

ANLAGEN:

Hallo, ich bin MiG – das kleine MitGefühl.
Wie schön, dass du mich kennenlernen möchtest. Das freut mich sehr.
Und vielleicht hast du es schon mal erlebt:

MitGefühl verschenken macht glücklich!

Ich würde dir gerne ein bisschen über mich erzählen und über den Verein „Das kleine MitGefühl e.V.“, den wir gegründet haben.



Meine persönliche Botschaft, die sich in meiner Bauchtasche befindet:

„Hallo, ich bin MiG – das kleine MitGefühl. Wie schön dich kennenzulernen. Ich bin hier, um dir MitGefühl zu schenken. Ich bin immer da, wenn du mich brauchst, ich höre dir zu und fühle mit dir. Du kannst mir alle deine Gefühle zeigen, alles mit mir teilen. Bei mir bist du gut aufgehoben und sicher. Ich freue mich sehr, bei dir zu sein und dich auf deinem Weg zu begleiten. In Liebe, dein MiG“

Was ist MitGefühl?

MitGefühl – wie ich es verstehe – ist die Bereitschaft und die Fähigkeit, Gefühle bei anderen Menschen zu erkennen und diese MITzufühlen. Du kommst also dann, wenn du wissen möchtest, wie es einer anderen Person geht, nicht mit deinen eigenen Gefühlen, sondern mit mir, dem kleinen MitGefühl. Deine eigenen Gefühle bleiben bei dir, du überträgst sie nicht. Und wo wir schon bei deinen eigenen Gefühlen sind: Hast du auch MitGefühl mit dir? Behandelst du dich gut? Wenn ja, freue ich mich sehr, denn ich bin ja schon da, ich wohne ja in dir!

Kurzinformation über den Verein:

Der Verein Das kleine MitGefühl e.V. wurde im ersten Halbjahr 2024 gegründet. Er hat seinen Sitz in Heilbronn und ist derzeit in der Stadt und im Landkreis Heilbronn aktiv. Das kleine MitGefühl e.V. verschenkt mich an Kinder, bildet MiG-Botschafter:innen aus, die mich verschenken und arbeitet mit Institutionen wie z.B. Kitas, Schulen, Jugendamt und Jugendhilfe zusammen, über die ich an Kinder verschenkt werde. Ich bin für alle Kinder da, aber kranke Kinder, von Gewalt betroffene Kinder und Kinder, denen es nicht gut geht, können mich besonders gut gebrauchen. Ich stehe ihnen bei und stärke ihnen den Rücken. Wir werben für MitGefühl mit der eigenen Person und mit anderen, bieten Workshops und Fortbildungen an.

So, das war's erstmal von mir. Auf meiner Website www.daskleinemitgefuehl.de findest du weitere Infos. Ich freue mich, wenn du mich dort besuchst.

Heute schicke ich dir herzliche MitGefühls-Grüße und freue mich auf ein Wiedersehen, dein 

Die Welt des MitGefühls

Fortbildung für Fachkräfte

Teil 1:

Perlentaucher:in

Perlentaucher:innen

- machen sich auf den Weg zu sich selbst
- lernen sich selbst immer besser kennen
- begegnen sich mit Liebe und MitGefühl
- begeben sich auf die Suche nach ihrem kostbarsten Schatz

Inhalt des Workshops ist die Sprache des MitGefühls mit der eigenen Person. Er bietet Raum, den Blick nach innen zu richten sowie Anregungen und Material für die individuelle Weiterentwicklung.

Umfang: 3 Stunden

Teil 2: Die Sprache des MitGefühls

Der Workshop vermittelt Handwerkszeug für den feinfühlig, wertfreien und akzeptierenden Umgang mit dem Gegenüber. Die Sprache des MitGefühls ergänzt bereits vorhandene Arbeits- und Herangehensweisen und ist sehr gut kombinierbar mit anderen Konzepten.

Das an Carl Rogers angelehnte und mit tiefenpsychologischen Bausteinen versehene Konzept liefert Handwerkszeug für die Praxis durch eindrückliche Bilder, konkrete Handlungsanregungen, praktische Übungen und intensives Training.

