

# Meine Gefühle



Ärger und Wut - Angst - Glück - Erstaunen -  
Enttäuschung  
Schmerz - Eifersucht - Überraschung  
Verschiedene Ängste

# Gefühle, Emotionen, Stimmungen

## Wie geht es dir?

Wie fühlst du dich heute? Als du noch kleiner warst, konntest du nur zwischen „gut fühlen“ und „schlecht fühlen“ unterscheiden. Deshalb weintest du, wenn du hungrig warst genauso, wie wenn du Bauchschmerzen hattest. Jetzt bist du größer und weinst nicht mehr, wenn du Hunger hast, weil du genau weißt, dass das vorbei geht, sobald du etwas isst. So machst du nach und nach deine Erfahrungen mit den Gefühlen. Wachsen ist ein großes Abenteuer, bei dem du immer wieder Neues lernst.



## Ich habe dich so lieb ...

Erinnerst du dich, als du im Bauch deiner Mutter lagst? Vielleicht spürtest du damals schon die große Liebe deiner Eltern für dich, obwohl sie dich noch gar nicht gesehen hatten. Doch die Liebe ist so groß und so intensiv, dass sie alles durchdringt; sie ist größer als ein Haus, größer als das Meer... Sie ist größer als die ganze Welt. Die Liebe kann man auf verschiedene Arten spüren: Deine Eltern liebst du auf andere Weise als du einen Freund oder eine Freundin liebst; eine Katze oder eine Blume liebst du anders als du deine Großeltern liebst.



Eine feste Umarmung.

Hast du dich schon einmal verlaufen? Hast du dich verlassen gefühlt, deine Eltern nicht mehr gefunden und kanntest niemand um dich herum? Das ist schrecklich! Doch auch in einem solchen Augenblick musst du wissen, dass deine Eltern dich nicht verlassen haben und dich überall suchen. Du kannst sicher sein, dass sie dich bald finden werden. In solchen Fällen verspüren deine Eltern eine große Angst und wenn sie dich finden, küssen und umarmen sie dich ganz fest. Vielleicht schimpfen sie sogar ein bisschen, aber was soll's? Ihr habt einander gefunden!



Überraschung!



Hast du schon einmal ein Feuerwerk gesehen? Es ist eindrucksvoll, die vielen verschiedenen Farben der vielen Lichter zu sehen, die sich am Himmel entzünden. Alle reißen die Augen auf und rufen: „Ohhh!“ Das Gleiche geschieht, wenn wir eine Überraschung finden. Das Knallen der Feuerwerkskörper erschreckt zwar anfänglich ein bisschen, aber es lohnt sich, den Lärm auszuhalten, um danach das Spektakel zu genießen.

Etwas eifersüchtig.

Ein kleiner Bruder oder eine kleine Schwester ist etwas Tolles, aber manchmal denkst du, dass deine Eltern ihn oder sie mehr lieben als dich. Dann spürst du Wut, fühlst dich traurig und bist etwas neidisch auf dein Geschwister. Hast du schon einmal daran gedacht, dass es ihm genau gleich ergehen kann, wenn es etwas älter wird? Die Liebe deiner Eltern ist so groß, dass sie dich und deine Geschwister alle lieben können, selbst wenn es zweihundert wären! Für sie bist du einzigartig, speziell und wundervoll, genauso, wie du bist.

Lies dazu die Geschichte ab Seite 16.



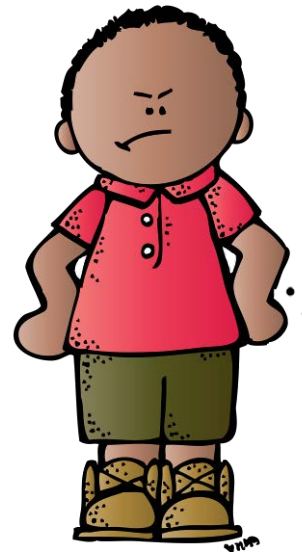
Ich bin so froh.



Es gibt schöne Tage, an denen alles gut läuft: Du fühlst dich glücklich und lachst viel. Als ob du in einem Vergnügungspark wärst und alle Spiele und Bahnen, die dir am besten gefallen, so oft mitmachen könntest, wie du magst. Hast du schon bemerkt, was die Leute tun, wenn sie glücklich sind? Sie lachen, sie singen, sie tanzen... Alles scheint einem leichter von der Hand zu gehen, auch unangenehme Dinge wie zum Beispiel dein Zimmer aufräumen.

