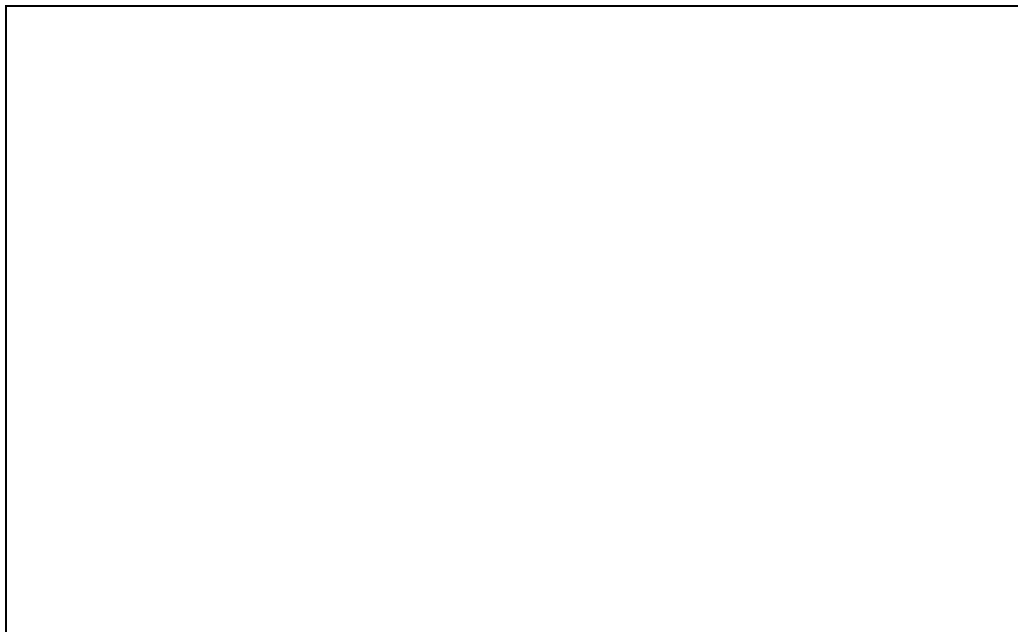


### Das kleine Buch der Gefühle



Name: \_\_\_\_\_

### Das kleine Buch der Gefühle



Name: \_\_\_\_\_

## Was sind eigentlich Gefühle?

Jeder Mensch hat Gefühle. Du kannst dich zum Beispiel wütend, traurig, fröhlich oder enttäuscht fühlen. Magst du etwas nicht, fühlst du dich vielleicht wütend oder traurig. Gewinnst du ein wichtiges Spiel, fühlst du dich vielleicht glücklich oder aufgeregt.

Gefühle kommen und gehen einfach und du kannst das nicht kontrollieren. Es kommt immer darauf an, was gerade geschieht und ob du es magst oder nicht.

Gefühle fühlen sich sehr unterschiedlich an. Es fühlt sich zum Beispiel schön an glücklich zu sein. Traurig zu sein fühlt sich nicht so gut an. Deine Familie und deine Freunde können sofort erkennen, wie du dich fühlst. Das zeigst du dann mit deinem ganzen Körper und auch mit deiner Sprache.

## Was sind eigentlich Gefühle?

Jeder Mensch hat Gefühle. Du kannst dich zum Beispiel wütend, traurig, fröhlich oder enttäuscht fühlen. Magst du etwas nicht, fühlst du dich vielleicht wütend oder traurig. Gewinnst du ein wichtiges Spiel, fühlst du dich vielleicht glücklich oder aufgeregt.

Gefühle kommen und gehen einfach und du kannst das nicht kontrollieren. Es kommt immer darauf an, was gerade geschieht und ob du es magst oder nicht.

Gefühle fühlen sich sehr unterschiedlich an. Es fühlt sich zum Beispiel schön an glücklich zu sein. Traurig zu sein fühlt sich nicht so gut an. Deine Familie und deine Freunde können sofort erkennen, wie du dich fühlst. Das zeigst du dann mit deinem ganzen Körper und auch mit deiner Sprache.

### Woran erkenne ich Gefühle?

Oft können wir schon am Gesichtsausdruck erkennen, wie sich jemand fühlt.

Zeichne die passenden Gesichter.



Glücklich



wütend



traurig



enttäuscht



aufgeregt



ängstlich



zufrieden



frech

### Woran erkenne ich Gefühle?

Oft können wir schon am Gesichtsausdruck erkennen, wie sich jemand fühlt.

Zeichne die passenden Gesichter.



