

UMGANG MIT

Emotionen

Was ist passiert?

Warum ist das passiert?

Wie haben Sie sich gefühlsmäßig
gefühlt?

Wie haben Sie sich körperlich
gefühlt?

Wie haben Sie reagiert?

Wie hat diese Reaktion auf Sie
gewirkt?



MEINE

Trauer



Wusstest du? Trauer heißt Verlust. Du hast etwas verloren. Trauer zeigt sich manchmal auch durch Wut. Das ist ganz normal! Wenn wir traurig sind, werden wir manchmal auch wütend - auf andere oder auf uns selbst.

Was macht mich traurig?

Wen oder was vermisse ich?

Wie fühlt sich Trauer in meinem Körper an?

Was hilft mir, wenn ich traurig bin?

Macht es dich wütend und was tust du dann?

Was hilft mir, wenn ich wütend bin?

Wem kann ich davon erzählen?

Was würde ich gerne noch sagen?



MEINE EMOTIONALE

Reise



Jedes Gefühl ist wie ein Wetterumschwung in dir:

Lass uns gemeinsam entdecken, was passiert, wenn die Gewitterwolken der Wut aufziehen oder der Regen der Trauer fällt – und wie du danach wieder die Sonne aufgehen lässt.

Was hat mit traurig oder wütend gemacht?

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

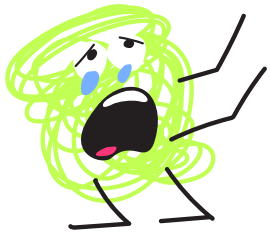
Was habe ich gedacht?

Was waren meine Gefühle?

Was war meine Reaktion?

Was kann ich beim nächsten Mal
anderes machen?





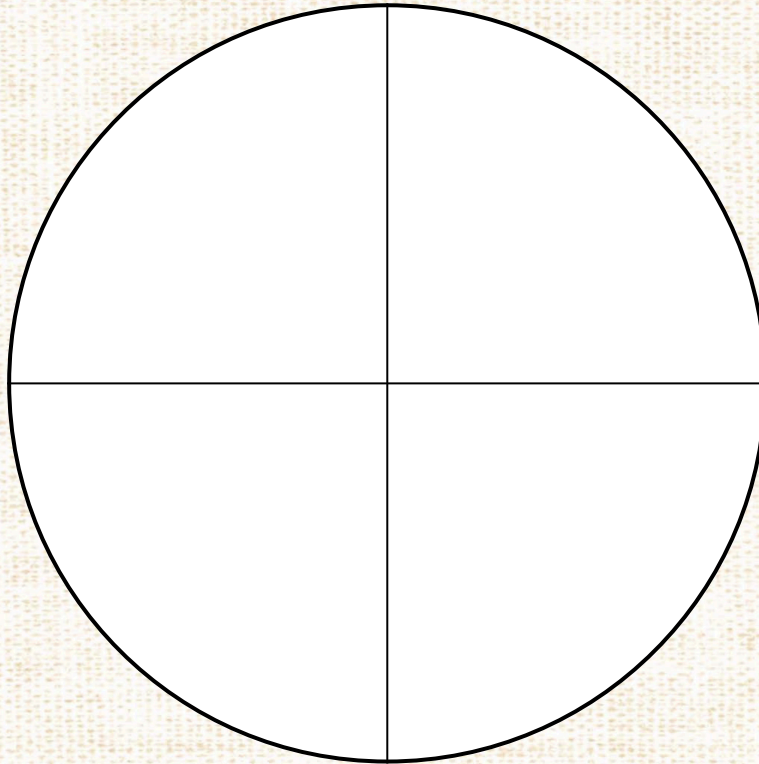
Mein Gefühle-Kuchen



Kreuze mindestens 4 Gefühle an, die du kennst. Diese 4 malst du dann in deinen Gefühle-Kuchen!

- ☐ Freude
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Wut
- ☐ Angst
- ☐ Aufregung

- ☐ Stolz
- ☐ Eifersucht
- ☐ Langeweile
- ☐ Scham
- ☐ Überraschung



Gefühl 1:

Was löst dieses Gefühl bei dir aus?

Gefühl 3:

Was löst dieses Gefühl bei dir aus?

Gefühl 2:

Was löst dieses Gefühl bei dir aus?

Gefühl 4:

Was löst dieses Gefühl bei dir aus?

Mein Wut-Eisberg

Das Wut-Eisberg-Modell kann dir helfen, deine Wut besser mitzuteilen. Du kannst auf dieser Seite deine Gefühle aufschreiben, die andere möglicherweise nicht sehen.

Ein Teil des Eisbergs
ist über Wasser
(kleinerer Teil) - das
sehen andere.



Ein Teil des Eisbergs
ist unter Wasser
(größerer Teil) - das
sehen andere nicht.

**Dinge, die man mir ansieht, wenn ich
wütend bin:**

**Dinge, die in dir brodeln und von außen
nicht erkennbar sind:**

Begreife deine Wut

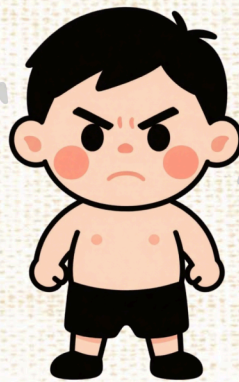
Erinnere dich daran, als du das letzte Mal wütend wurdest.



Was hat mich wütend gemacht?



Was habe ich gedacht, als ich wütend war?



Wie habe ich reagiert?

Was würde ich machen, damit ich nicht so wütend werde?

1. Was passiert ist:

2. Was du gedacht hast:

3. Wie du dich gefühlt hast: