

Name: \_\_\_\_\_ Gefühle verstehen - und was sie mit uns machen können

---

**Kreuze an:**

① Diese Gefühle kenne ich gut:

- ☐ Wut
- ☐ Trauer
- ☐ Neid
- ☐ Scham
- ☐ Freude
- ☐ Stolz
- ☐ Angst
- ☐ Verliebtsein
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Stolz
- ☐ Nervosität
- ☐ Eigene Idee: \_\_\_\_\_

② Diese Gefühle nerven mich manchmal:

- ☐ Wut
- ☐ Trauer
- ☐ Neid
- ☐ Scham
- ☐ Freude
- ☐ Stolz
- ☐ Angst
- ☐ Verliebtsein
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Stolz
- ☐ Nervosität
- ☐ Eigene Idee: \_\_\_\_\_

③ Diese Gefühle verstecke ich am liebsten:

---

---

**Wähle ein Gefühl aus und beschreibe es näher:** Wut, Angst oder Verliebtsein

④ Habe ich dieses Gefühl schon mal gespürt? Wann und warum hast du dich so gefühlt?

---

---

⑤ Was hat mir geholfen, als ich dieses Gefühl hatte? (Was hast du getan, um mit diesem Gefühl umzugehen?)

---

---

⑥ Was wünsche ich mir, wenn ich dieses Gefühl habe? (Was würdest du dir wünschen, wenn du dieses Gefühl hast?)

---

---

---

Religion