

Teil 3

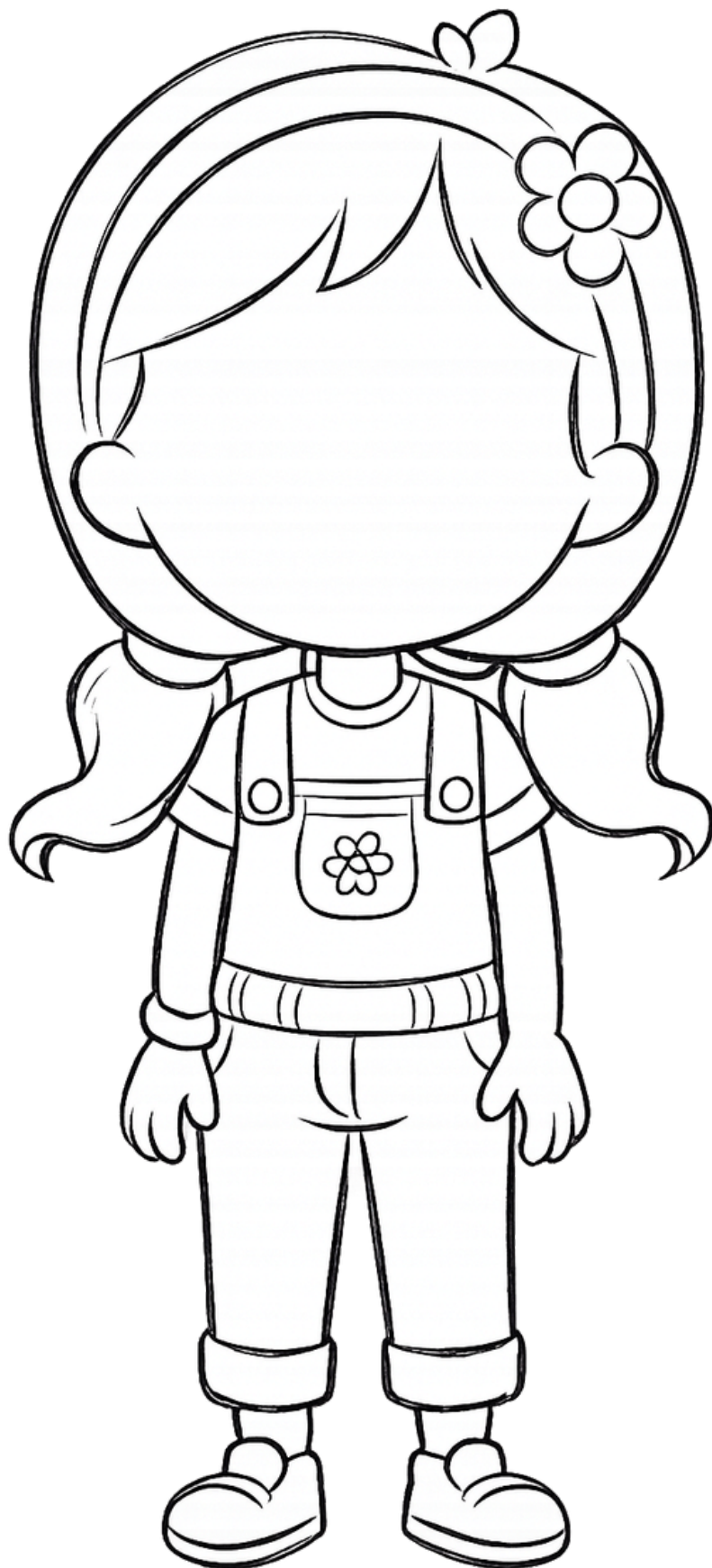
Arbeitsblätter

1. Wo spüre ich meine Gefühle (Version 1)
2. Wo spüre ich meine Gefühle (Version 2)
3. Was brauche ich, wenn ich....
4. Gefühlslautstärke
5. Mein Glücksglas
6. Was ist passiert?
7. Ich bin... (Affirmationen)
8. Wie fühlt es sich an?
9. Zum jedem Bild gehört ein Wort (Teil 1)
10. Zum jedem Bild gehört ein Wort (Teil 2)
11. Eingeschaftswörter werden zu Namenswörter (Teil 1)
12. Eingeschaftswörter werden zu Namenswörter (Teil 2)
13. Meine Gefühle verstehen
14. Ich
15. Mein Glückslexikon