## So eine Wut!

Bist du wütend, weil dein Freund dir deine wunderschöne Zeichnung zerstört hat? Oder noch schlimmer: Als er sah, dass du dich ärgerst, hat er einfach gelacht und Witze darüber gemacht? Grrrr... welche Wut! Aber es ist besser, wenn du dich nicht vom Zorn überwältigen lässt, weil du dann etwas tun könntest, was du später bereust. Wenn du furchtbar wütend bist, ist es am besten, wenn du hinausgehst an die frische Luft und tief durchatmest oder wenn du in dein Zimmer gehst und dort eine Weile ganz alleine spielst oder etwas liest. Schlussendlich ist ja ein Freund wertvoller als eine Zeichnung, oder?



Wut ist kein schönes Gefühl. Wenn etwas oder jemand dich ärgert, bekommst du gleich einen roten Kopf, weil das Blut sich in deinem Gesicht sammelt. Man sagt „das Blut steigt in den Kopf“. Dann erstarrt dein Gesicht, die Stirn runzelt sich, die Augenbrauen ziehen sich zusammen, die Zähne sind gefletscht. Damit drückst du dein Gefühl aus.

Manchmal kommen die Gefühle einfach so heraus. Du erlebst eine bestimmte Situation und fühlst in dir drin eine erste Reaktion. Starke Gefühle können aber gefährlich werden, wenn man sie nicht unter Kontrolle hat. Wir müssen lernen, Gefühle kontrolliert auszudrücken, so dass sie im richtigen Maß aus unserem Körper treten. Zu viel Ärger, zu viel Traurigkeit kann eine falsche Reaktion bewirken.

Diskutiert in Gruppen über die **Wut**.

- Wo (an eurem Körper) spürt ihr die Wut am meisten?
- Welche Situationen machen euch besonders wütend?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr spürt, dass ihr wütend werdet.
- Was hilft euch, wenn ihr wütend seid?
- Welche Gefühle stecken wohl hinter eurer Wut?

Arbeite jetzt allein.

Überlege dir, was dich wütend macht und notiere eine Situation, die du erlebt hast, bei der du dich sehr geärgert hast.

Ich schäme mich.



Denke an etwas, was dir die Röte ins Gesicht treibt: Du triffst neue Leute, du kannst nicht Rad fahren, deine Freunde erfahren, dass du manchmal ins Bett nässt... So viele Dinge können bewirken, dass man sich schämt. Dieses Gefühl ist sehr unangenehm, denn wenn du dich schämst, fühlst du dich unwohl. Die Erwachsenen, die dich lieben, können dir erzählen, dass sie selber sich

auch oft geschämt haben, als sie so klein waren wie du. Vielleicht entdeckst du, dass es ihnen ähnlich ergangen ist, wie dir.

Das nervt!

Es gibt Dinge, die dir überhaupt nicht passen: Menschen, die dir unsympathisch sind, Mahlzeiten, die dir grässlich schmecken, Gerüche, bei denen du am liebsten deine Nasenlöcher zustopfen möchtest... Ekelhaft! Das gibt es wirklich: Unangenehmes, bei dem allein schon der Gedanke daran ein großes Unbehagen in dir auslöst. Und doch: Versuche einmal, deine Abneigung zu überwinden und sogar gewisse Dinge zu akzeptieren. Du wirst überrascht feststellen, dass sie gar nicht so schlecht sind. Magst du das ausprobieren?



Ach!



Manchmal geschehen Dinge, die dich traurig machen. Und die Traurigkeit in dir drin kann so sehr anwachsen, dass dir die Tränen kommen. Hast du schon bemerkt, wie Tränen schmecken? Sie sind salzig und sehr angenehm, weil sie dir helfen, deine Traurigkeit zu versüßen. Um deine Traurigkeit zu überwinden, solltest du versuchen, jemandem, den du liebst, davon zu erzählen. Du wirst sehen, wie tröstlich eine feste Umarmung sein kann.

## Das Staunen.

Hast du schon einmal den Mund vor lauter Staunen nicht mehr zugebracht ... die Augen weit aufgerissen ... den Atem angehalten ... sind deine Herzschläge schneller und heftiger geworden?

Erzähle, woran du dich erinnern kannst.



## Die Enttäuschung.

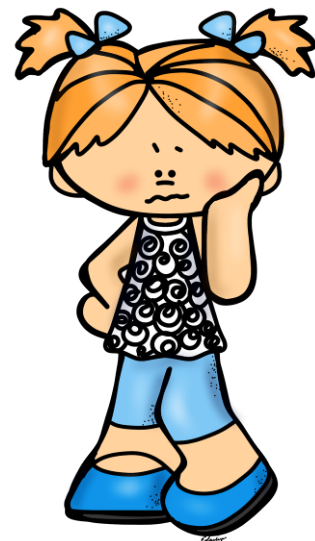
Kannst du dich auch an eine Situation erinnern, in der du sehr enttäuscht warst?



