



Gefühle zuordnen

Lies dir diese kurzen Sätze in der Tabelle durch. Sie beschreiben ganz verschiedene Erlebnisse. Versuche, dich in diese Situationen hineinzusetzen und schreibe oder zeichne deine Gefühle dazu in das Kästchen daneben. Du kannst ganz ehrlich sein und darfst auch mehrere Emotionen verwenden. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch empfindet die Dinge anders.

Ich habe mit meinem Verein an einem Turnier teilgenommen, aber leider sind wir nur Vierte geworden.	
Es sind Sommerferien und ich weiß nicht, was ich gerade machen soll.	
Ich bin sehr froh, dass es meiner Familie und meinen Freunden gut geht und sie gesund sind.	
Ich bin gerade auf einer Geburtstagsfeier und wir schneiden Grimassen und lachen darüber.	
Ich muss eine wichtige Entscheidung treffen, aber ich weiß nicht, welche Wahl ich treffen soll.	
Ich habe gerade mit einer Freundin gestritten und jetzt fühle ich mich ganz allein.	
Ich war gerade im Park spielen und muss nun in der Nacht allein nach Hause gehen.	
Am Abend, bevor ich schlafen gehe, kuschelt sich immer meine Mama zu mir und sagt mir, dass ich ihr wichtig bin.	