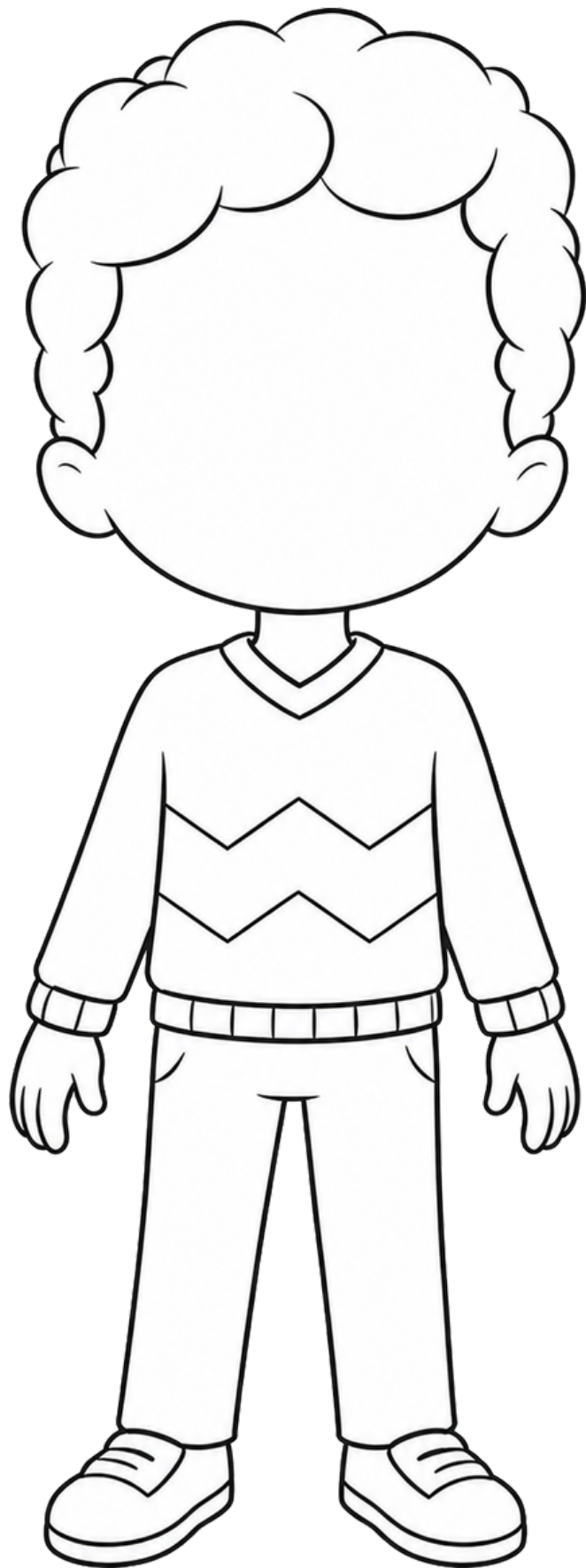
Wo spüre ich meine Gefühle

Wähle eine Gefühlskarte aus. Male den passenden Gesichtsausdruck und anschließend male im Bild an, wo du das Gefühl spürst. Du kannst es auch in Worten beschreiben. Ist es im Kopf, Brust, Bauch oder in den Händen? Oder vielleicht ganz woanders?



Wo spüre ich meine Gefühle

Wähle eine Gefühlskarte aus. Male den passenden Gesichtsausdruck und anschließend male im Bild an, wo du das Gefühl spürst. Du kannst es auch in Worten beschreiben. Ist es im Kopf, Brust, Bauch oder in den Händen? Oder vielleicht ganz woanders?



Was brauche ich, wenn ich....

Suche eine Gefühlskarte aus. Was brauchst du in dieser Situation? Was hilft dir mit dem Gefühl umzugehen? Kreise die passenden Bilder ein und erzähle davon.