## Der Schmerz.

Der Schmerz entsteht häufig aus der Wut. Er ist ein Gefühl, der dich leiden lässt und dich zum Weinen bringt.

Bestimmt hast du auch dazu etwas zu erzählen.



So ein Glück!

Wenn du aus der Badewanne steigst, dein Vater dir ein riesiges Badetuch umlegt, dich auf den Armen zum Bett trägt, dir hilft, deinen Pyjama anzuziehen und dir eine fantastische Neuigkeit erzählt – dann fühlst du dich rundum glücklich. Es gibt viele glückliche Momente im Leben. Es ist, als ob die Sonne in dich eingedrungen wäre und alle und alles um dich herum zum Strahlen bringt. Es ist ein wunderbares Gefühl!



Setzt euch so bequem wie möglich hin. Entspannt euch, atmet ganz langsam, schließt eure Augen, stellt euch vor, ihr seid auf dem Weg ins Land des Glücks...

Diskutiert in Gruppen über die Reise ins Glück.

- Wie gelangt ihr da hin?
- Was seht ihr als Erstes bei eurer Ankunft
- Wo (an eurem Körper) spürt ihr das Glück am meisten?
- Wie reagiert ihr, wenn ihr glücklich seid?
- Wann, bei welcher Gelegenheit fühlt ihr euch glücklich?
- Was hilft euch, um glücklich zu werden?

Arbeite jetzt allein.

Überlege dir, was dich glücklich macht und notiere eine Situation, die du erlebt hast, bei der du dich sehr glücklich gefühlt hast.

## Die Angst.

Setzt euch so bequem wie möglich hin. Entspannt euch ... atmet ganz langsam ... schließt eure Augen ... stellt euch vor, ihr seid auf einem langen, langen Weg ...

Ihr geht auf dem Weg in Richtung Wald. Als ihr zu Hause weggegangen seid, hat es gerade angefangen zu dämmern. Jetzt ist es schon um einiges dunkler... man erkennt die Umrisse der Bäume nicht mehr ... die Sträucher sind nur noch Schatten ...

Ihr geht vorwärts und könnt immer weniger erkennen ... ihr seht die Dinge um euch herum nicht mehr ... ihr spürt die Ästchen, die euch entgegen schlagen ... der Weg ist uneben ... ihr spürt die Kieselsteine unter den Füßen ... ihr hört eigenartige Geräusche ... es ist nicht der Wind ... es sind fremde Töne, zuerst leise, dann werden sie lauter und folgen schneller aufeinander ... Wo führt wohl dieser Weg hin?

Auf einmal seht ihr einen Umriss in der Finsternis ... eine eingestürzte Hütte ... da erscheint ein Tunnel ... der Weg führt euch da hinein. Jetzt merkt ihr, dass die Töne ebenfalls aus dieser Richtung kommen ... ihr geht näher, teils aus Neugier, teils aus Furcht. Plötzlich kommt euch jemand entgegen und zündet ein grelles Licht im Gang an. Ihr tretet ein und seht...

Zeichnet das, was ihr seht.

Löst/Löse die Aufgaben auf der nächsten Seite und lies noch mehr über die Gefühle der Angst ab Seite 20.



Diskutiert in Gruppen über die **Angst**.

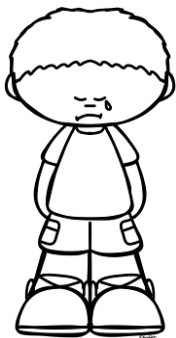
- Wo (an eurem Körper) spürt ihr die Angst am meisten?
- Welche Situationen machen euch Angst?
- Was tut ihr, was geschieht mit euch, wenn ihr Angst habt?
- Was hilft euch?

Arbeite jetzt allein.

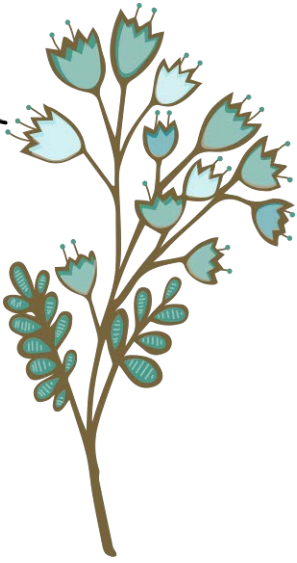
Überlege dir, was dir Angst macht und notiere eine Situation, die du erlebt hast, bei der du dich sehr gefürchtet hast.

Nachdem du bis hierher alles gut gelesen hast, überlegst du, welche der beschriebenen Situationen du selber schon erlebt und welche dieser Gefühle du schon gespürt hast.