Die praxisorientierte Fortbildung beinhaltet folgende Themen:

- ✓ Theoretische Grundlagen
- ✓ Feinfühligkeit Kommunikation
- ✓ Umgang mit Gefühlen und deren Einbeziehung in die Arbeit

Umfang: 6 Stunden

Teil 3: Konkrete Umsetzung

Die konkrete Umsetzung, die sich an den jeweiligen individuellen Gegebenheiten und Voraussetzungen orientiert, wird parallel zu den beiden Workshops behandelt. Nach Beendigung der Fortbildung finden Treffen, Online-Meetings oder Telefonate nach Bedarf statt. Alle teilnehmenden Einrichtungen und Institutionen werden langfristig begleitet.

Umfang: flexibel nach Bedarf

DOZENTIN: Martina Grön, Dipl.-Päd., Dipl.-Soz.Päd.

INFOS / ANMELDUNG / TERMIN: martina@daskleinemitgefuehl.de

Hallo ☺,

hier schreibt MiG - dein kleines MitGefühl.
Ich bin jetzt schon eine Weile bei dir und
fühle mich richtig wohl. Wie schön, dass ich
bei dir ein Zuhause gefunden habe und dich
auf deinem Weg begleiten darf.



Du kannst mir all deine Gefühle zeigen und sie mit mir teilen.
Für mich sind alle Gefühle gleich, es gibt keine guten oder schlechten
Gefühle. Manche fühlen sich angenehmer, andere unangenehmer an,
aber ich bewerte sie nicht. Ich als kleines MitGefühl will dich beglei-
ten, nicht belehren, nichts richtigstellen, sondern begreifen, wie es
sich für dich anfühlt.

Und aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass durch das Gefühl,
wirklich verstanden zu werden, Freude größer und Leid kleiner wer-
den kann. Vielleicht kennst du ja das Sprichwort „Geteiltes Leid ist
halbes Leid“?

Ich freu mich auf jeden Fall riesig bei dir zu sein, dir zuzuhören und
mit dir zu fühlen.

Dafür danke ich dir sehr.

In Liebe, dein MiG





Hallo ☺,
hier schreibt MiG - dein kleines MitGefühl.

Heute möchte ich dir was Besonderes mitteilen:
DU bist wertvoll - genauso wie du bist!
Seit ich bei dir bin, beobachte ich dich und bin ganz beeindruckt von dir.

In meinem ersten Brief habe ich dir erzählt, dass alle Gefühle willkommen sind. Heute möchte ich dir sagen, wie wichtig es ist, diese Gefühle zu erkunden. Stell dir vor, jedes Gefühl ist eine kleine Botschafterin oder ein kleiner Botschafter, die oder der dir etwas Wichtiges mitteilen möchte.

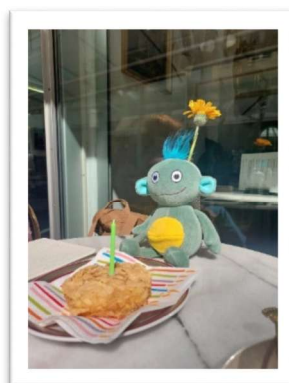
Traurigkeit kann dir zeigen, was dir wirklich wichtig ist. Wut kann dich darauf aufmerksam machen, dass eine Grenze überschritten wurde. Freude lässt dich spüren, dass dir etwas besonders gefällt.

Ich bin bei dir - ohne zu urteilen und ohne zu bewerten. Ich bin da, höre zu und fühle mit dir.

Und ich freue mich gemeinsam mit dir deine Gefühlslandschaft zu erkunden, in der es kein Richtig und kein Falsch gibt, sondern nur deine einzigartige Erfahrung.

In tiefer Verbundenheit

dein *MiGy*



P.S.: Ich freu mich immer sehr über eure Bilder
☺! Ihr könnt sie mir schicken an:
mig@daskleinemitgefuehl.de

Hallo ☺,
hier schreibt MiG - dein kleines MitGefühl.