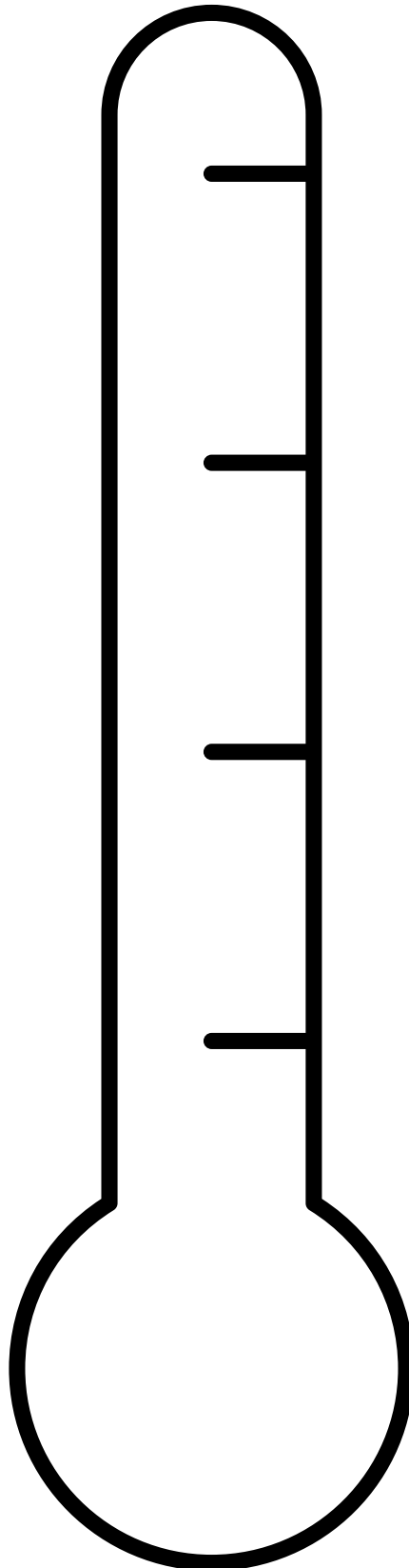


Gefühlslautstärke

Wie fühlst du dich gerade? Ist das Gefühl ein bisschen da oder ganz stark?
Male das Thermometer so hoch an, wie stark du dieses Gefühl gerade spürst.



Ganz stark

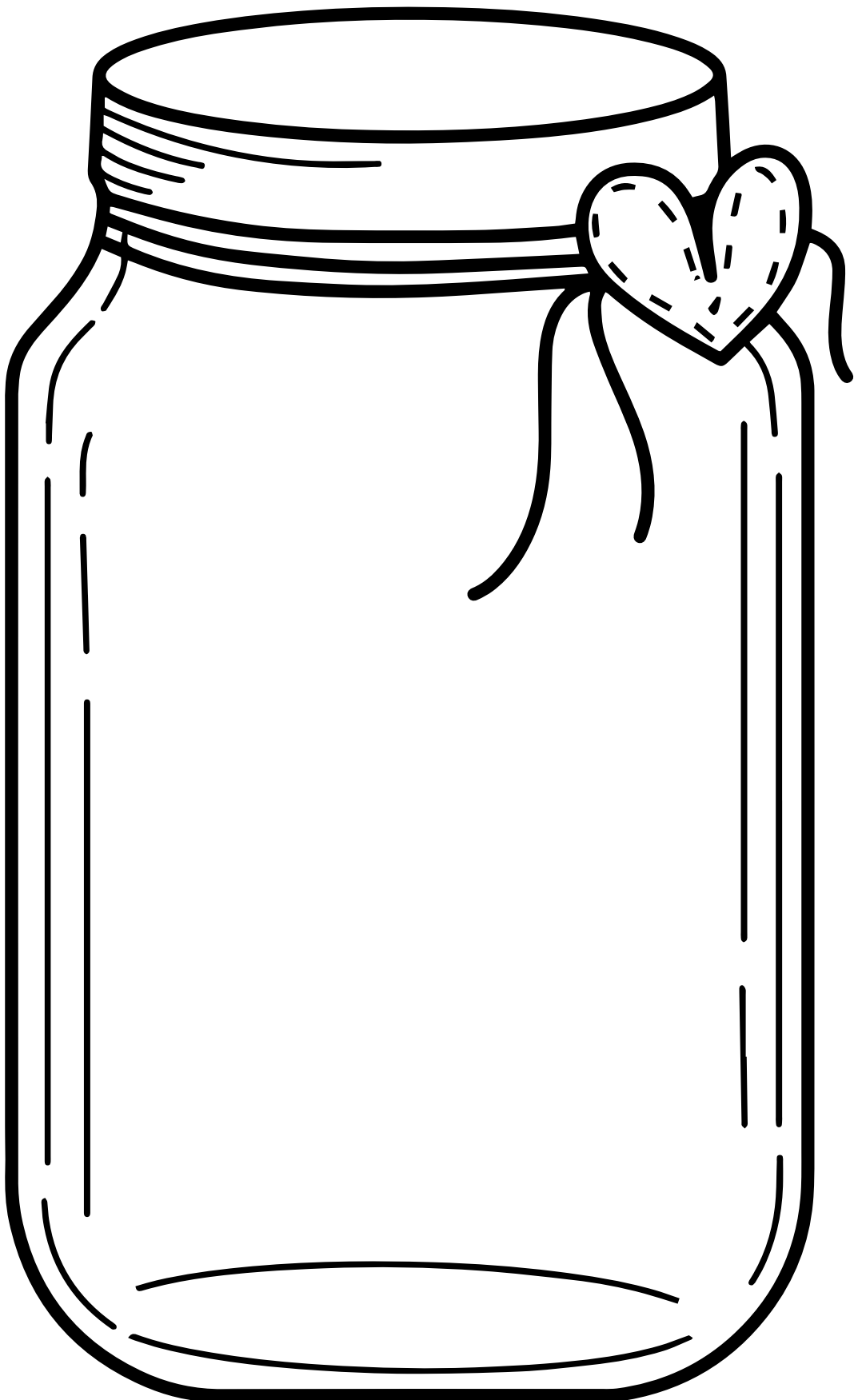


Ein wenig



Mein Glücksglas

Male oder schreibe alles in das Glas, was dich glücklich macht und dir guttut.