Schreibe dazu deine persönliche Geschichte auf.



## Wir alle haben Gefühle



Hast du Angst gehabt, warst du traurig, wütend, froh... Hast du schon viele Gefühle selber erlebt? Jetzt kannst du besser verstehen, wie du dich fühlst und wie andere sich fühlen. Vielleicht kannst du auch einem Freund beistehen, wenn er Angst hat oder ihm einen Rat geben, wenn er traurig ist. Versuche, jemanden zu trösten und du wirst sehen, dass es auch dir ein schönes Gefühl gibt. Es ist genau das, was deine Eltern mit dir machen.

Jeder von uns ist anders und spürt die Dinge deshalb auch anders. Auch du bist je nach Gefühlslage unterschiedlich gelaunt: Wenn du wütend bist, ärgert dich jede Kleinigkeit, wenn du hingegen fröhlich bist, lachst du über jeden Unsinn. Wie langweilig wäre es doch, wenn alles immer gleich wäre! Es gibt nicht gute oder schlechte Gefühle, auch wenn uns einige weniger gefallen, weil sie uns wehtun. Alles, was du fühlst, hilft dir deine Umwelt zu verstehen und Erfahrungen zu sammeln auf dem Weg zum Erwachsensein.

Gefühle sind oft nur von kurzer Dauer. Das Erschrecken zum Beispiel, befällt einen ganz kurz und geht dann wieder vorbei. Es kann durchaus sein, dass ein Schreck in einer bestimmten Situation zur Folge hat, dass wir beim nächsten Mal bei der gleichen Situation Angst spüren. Der Schreck kann sich also in Angst verwandeln.

Es gibt aber auch Gefühle, die länger dauern, zum Beispiel die Liebe, die Freude, aber leider auch der Hass und die Verachtung.

Eine Geschichte zum Gefühl der Verliebtheit:

## Was ist los mit dem König der Meere?

Tief, tief unten im Meer lebte der König Neptun in einer Muschel aus Kristall. Eines Tages schloss er sich in seiner Muschel ein und wollte nicht mehr heraus kommen.



„Was ist los mit dem König der Meere?“

Die anderen Tiere kamen herbei, um zu sehen, was mit Neptun geschehen war und alle versuchten, ihm zu helfen. Sie bereiteten ihm feine Getränke, brachten ihm schöne Bilder, organisierten einen Karneval, tanzten Rap ... aber nichts konnte König Neptun aufmuntern.

Schlussendlich kam der Pinguin, der ein berühmter Hellseher war. Er brauchte nicht lange nachzudenken: „Der König ist verliebt!“, fand er bald heraus.

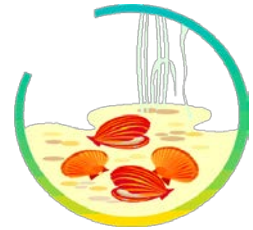


Eine Möwe machte sich auf die Suche nach Amor, dem Gott der Liebe. Dieser schoss mit seinem Bogen einen Pfeil mitten in Serenas Herz. Serena hieß nämlich die Schöne, in die sich Neptun verliebt hatte.

Der Liebespfeil wirkte und die beiden wurden ein Paar und heirateten.

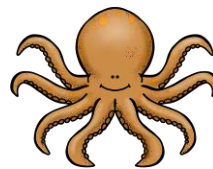
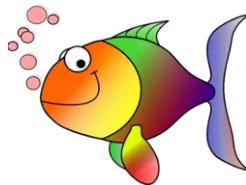
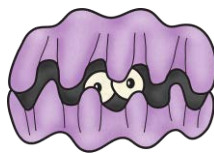
*(aus „Neptuno, rey del mar“ von María Menéndez-Ponte)*

In der Mitte der Geschichte raten die Kinder, weshalb sich der König wohl in seine Muschel eingeschlossen hat. Wer will, darf ein eigenes Erlebnis erzählen, bei der er/sie sich auch am liebsten eingeschlossen hätte und niemanden sehen wollte (aus Ärger, Trauer, Wut usw.) und wie es dazu gekommen war.



- Die Kinder stellen mimisch Gefühle dar: froh, ärgerlich, traurig, verliebt ...
- Wir diskutieren die Wichtigkeit von Gefühlen in der Beziehung zu anderen. Wie können wir beeinflussen, ob wir uns so oder anders fühlen?

Die Kinder denken sich Meerestiere aus, die dem König einen Gefallen tun wollen und stellen sie dar: Krebse, Muscheln, Regenbogenfische, Oktopusse usw.