Glücklich



wütend



traurig



enttäuscht



aufgeregt



ängstlich



zufrieden

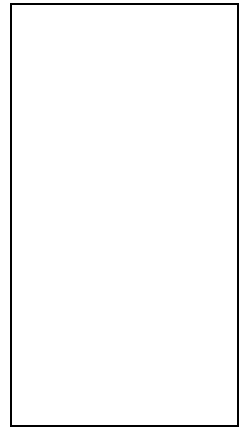
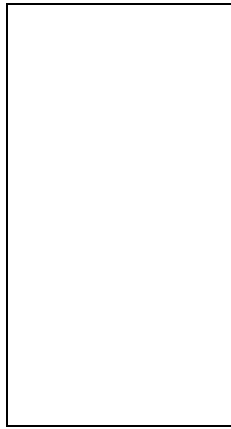
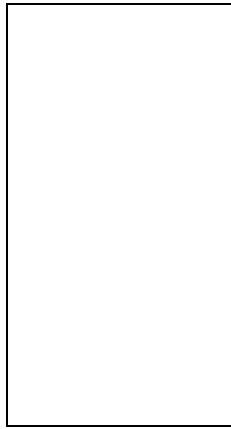
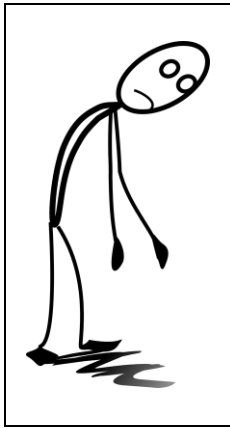


frech

### Woran erkenne ich Gefühle?

Manche Gefühle kann man auch an der Körperhaltung erkennen

Zeichne passende Figuren.



traurig

glücklich

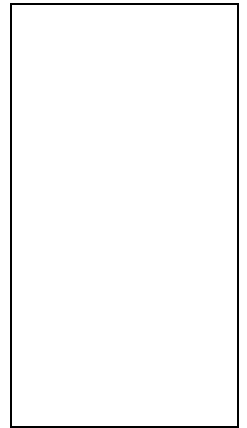
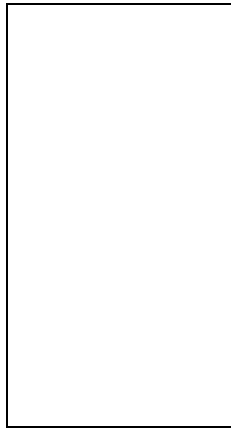
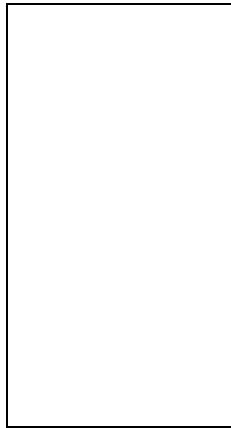
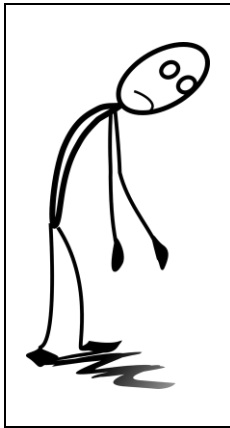
wütend

ängstlich

### Woran erkenne ich Gefühle?

Manche Gefühle kann man auch an der Körperhaltung erkennen

Zeichne passende Figuren.



traurig

glücklich

wütend

ängstlich

### Wie fühlen sich meine Gefühle an?

Jedes Gefühl fühlt sich anders an. Wir können es zum Beispiel fühlen, wenn wir verliebt sind. Dann spüren wir ein Kribbeln im Bauch.

Schreibe auf.

Wie fühlt es sich an und wo fühlst du es, wenn du wütend bist?

---

---

Wie fühle es sich an und wo fühlst du es, wenn du ängstlich bist?

---

---

Wie fühlt es sich an und wo fühlst du es, wenn du glücklich bist?

---

---

### Wie fühlen sich meine Gefühle an?

Jedes Gefühl fühlt sich anders an. Wir können es zum Beispiel fühlen, wenn wir verliebt sind. Dann spüren wir ein Kribbeln im Bauch.

Schreibe auf.

Wie fühlt es sich an und wo fühlst du es, wenn du wütend bist?

---

---

Wie fühle es sich an und wo fühlst du es, wenn du ängstlich bist?

---

---

Wie fühlt es sich an und wo fühlst du es, wenn du glücklich bist?

---

---

### Was fühlt sich für mich gut und was schlecht an?

Glücklich, verliebt, wütend, neidisch, aufgeregt, zufrieden, enttäuscht, traurig

Es fühlt sich gut an...	Es fühlt sich schlecht an...

Welche Gefühle fühlen sich schlecht an und warum?

---

---

### Was fühlt sich für mich gut und was schlecht an?

Glücklich, verliebt, wütend, neidisch, aufgeregt, zufrieden, enttäuscht, traurig

Es fühlt sich gut an...	Es fühlt sich schlecht an...

Welche Gefühle fühlen sich schlecht an und warum?

---

---

*Das kleine Buch der Gefühle*

© Levi Hackbarth

*Das kleine Buch der Gefühle*

© Levi Hackbarth

*Das kleine Buch der Gefühle*

© Levi Hackbarth

*Das kleine Buch der Gefühle*

© Levi Hackbarth