Beim letzten Mal habe ich dir erzählt, dass jedes deiner Gefühle ein kleiner Bote ist, der dir etwas über dich zeigt. Alle Gefühle sind richtig und wichtig. Heute möchte ich dir noch etwas ganz Wichtiges erzählen: Nicht nur deine Gefühle sind willkommen, sondern auch **du selbst** - mit allem, was dich ausmacht. Manchmal passiert es, dass wir streng mit uns selbst sind. Vielleicht denkst du dann: „Das hätte ich besser machen sollen“ oder „Warum bin ich so traurig?“ Weißt du was? In solchen Momenten kannst du dir selbst so begegnen, wie du es bei einem guten Freund oder einer guten Freundin tun würdest:



mit Freundlichkeit und MitGefühl.



Das nennt man auch **MitGefühl mit sich selbst haben**.

Das bedeutet zum Beispiel:

- dir selbst etwas Liebes zuflüstern („Es ist okay, dass ich so fühle.“),
- dir Zeit nehmen zum Ausruhen, wenn es dir nicht gut geht,
- dich selbst trösten, so wie ich dich tröste, wenn du mich im Arm hältst.

So wird dein Herz ein sicherer Ort - für alle deine Gefühle und für dich selbst.

Ich bleibe an deiner Seite, um dich daran zu erinnern:
Du bist wichtig. Du bist genug. Und du darfst immer
freundlich mit dir selbst sein.

Mit liebevollen Grüßen, dein 



Hallo ☺,
hier schreibt wieder dein kleines MitGefühl - dein MiG.
Beim letzten Mal habe ich dir etwas über MitGefühl mit dir selbst geschrieben.

Heute möchte ich dir etwas *Neues* verraten:
Gefühle sind wie kleine Gäste, die dich besuchen.
Sie klopfen an deine Tür, kommen herein, bleiben eine Weile - und ziehen dann auch wieder weiter.
Manche Gäste sind angenehm, andere eher anstrengend.
Aber alle gehören zu dir.
Und wenn du sie willkommen heißt wie einen Besucher, der dir etwas zeigen will, kannst du sie besser verstehen.

Vielleicht magst du dir vorstellen:

„Heute ist Frau Freude vorbeigekommen“



oder „Herr Wut sitzt gerade neben mir“.

So fühlen sich deine *Gefühle* weniger fremd an - eher wie Freunde, die du kennenlernen darfst. Ich bin dabei, wenn du deine *Gefühle* begrüßt. *Gemeinsam* schaffen wir Platz für sie - und lassen sie dann auch wieder weiterziehen.

In tiefer Verbundenheit, dein *MiGy*

Hallo ☺, hier schreibt wieder dein kleines MitGefühl – dein MiG.

Ich bin so glücklich bei dir, freue mich, dass ich alles mit dir teilen darf und hab dich sehr lieb. Du bist ein wunderbarer Mensch! Und denk dran, du kannst immer auf mich zählen, ich lass dich nicht allein.

Im letzten Brief habe ich dir erzählt, dass Gefühle wie Gäste sind, die vorbeischauen. Erinnerst du dich?

Heute möchte ich dir von etwas anderem Wichtigem in dir berichten:
deiner inneren Stärke.

Auch wenn Gefühle manchmal groß und überwältigend wirken – in dir gibt es Kräfte, die dir helfen können.

Stell dir vor, du hast ein Team von inneren Helferinnen und Helfern in dir:

- ✓ der Mut
- ✓ die Ruhe
- ✓ die Fantasie
- ✓ die Freundlichkeit

Sie können dir alle beistehen, wenn du sie brauchst.

Vielleicht ist dein Mut ein heller Stern, der dir Licht schenkt, wenn es dunkel ist.



Oder deine Ruhe wie ein großer Baum, unter dem du dich sicher fühlen kannst.

Du darfst diese Helferinnen und Helfer jederzeit rufen – sie gehören zu dir und warten nur darauf, dir Kraft zu geben. Auch ich bin immer bei dir und erinnere dich: Du bist nicht allein mit deinen Gefühlen – du hast mich, du bist stark und du hast Helferinnen und Helfer in dir.

In tiefer Verbundenheit, dein 