

Manchmal fühle
ich mich ...

Paulina Raschhofer

Manchmal fühle ich mich, als könnte ich alles schaffen.
Ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen.



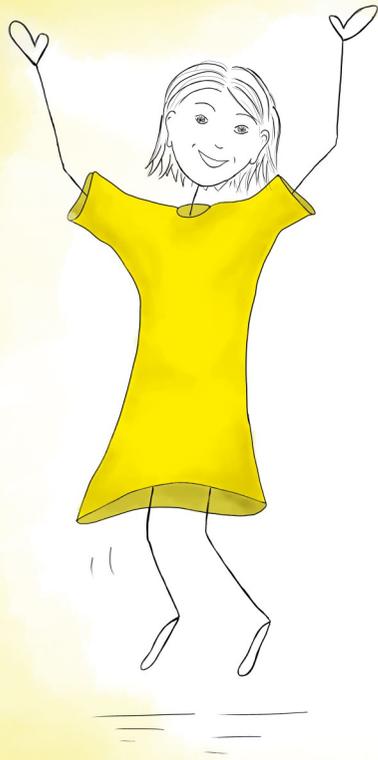
Manchmal fühle ich mich, als würde ich mich am liebsten den ganzen Tag unter einer Decke verstecken.



Manchmal fühle ich verschiedene Gefühle auf einmal. Manchmal weiß ich nicht genau, wie ich mich fühle.

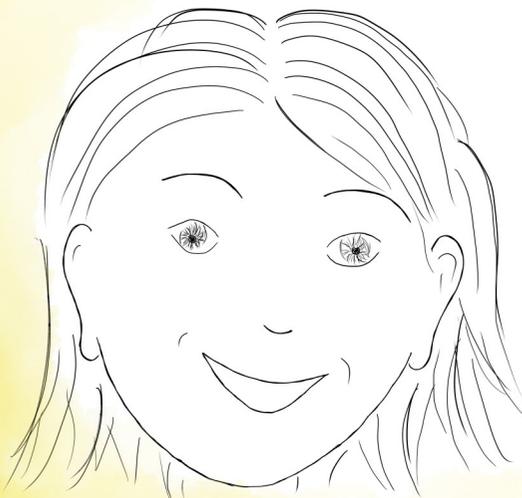
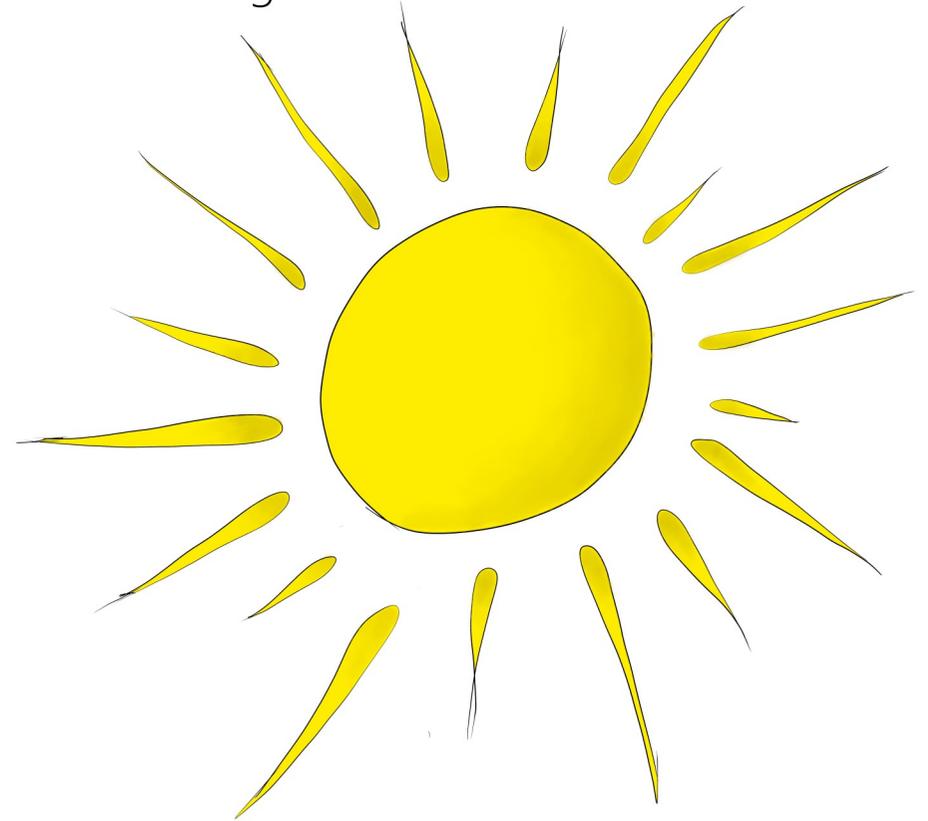


