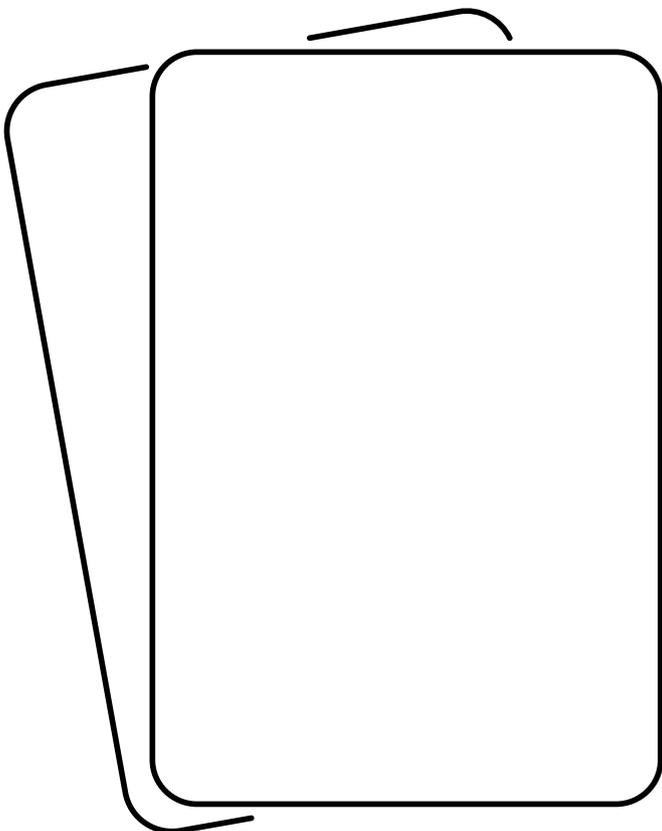
Ich bin ruhig, liebevoll,
respektvoll und sensibel.

✦ Ich höre zu, achte
auf andere und bleibe
auch in wilden
Momenten freundlich.

Ich bin witzig, motiviert,
lernfreudig und kraftvoll.

✦ Ich habe Spaß daran,
Neues zu lernen, und
bringe gute Laune mit.

Zum Ausdrucken und Ausschneiden



Platz für eigene Affirmationen