

Gefühls Check

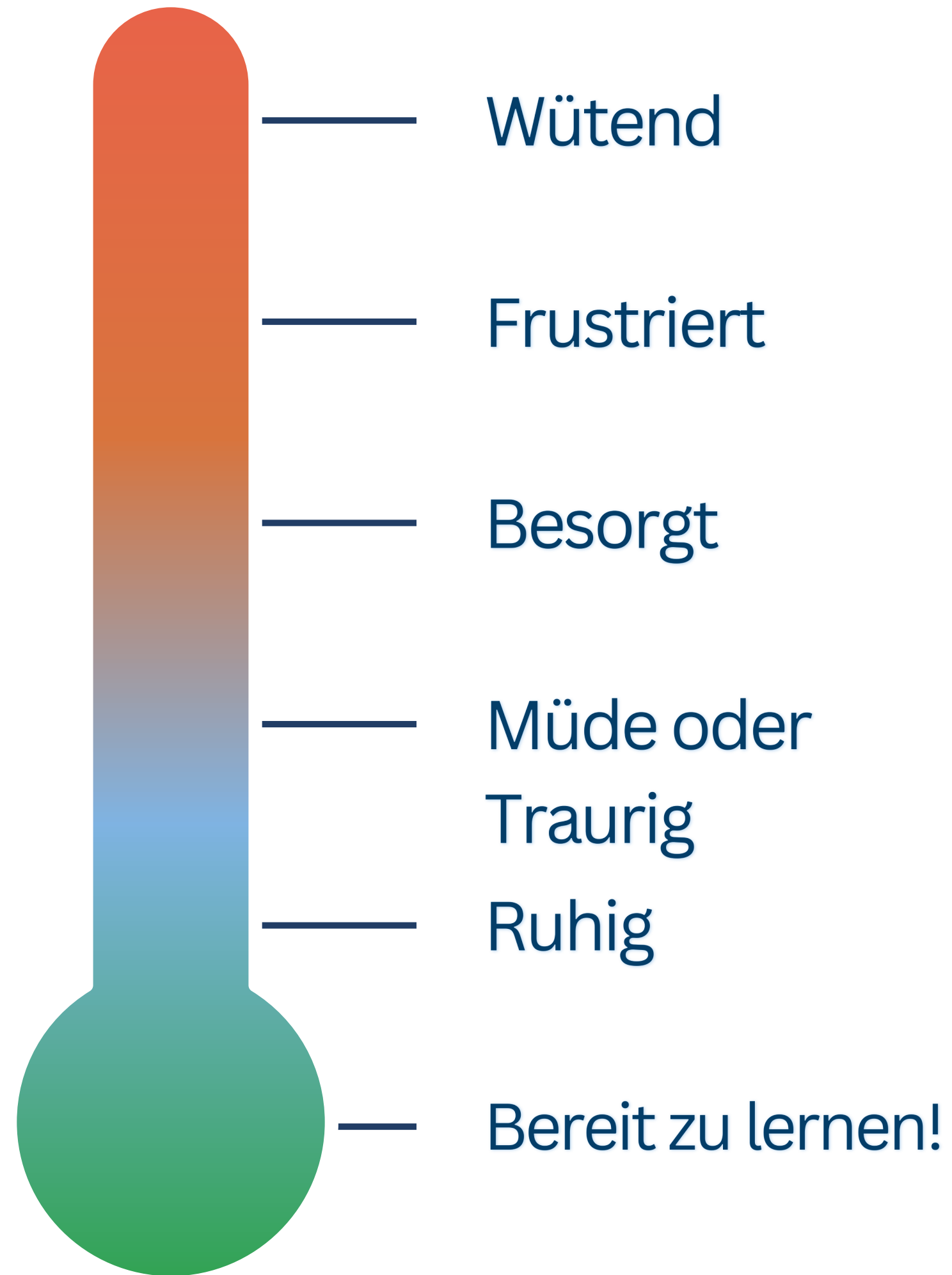
Wie fühlst du dich heute?



Es ist OK deine Gefühle zu fühlen



Nur so kannst du lernen, deine
Gefühle auszudrücken und mit
ihnen umzugehen



Gefühls- barometer

Lass uns herausfinden, wie sich
jedes Gefühl anfühlt – und was
du dann tun kannst!