- Am Karnevalsfest sagt jedes Kind, als welches Tier es auftritt und woran man es erkennen kann.
- Die Kinder singen als Hummer den Meeres-Rap: Sie werden in drei Gruppen aufgeteilt, von denen die einen rufen „Jop-op-op“, die andern „Yeah-yeah-yeah“ und die letzten „Jam-jam-jam“.



- Die Kinder imitieren Sardellen, die ihre Eier ins Meer legen: Sie lassen schwimmend Papierkugelchen „ins Meer“ fallen.



Lückentext

Was ist los mit dem König der Meere?

Tief, tief unten im Meer lebte der König

□□□□□ in einer Muschel aus Kristall.



Eines Tages schloss er sich in seiner □□□□□□□ ein und wollte nicht mehr heraus kommen.

„Was ist los mit dem König der □□□□□?“

Die anderen □□□□□ kamen herbei, um zu sehen, was mit Neptun geschehen war und alle versuchten, ihm zu □□□□□□. Sie bereiteten ihm feine Getränke, brachten ihm schöne □□□□□□, organisierten einen Karneval, tanzten □□□ ... aber nichts konnte König Neptun aufmuntern.

Schlussendlich kam der □□□□□□□, der ein berühmter Hellseher war. Er brauchte nicht lange zu nachzudenken: „Der König ist □□□□□□□!“, fand er bald heraus.



Eine Möwe machte sich auf die Suche nach Amor, dem Gott der □□□□□. Dieser schoss mit seinem Bogen einen □□□□□ mitten in Serenas Herz.

Serena hieß nämlich die Schöne, in die sich Neptun verliebt hatte.

Der Liebespfeil wirkte und die beiden wurden ein Paar und

□□□□□□□□□□.

Eine Geschichte die von Gefühlen handelt:

## Ana und Timo

Ana und Timo sind Geschwister. Sie mögen einander sehr und verbringen ihre ganze freie Zeit miteinander.

Ana ist sechs Jahre alt, Timo sieben.



Bald ist Anas Geburtstag und alle beginnen mit den Vorbereitungen zu einem großartigen Fest.

Anas und Timos Eltern planen eine Einladung für die Freundinnen und Freunde von Ana. Das sind sehr viele Kinder, denn Ana ist immer lieb und nett mit allen und hat sehr viele Freunde: alle Kinder ihrer Klasse und die gleichaltrigen Nachbarskinder.

Alle helfen mit, denn es soll ein schönes Fest werden. Nur Timo beginnt sich etwas zu langweilen, weil den ganzen Tag von nichts anderem mehr gesprochen wird und sich niemand mehr um ihn kümmert. Es ist ja auch nicht sein Fest.

An Anas Geburtstag stehen ihre Mama und ihr Papa am Morgen früh auf, um das Haus schön zu schmücken.

Sie hängen ein großes Plakat an die Wand, auf dem steht:



Als Ana erwacht, stehen ihre Eltern an ihrem Bett, um ihr zu gratulieren.

Ana ist übergläücklich, denn sie haben auch ein Geschenk für sie bereit: ein großes Paket, eingewickelt in farbigem Papier und mit einem glänzenden, roten Band umschnürt. Sie öffnet es sorgfältig und ... ein riesiger Teddybär schaut sie freundlich an. Sie freut sich sehr darüber und bedankt sich herzlich für dieses tolle Geschenk.



Ana fragt nach Timo, der durch den großen Lärm bestimmt geweckt wurde, der ihr aber bis jetzt noch nicht gratuliert hat.

So ist es tatsächlich: Timo hört alles mit, doch er möchte auch Geschenke bekommen und er hat keine Lust, ihr sein Geschenk zu geben.

Doch jetzt kommen die Eltern und holen ihn. Sie sagen, er soll seiner Schwester doch auch gratulieren. Timo geht zu ihr, doch Ana merkt sofort, dass seine Glückwünsche nicht so herzlich sind, wie sie es von ihm gewöhnt ist. Aber sie sagt nichts.

Sie frühstücken zusammen, doch Timo ist nicht so fröhlich wie die andern und er bleibt den ganzen Morgen so.



Sie gehen zur Schule. Die ganze Klasse gratuliert Ana zum Geburtstag und alle singen „Happy Birthday“.

Am Nachmittag, nach Schulschluss, begleiten alle Klassenkameraden Ana nach Hause. Kurz darauf erscheinen auch alle Nachbarskinder.

Es wurde ein fantastisches Fest, doch Timo ist beleidigt, weil niemand sich um ihn kümmert.



Alles dreht sich nur um Ana; sie bekommt eine Menge Geschenke und ist sehr glücklich und dauernd beschäftigt, um mit allen kleinen Gästen zu schwatzen und zu lachen. Timo ärgert sich so sehr, dass er in sein Zimmer geht.