Es gibt Gefühle, die mag ich sehr gerne. Sie sind sehr angenehm. Andere Gefühle sind sehr unangenehm. Trotzdem gibt es keine guten oder schlechten Gefühle. Alle Gefühle darf man fühlen. Über alle Gefühle darf man reden.



Manchmal fühle ich mich,
als möchte ich Luftsprünge
machen.
Alles fühlt sich leicht und
schön an.

Ich fühle mich, als würde die Sonne
die ganze Zeit für mich scheinen.



Mein Gesicht und meine
Augen strahlen.

Meine Mundwinkel gehen
nach oben. Ich will lachen!

Ich bin *fröhlich*.

Ich bin fröhlich, wenn ...

... ich mit meinen Freunden
und Freundinnen spielen kann.



... ich im Sommer schwimmen
gehen kann.



... mir etwas gut gelingt.



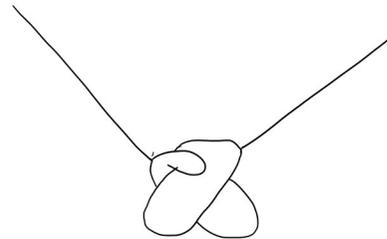
Wann bist du fröhlich?

Wenn ich fröhlich bin, möchte ich ...

... andere umarmen.



... meine Fröhlichkeit teilen.



... tanzen.



Was wünschst du dir, wenn du fröhlich bist?

Manchmal fühle ich mich,
als möchte ich mich unter
einer Decke verstecken.



Ich fühle mich, als wäre ich von einer
großen grauen Regenwolke umgeben.
Ich habe auf nichts Lust.
Ich möchte weinen.



Ich mache mich ganz klein, oder ich gehe ganz gebeugt.
Meine Schultern hängen nach unten.

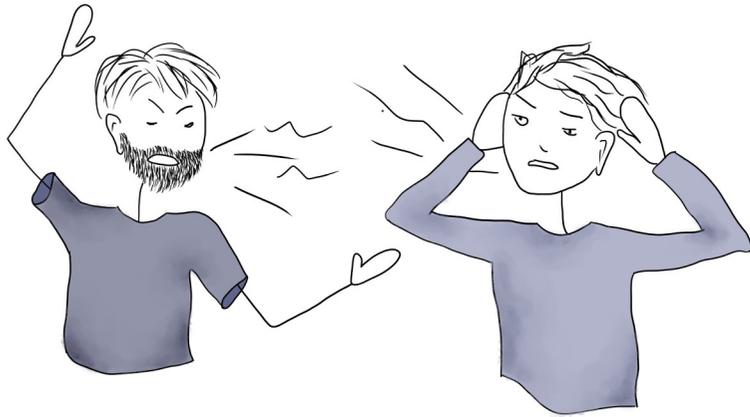


Meine Augen sehen müde aus.
Tränen kullern über mein Gesicht.
Meine Mundwinkel gehen nach unten.