Ich bin wütend

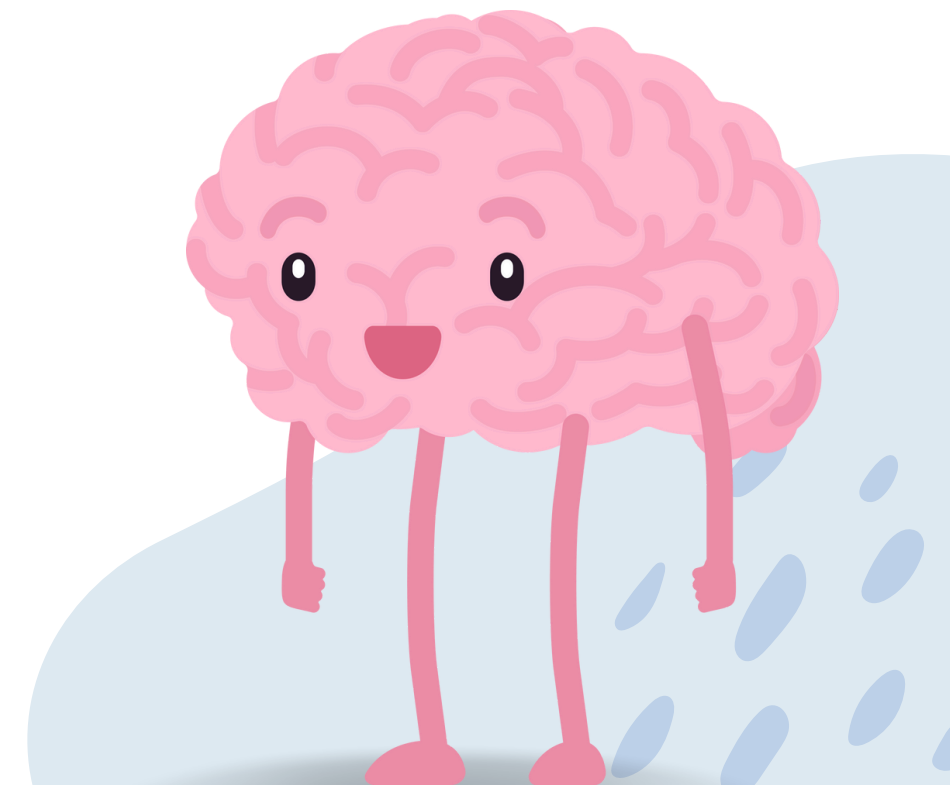


Wenn du wütend bist...

- Dein Gesicht wird heiß
- Du ballst die Hände
- Dein Herz schlägt ganz schnell

Wenn du wütend bist, kannst du...

- Atme tief durch
- Zähle langsam bis 10
- Sag: „Ich fühle mich ...“
- Drücke einen Stressball



Ich bin frustriert



Wenn du frustiert bist ...

Du fühlst dich, als würdest du am liebsten aufgeben.

Es ist schwer, dich zu konzentrieren,
und du möchtest am liebsten
schreien.

Wenn du frustriert bist, kannst du ...

- Mach eine Pause
- Bitte jemanden um Hilfe
- Bastle dir ein “Frustglas”
- Sag: „Ich kann es nochmal versuchen!“



Ich mache mir Sorgen

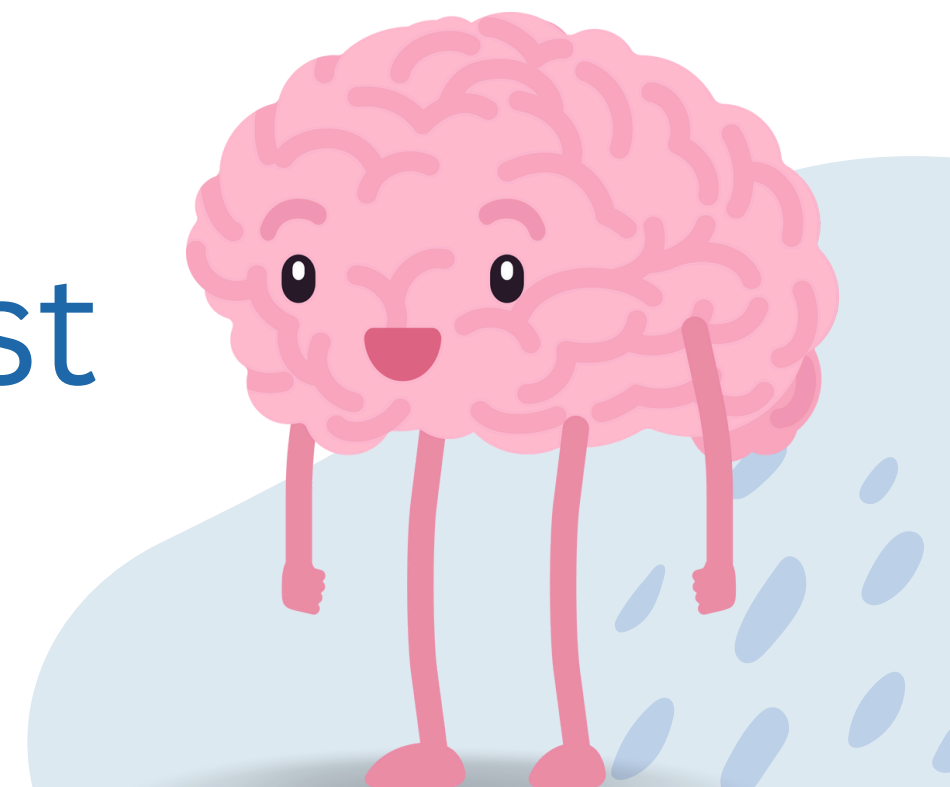


Wenn du dir Sorgen machst,

Du kaust an deinen Fingernägeln,
dein Bauch fühlt sich komisch an
und du fragst oft: „Was ist, wenn ...?“

Wenn du dir Sorgen machst, kannst du:

- Erzähl jemandem von deinen Sorgen
- Schreib deine Gedanken auf
- Atme tief und langsam
- sage 3 Dinge, für die du dankbar bist



Ich bin aufgeregt



Wenn du aufgeregter bist

Du redest ganz schnell,
bewegst dich ständig hin und her
und lächelst über das ganze
Gesicht.

Wenn du aufgereggt bist ...

- Schreib auf, wie du dich fühlst
- Teile deine Freude mit jemandem
- Mach Wand-Liegestütze
- Atme ruhig und tief durch



Ich bin ruhig



Wenn du ruhig bist

Dein Körper ist entspannt,
dein Kopf ist klar
und deine Gedanken sind
freundlich.



**Wenn du ruhig bist,
bist du bereit zu
lernen!**

Erziehungsnotfall.com