

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