Doch Ana bemerkt das und wird sehr traurig, weil Timo so schlecht gelaunt ist. Sie freut sich gar nicht mehr über die Geschenke, auch nicht über die Torte mit den Kerzen, nicht über die Lieder, über gar nichts mehr, denn sie sorgt sich um ihren Bruder, der böse auf sie ist.

Sie beschließt, mit ihm zu reden. Am Anfang tut Timo so, als ob er sie nicht sieht, doch in Wirklichkeit freut er sich sehr, dass Ana gekommen ist, um mit ihm zu reden. Ana sagt ihm, er soll nicht böse sein und sie verspricht ihm, alle ihre Geschenke mit ihm zu teilen, damit er wieder froh wird.

In diesem Moment spürt Timo, wie gut seine Schwester ist und wie lieb sie ihn hat. Er hat keinen Grund mehr, traurig zu sein, schließlich ist heute der Geburtstag seiner Schwester und er will sich jetzt mit ihr freuen. Er entschuldigt sich bei ihr für sein Verhalten und beide gehen wieder zu den anderen Kindern zurück.

Ana bläst die Kerzen ihrer Torte aus.



Diskutiert:

Warum ist Ana glücklich?

Warum ärgert sich Timo?

Warum wird Ana traurig?

# Wovor haben Menschen Angst?

## Alarm

Findest du, dass du ängstlich bist? Manchmal ist es gut, etwas Angst zu haben, weil ... stell dir vor, wir hätten vor gar nichts Angst. Ein tiefes Loch im Boden – und wir stecken ohne zu überlegen einfach unsere Hand hinein ...

Die Angst ist so etwas wie ein Alarmsystem, das uns warnt: *Pass auf, es könnte eine giftige Spinne im Loch stecken!* Sie lässt uns mit Vorsicht handeln und verhindert damit, dass wir uns in Gefahr begeben.

Manchmal ist der Alarm übertrieben und wir erschrecken vor Dingen, die überhaupt nicht gefährlich sind, zum Beispiel vor einer Stubenfliege.

Dann ist die Angst nichts Gutes, weil sie so lästig wird und so drückend, dass wir uns überhaupt nichts mehr trauen.

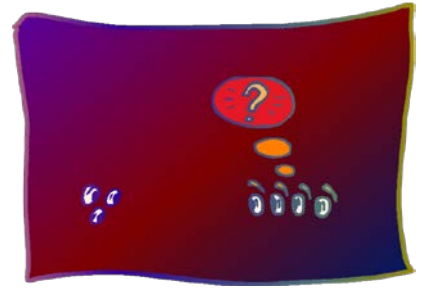
## Ich habe Angst vor ...

Man kann Angst haben vor dem Zahnarzt, vor Autos, vor Schlangen, vor Monstern, vor einer Achterbahn, vor Gewittern, vor der Dunkelheit, vor Hunden, vor dem Frisör, vor Mäusen, vor Mücken, vor Blitz und Donner, vor gewissen Menschen... und vor fast allen Dingen, die man sich vorstellen kann. Aber wenn du diese Liste liest, gibt es doch bestimmt einige Dinge, über die du nur lachen kannst. Oder?



Ich kann nichts sehen

Das Licht im Gang brennt nicht und du solltest dringendst auf die Toilette. Du möchtest, dass dich jemand begleitet, es ist aber niemand da. Der Weg, den du gehen musst, erscheint dir unendlich lang. Keine Angst!



Du kannst eine Taschenlampe benutzen und auf Entdeckungsreise gehen; der Korridor deines Hauses könnte sich in einen fantastischen unterirdischen Gang verwandeln. Es ist normal, dass du etwas Angst im Dunkeln hast, weil du ja nichts siehst, aber wenn du lernst, damit zu spielen, wirst du sehen, dass es sehr vergnüglich ist. Also, sei mutig!

Das Gewitter

Du siehst einen Blitz am Himmel und gleich darauf hörst du ein unheimliches und lautes Donnerrollen. Du weißt auch nicht, weshalb du dich jedes Mal beim Ausbruch eines Gewitters so schlecht fühlst. Alle sagen, du brauchst keine



Angst haben vor Gewittern, weil nichts geschieht... aber du hast das Gefühl, der Himmel zerbreche in Stücke! Wenn du das Sagen hättest, gäbe es keine Gewitter.

Versuche einmal, ein Gewitter durch einen Fensterspalt zu beobachten und Ohropax in deine Ohren zu stopfen. Bestimmt wirst du eines Tages erkennen, dass es ein fantastisches Naturerlebnis ist.