Ich bin **traurig**.

Ich bin traurig, wenn ...

... in meiner Familie gestritten wird.



... mir jemand sagt, dass sie nicht mehr meine Freundin sein will und niemand mit mir spielen will.



Wann bist du traurig?

Wenn ich traurig bin, möchte ich ...

... alleine sein und weinen.



... dass mich jemand umarmt.

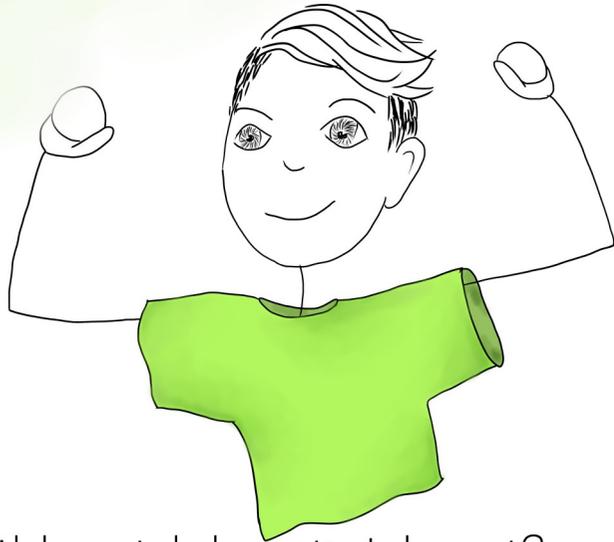


... dass mir jemand zuhört.



Was wünschst du dir, wenn du traurig bist?

Manchmal fühle ich mich super stark.



Ich fühle mich bereit. Ich weiß, was ich will. Ich fühle mich sicher und selbstbewusst. Mein Blick ist entschlossen.



Ich fühle mich, als kann ich Dinge schaffen, vor denen ich Angst habe.



Ich will mich nicht verstecken oder klein machen. Ich gehe aufrecht.



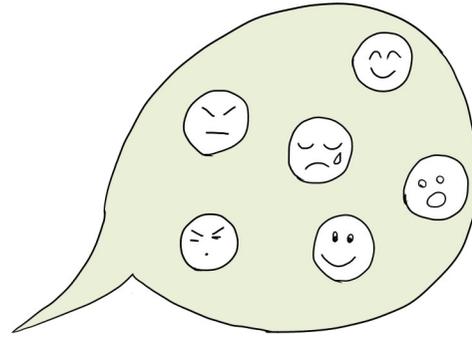
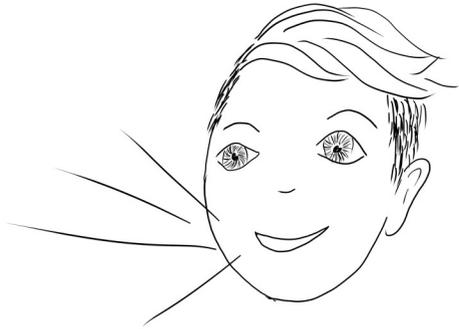
Ich bin **mutig**.

Ich bin mutig, wenn ...

... ich meine Meinung sage
und sage, was ich will und
was ich nicht will.

... ich sage, wie es mir geht.

... ich etwas Neues ausprobiere.

