UNTERSTÜTZUNGSMATERIAL

UNSERE GEFÜHLE

wütend
einsam/ alleine
fröhlich
Wie fühlst du dich?
dankbar
traurig
unglücklich
hilflos
ausgeschlossen
unsicher
enttäuscht
glücklich
ängstlich
überrascht

Einige Grundgefühle:
Wut
Liebe
Freude
Schreck
Scham
Trauer
Ekel
Enttäuschung
Überraschung
Ärger
Angst

Alle Gefühle stehen für etwas und dürfen da sein!

Gefühle können…
… sich in seelischen und körperlichen Zuständen zeigen.
… angenehm oder unangenehm sein und viel oder wenig Spannung erzeugen.

Gefühle helfen dabei,…
… zu zeigen oder zu sagen, was man empfindet und was man möchte oder braucht.
… Streit und Konflikte zu lösen.