## Tierchen



Es ist ganz normal, dass gewisse Tiere Angst machen, weil sie gefährlich sind, so wie zum Beispiel Löwen, Schlangen oder Wespen. Doch es gibt auch Tiere, die uns nichts tun, wie etwa junge Kätzchen. Du kannst ganz ohne Angst in ihre Nähe gehen, sie streicheln und dabei spüren, dass sie sich wie Wattekugeln anfühlen. Nur, allzu mutig darfst du auch nicht sein. Bei Tieren, die du nicht kennst, musst du vorsichtig sein, weil einige ein aggressives Sekret aussondern. Du siehst, manchmal ist es besser, etwas Angst zu haben.

## Beim Arzt



Der Arzt hält dir seine kalten Hände auf den Bauch, er drückt mit einem Spatel die Zunge nach unten und lässt dich laut „Aaaaa“ sagen, manchmal sticht er dich sogar, um dir eine Spritze zu geben. Kleine Dinge, aber schrecklich für dich! Schau seine Nase an oder die Farbe seiner Haare oder suche sein Gesicht nach Sommersprossen ab. Wenn du dich ablenkst, bleibst du ruhig und er kann dich ungestört

untersuchen und herausfinden, ob du stark und kräftig bist. Und wenn du ihm sagst, was dir Angst macht, wird der Doktor noch besser aufpassen.

## Schlechte Träume

Du bist sehr müde, gehst ins Bett und nach einer Weile schläfst du ein... Oh, ein böser Traum! Du erwachst auf einen Schlag, zitternd vor Angst. Du möchtest, dass dich jemand in den Arm nimmt und dich beschützt. Langsam beruhigst du dich und endlich kannst du wieder einschlafen – und diesmal ist dein Traum sehr schön. Die bösen Träume machen viel Angst, aber es sind ja nur Träume und wenn du erwachst, verschwinden sie wieder. Beachte sie gar nicht, sie sind sowas von unsympathisch!



## Oh, Wasser!

Hast du Angst vor Seen, Flüssen, dem Meer, dem Schwimmbad, also vor den Orten, an denen es sehr viel Wasser hat? Oder hast du vielleicht Angst vor einem Tier, das du unter der Wasseroberfläche vermutest? Dieses hat bestimmt noch viel mehr Angst vor dir!!!



Die beste Methode, um die Angst vor dem Wasser zu besiegen, ist ein langsames Einsteigen. Und nach einiger Zeit wirst du ein großer Schwimmer oder Segler werden. Oder – wer weiß – vielleicht wirst du eines Tages ein Matrose auf einem Unterseeboot!

## Verlass mich nicht!

Heute hat sich Erics Mutter sehr geärgert. Sie hat laut geschrien und gesagt, sie gehe jetzt, sie halte es nicht mehr aus. Eric steht mit seinem Vater alleine da ... und ist sehr traurig. Er hat Angst, dass sich seine Eltern eines Tages für immer trennen, denn er liebt sie beide sehr.



Manchmal müssen beide Elternteile längere Zeit weg bleiben, das kann sogar mehrere Wochen dauern. Aber auch wenn sie weit weg sind, denken sie immer an dich. Sie vergessen dich nie!

## Monster

Eine haarige Bestie oder eine ganz kahle ... oder ein Ungeheuer? Ach, was es auch sein mag, es macht dir einfach Angst. Es ist ein Monster, das sich in den Ecken versteckt, im Dunkeln, in den bösen Träumen, unter Wasser. Es ist ein schreckliches Ungeheuer, schlimmer als alles andere...



Es ist das Monster deiner Fantasie! Manchmal spielt dir die Fantasie einen solchen bösen Streich und lässt dich schreckliche Figuren sehen...

Achte einfach nicht auf sie, denn sie können dir gar nichts antun.

Ich kann nicht sprechen.

Was ist dir lieber: Zu Hause im Dunkeln zu sein oder inmitten einer Versammlung von Menschen, die du nicht kennst? Ist es so, dass es dir Angst macht, unter unbekannten



Menschen zu sein? Und als ob deine Worte einfach nicht heraus kommen wollten, bleibst du stumm und weißt nicht, in welche Richtung du schauen sollst. Am liebsten möchtest du flüchten.

Vielleicht könnte die Angst, die du in dir drin verspürst, verschwinden, wenn du etwas ganz einfaches sagen würdest, wie zum Beispiel: „Hei, ich heiße Anita“. Und was könntest du Weiteres sagen?

Aua!

Bist du hingefallen und... aua, du hast eine blutende Wunde? Es ist normal, dass man erschrickt, wenn man blutet, doch du musst mutig sein und dich beruhigen, während die Erwachsenen dich pflegen.