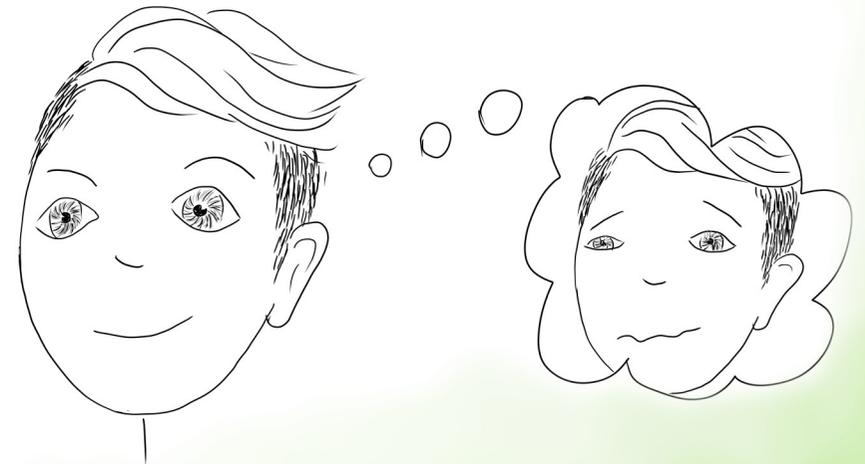
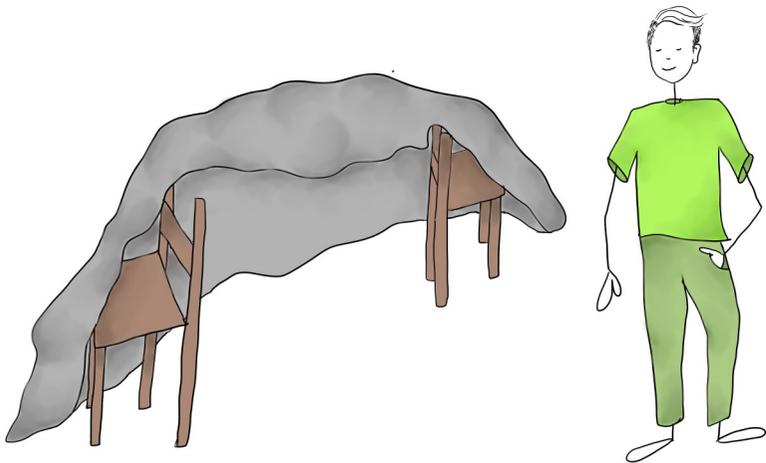


Wann bist du mutig?

Wenn ich mutig bin, möchte ich ...

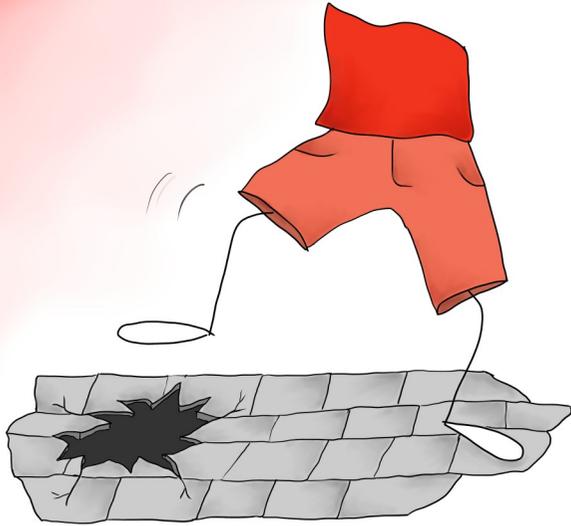
... mich nicht verstecken.

... meine Angst überwinden.

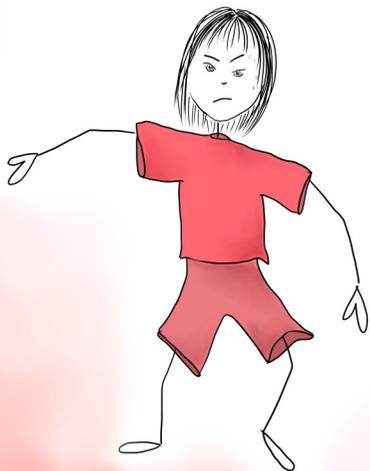


Was wünschst du dir, wenn du dich mutig fühlst?

Manchmal fühle ich mich, als möchte ich ein tiefes Loch in den Boden stampfen.



Mein Körper ist angespannt. Meine Hände werden schwitzig. Ich kann nicht ruhig sitzen oder stehen. Mein Herz schlägt schnell.