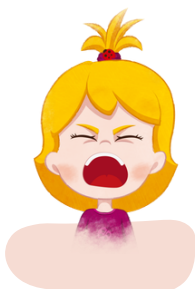
Was ist passiert?

Verbinde den Gesichtsausdruck mit der passenden Situation. Beschreibe was ist passiert.



Was ist passiert?

Verbinde den Gesichtsausdruck mit der passenden Situation. Beschreibe was ist passiert.



Ich bin...

Finde 15 Affirmationen und spreche sie danach laut aus.

N	I	G	M	U	T	I	G	B	G	E	F	T	H	F	I
F	F	K	M	W	E	U	A	Z	E	G	P	O	E	R	T
Q	Z	L	I	E	B	E	V	O	L	L	H	Z	S	E	F
A	U	P	E	S	O	T	M	U	I	U	G	U	R	U	E
W	H	L	W	A	S	I	C	H	E	R	F	K	W	N	J
E	O	K	I	Z	T	U	H	T	B	F	Q	U	H	D	R
R	A	J	C	I	A	L	K	F	T	T	C	O	O	L	T
Z	U	O	H	J	R	J	U	S	K	K	E	U	H	I	H
Y	F	E	T	K	K	W	T	A	J	S	F	L	D	C	F
U	M	A	I	T	K	E	E	Q	M	C	L	U	S	H	D
N	E	U	G	I	E	R	I	G	N	H	I	S	E	G	R
O	R	S	U	U	E	T	F	E	G	L	U	T	R	T	T
F	K	D	L	O	W	V	K	R	E	A	T	I	V	H	O
E	S	F	I	J	D	O	G	R	T	U	W	G	T	Z	U
T	A	G	K	M	G	L	H	T	D	Z	S	O	U	R	I
U	M	G	E	D	U	L	D	I	G	M	R	K	P	D	K

geduldig | kreativ | sicher | cool | neugierig | liebevoll | freundlich | mutig | stark | schlau | geliebt | lustig | wertvoll | aufmerksam | wichtig

Fühlt sich gut an, fühlt sich nicht gut an

Schneidet die Gefühle von der Seite X aus. Ordnet diese zu.



Zum jedem Bild gehört ein Wort (Teil 1)

Verbinde das Bild mit dem passenden Wort / Gefühl.



glücklich

beschämt



ängstlich

wütend



angeekelt

gelangweilt



überrascht

entspannt



neugierig

traurig



Zum jedem Bild gehört ein Wort (Teil 2)

Verbinde das Bild mit dem passenden Wort / Gefühl.



eifersüchtig



beleidigt



besorgt



enttäuscht



gestresst



mutig



müde



verliebt



nervös



stolz

Eingeschaffswörter werden zu Namenswörter (Teil 1)

Finde zu jedem Anlass ein passendes Nomen. Vergiss nicht auf den Artikel.

Eingeschaffswort → Namenswort

glücklich

beschämt

ängstlich

wütend

angeekelt

gelangweilt

überrascht

entspannt

neugierig

traurig

Eingeschaffswörter werden zu Namenswörter (Teil 2)

Finde zu jedem Anlass ein passendes Nomen. Vergiss nicht auf den Artikel.

Eingeschaffswort → Namenswort

eifersüchtig

beleidigt

besorgt

enttäuscht

gestresst

mutig

müde

verliebt

nervös

stolz

Meine Gefühle verstehen

Denke an eine Situation, die du erlebt hast. Fülle die Felder aus und entdecke, was hinter deinem Gefühl steckt und was dir helfen kann.

Ich fühle mich...

Wenn...

Weil...

Dann brauche ich...

Ich

Male oder schreibe, was du besonders magst, gut kannst und was dir wichtig ist.

Mein Lieblingsort

Das kann ich gut

Das ist mein Traum

Dafür bin ich dankbar

Das macht mir Spaß

Mit der Person verbringe
ich gerne Zeit

Mein Glückslexikon

Schreibe zu jeder Buchstabe., was dich glücklich macht

Buchstabe	Glückswort	Buchstabe	Glückswort
A		N	
B		O	
C		P	
D		R	
E		S	
F		T	
G		U	
H		V	
I		W	
J		Z	
K			
L			
M			