MEINE GEFÜHLE

Diese Dinge machen mich...

GLÜCKLICH	STOLZ	TRAURIG	ÄNGSTLICH	WÜTEND



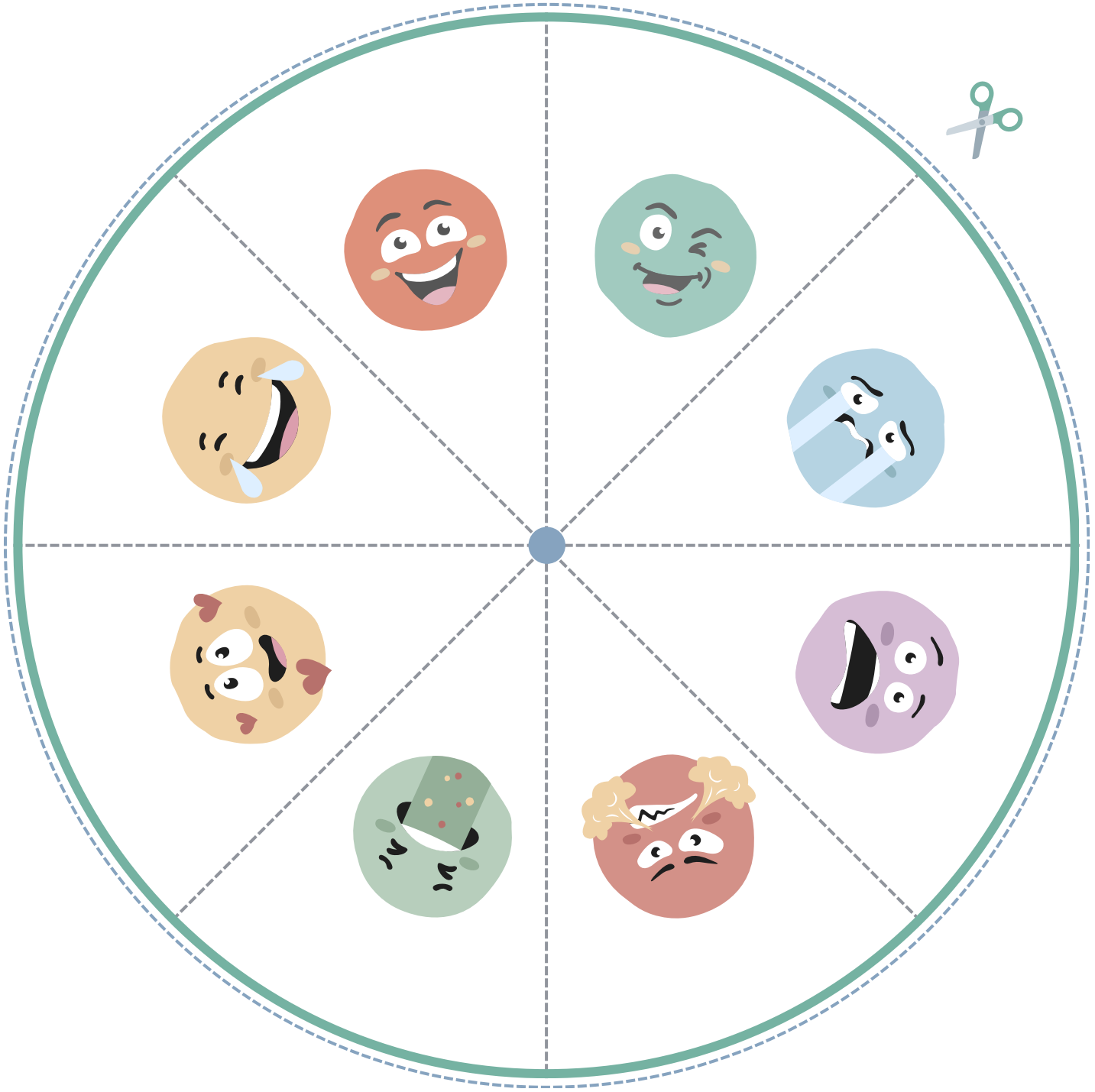




STIMMUNGSRAD

Schneide das Stimmungsrad aus und klebe es auf Pappe. Befestige den Zeiger mit einer Reißzwecke. Bitte das Kind, seine/ ihre Emotionen zu benennen. Findet gemeinsam Wörter für die Emotionen.



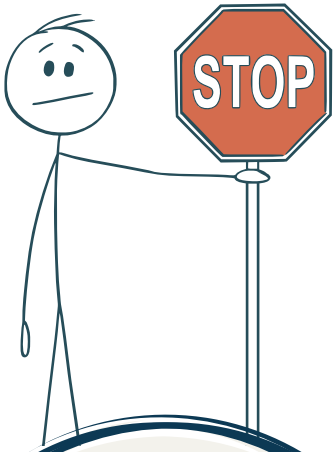


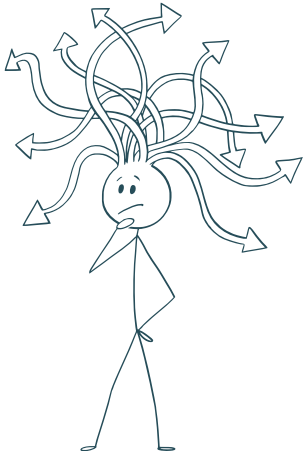


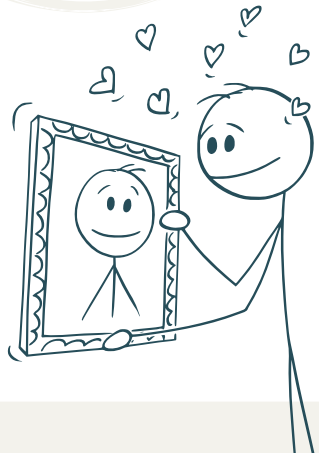
WENN ICH DAS GEFÜHL HABE, DASS ICH _____ BIN, KANN ICH DAS FÜR MICH TUN:











BERG- UND TALFAHRT

Eine Reise zur Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation

Herausforderung

Was war der intensivste Moment in der Situation?

Wendepunkt

Was hat mir dabei geholfen, dass mein Gefühl der _____ schwächer wurde

... und dann?

Diese Gedanken haben mein Gefühl verstärkt

Angekommen

Was hast du über dich selbst gelernt, nachdem _____ vorbei war?

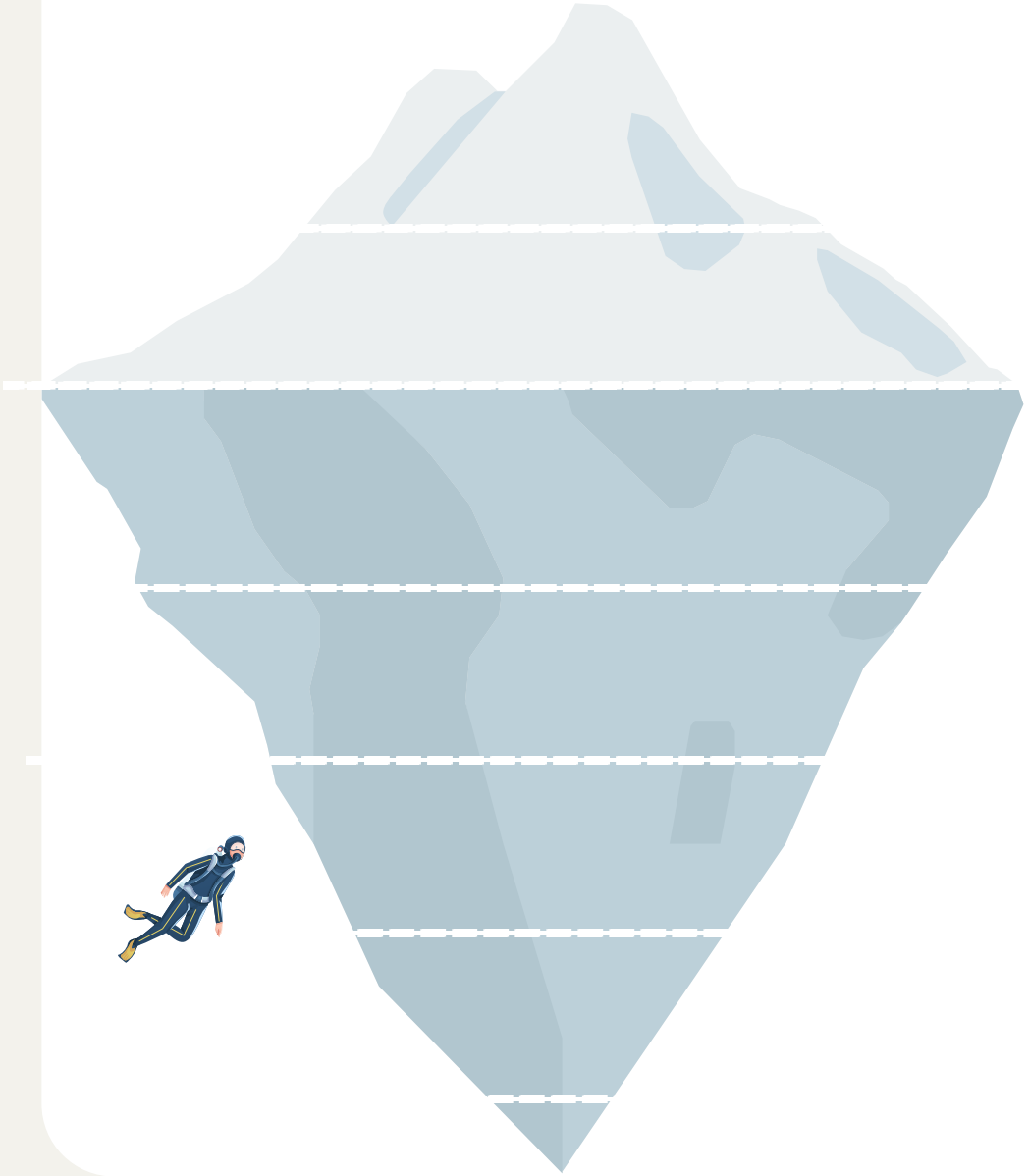
So ging es los

Was hat das Gefühl der _____ in dir ausgelöst?



DER EMOTIONSBERG

Der Tauchgang in deine Gefühlswelt



Was ist das offensichtliche Gefühl? Welche Emotion spürst du gerade am deutlichsten?

Wie zeigt sich dieses Gefühl in deinem Verhalten oder in deinem Körper?

Kannst du eine Situation oder ein Ereignis nennen, das diese Emotion hervorgerufen hat?

Fehlt dir etwas Wichtiges, das dir helfen würde, dich besser zu fühlen?

Was denkst du, liegt wirklich hinter diesem Gefühl?

Was könntest du tun, um dieses Gefühl zu verstehen und besser damit umzugehen?

Wie ist es dir in der Vergangenheit gelungen, ähnliche Emotionen zu bewältigen? Auf welche Stärken kannst du zurückgreifen?