Ich fühle mich, als möchte ich ganz laut schreien!



Meine Augen werden kleiner. Ich ziehe meine Mundwinkel nach unten. Mein Gesicht wird heiß und rot. Ich habe das Gefühl, mein Kopf explodiert.



Ich bin **wütend**.

Ich bin wütend, wenn ...

... sich jemand nicht an die Spielregeln hält.



... mir jemand meine Sachen wegnimmt.



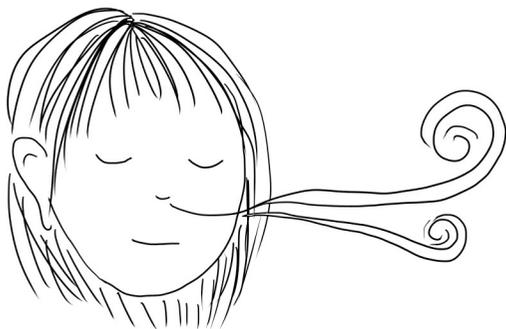
... mir ein Missgeschick passiert.



Wann bist du wütend?

Wenn ich wütend bin, ...

... sage ich, dass ich wütend bin und atme tief ein und aus.



... laufe ich auf und ab, bis ich mich besser fühle.



... zerknülle ich Zeitungspapier oder zerreiße es in 1000 Stücke.



Was machst du, wenn du wütend bist?

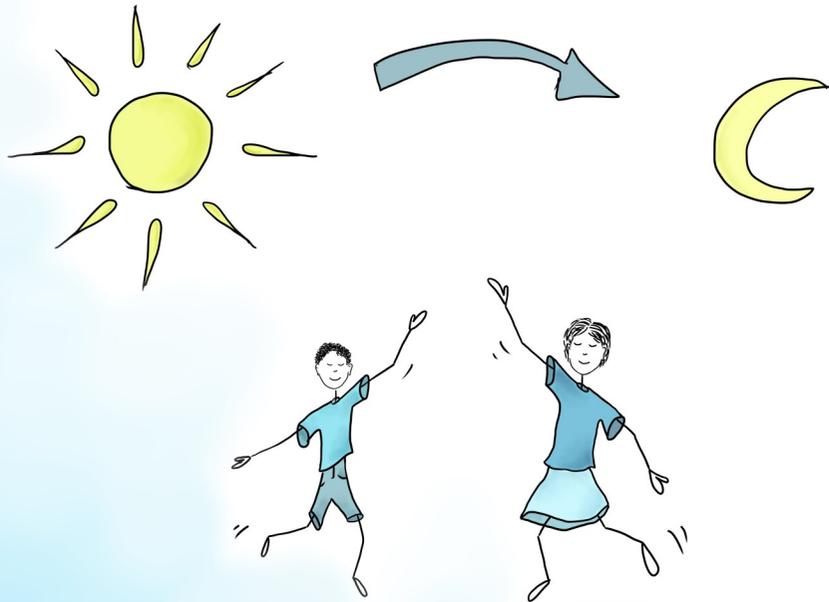
Manchmal fühle ich mich, als wären meine Arme und Beine und mein ganzer Körper ganz leicht.



Ich fühle mich sicher und geborgen.



Ich habe das Gefühl, die Zeit vergeht ganz schnell.



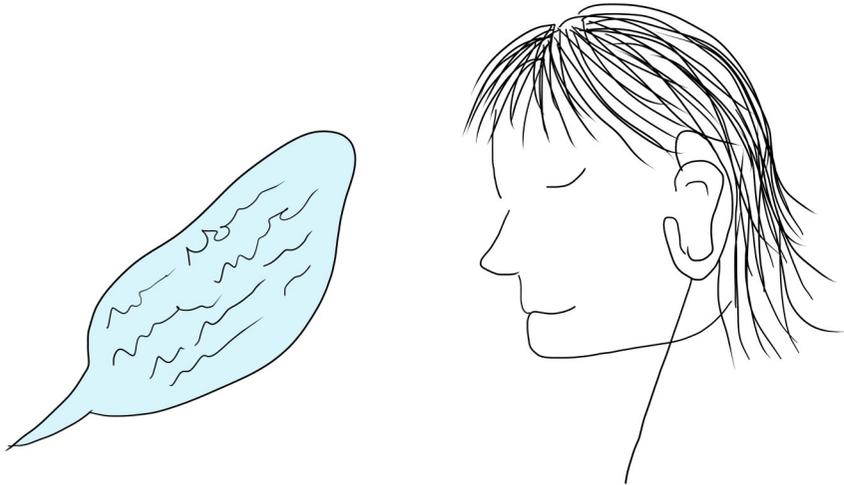
Mein Gesicht und mein Körper sind entspannt.
Ich fühle mich gut.



Ich *fühle* mich *wohl*.

Ich fühle mich wohl, wenn ...

... mir jemand zuhört.



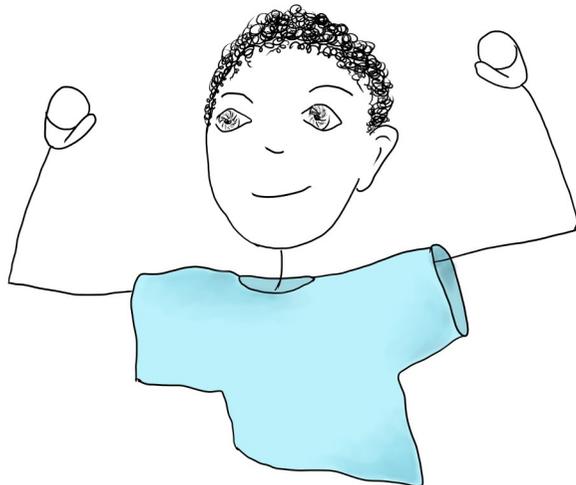
... ich unter meinen Freundinnen und Freunden bin.



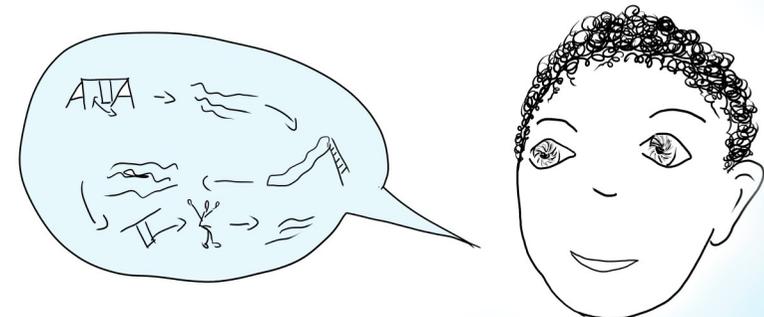
Wann fühlst du dich wohl?

Wenn ich mich wohl fühle, ...

... fühle ich mich mutiger.



... erzähle ich gerne etwas von mir.



Wie geht es dir, wenn du dich wohl fühlst? Was wünschst du dir dann?

Welche Gefühle kennst du noch?

Welche Gefühle sind unangenehm?

Was hilft dir, wenn du dich ... fühlst?

Wie fühlst du dich?

Was wünschst du dir, wenn du dich ... fühlst?

Welche Gefühle findest du angenehm?

Wie erkennst du, wie sich jemand fühlt?

Manchmal fühle ich ganz viel auf einmal.
Manchmal weiß ich nicht, wie ich mich fühle.
Manche Gefühle sind angenehm.
Manche Gefühle sind unangenehm.
Trotzdem gibt es keine guten oder schlechten
Gefühle.
Alle Gefühle dürfen gefühlt werden.
Über alle Gefühle darf man reden.