Um dich abzulenken kannst du an Dinge denken, die die gleiche Farbe wie das Blut haben, zum Beispiel Tomaten, Rosen, Erdbeeren...

Der Schmerz, den du fühlst, ist sehr nützlich, denn er macht dich darauf aufmerksam, dass du die Verletzung pflegen musst, bis sie geheilt ist. Und so passt du vielleicht nächstes Mal besser auf und tust dir nicht mehr weh.

Ohne Ängste.

Hab keine Angst vor der Angst, dann wirst du sehen, dass von Mal zu Mal deine Angst kleiner wird, bis sie eines Tages ganz verschwindet. Aber behalte doch noch ein kleines Stücklein zurück: Es ist wichtig, dass man immer ein wenig Angst hat. Vor allem sollst du nie andere Kinder auslachen, die sich vor etwas fürchten. Denk daran, dass viele Dinge Angst machen können, genauso, wie es viele Dinge gibt, die glücklich machen.

Finde die 22 Sätze, mit denen du Angst besonders spannend ausdrücken kannst.



Wir schwitzten Blut und Wasser Er bekommt kalte Füße Sie bekommt feuchte Hände Der Schweiß trat ihm auf die Stirn Er hat die Hose voll Sein Herz rutschte in die Hose Mein Herz schlug rasend Mach dir das wegennicht in die Hose Ich wagte mich nicht zu rühren Er blieb wie angewurzelt stehen Du siehst Gespenster Am liebsten würde ich in ein Mausloch kriechen Die Haare standen ihm zu Berge Sie bekam ganz weiche Knie Die Angst saß ihm im Nacken Er war starr vor Schreck Sie klappten mit den Zähnen Ich bekam eine Gänsehaut Es lief mir eiskalt den Rücken hinunter Ich zitterte an allen Gliedern Ich hatte einen Kloß im Hals Ich hatte ein mulmiges Gefühl im Magen

Verbinde die Dinge, die Angst machen, mit dem „Rezept“ gegen die Angst.

Angst vor...		Gegenmittel, Rezept
... der Dunkelheit, vor dem dunklen Gang.	•	• Vergiss nicht, dass deine Eltern dich sehr lieben und viel an dich denken.
... einem Gewitter.	•	• Lenke dich ab. Denke an Dinge, die die gleiche Farbe wie dein Blut haben, z.B. Erdbeeren.
... dem Besuch beim Arzt.	•	• Suche nicht zu weit, sage einfach zum Beispiel: „Hei, ich heiße Anita“.
... bösen Träumen.	•	• Steige langsam hinein und wage dich immer mehr vor.
... Wasser.	•	• Benutze eine Taschenlampe und gehe damit auf Entdeckungsreise.
... dem Verlassen werden.	•	• Lenke dich ab. Betrachte das Gesicht des Arztes, zähle seine Sommersprossen.
... einem Monster.	•	• Beobachte das Unwetter ganz bewusst, bis es dir gefällt.
... unbekannten Menschen.	•	• Du hast eine blühende Fantasie. Achte einfach nicht auf sie, denn sie können dir nichts antun.
... blutenden Wunden.	•	• Denke daran, dass es nur ein Traum war und versuche, wieder einzuschlafen.

# Meine Gefühle: Lösungen

## Mögliche Antworten zu Seite 5/6: Wut

### Wo spüre ich die Wut?

- auf der Haut
- an den Händen
- im Herz, das stärker schlägt
- im Bauch
- im Rücken
- im Gesicht
- in den Armen
- in der Kehle ... ich bekomme keine Luft mehr!

### Ich ärgere mich, wenn...

- ... man mich auslacht.
- ... man mich bedroht.
- ... jemand immer befehlen will.
- ... jemand mich quält und mich belästigt.
- ... man mich nicht mitspielen lässt.
- ... man mir ohne zu fragen meine Sachen nimmt.
- ... man meine Sachen kaputt macht.
- ... mich jemand schlägt.
- ... ich beleidigt werde.
- ... jemand etwas tut, was ich nicht will.

### Was kann ich tun, bevor ich wütend werde?

1. Ich sage, dass es mir nicht passt.
2. Ich sage noch einmal, dass es mir nicht passt.
3. Ich drohe mit einer Reaktion.
4. Ich reagiere.

### Was hilft mir, wenn ich wütend bin?

- ein Rat, den mir jemand gibt
- ein Freund, der mir beisteht
- eine Entschuldigung
- allein sein
- eine Ablenkung
- jemand, der mich zum Lachen bringt

### Was steckt hinter der Wut?

- Missfallen
- Traurigkeit
- Belästigung
- Überraschung
- Kummer, Sorge
- Verlegenheit
- Angst
- Schande

# Meine Gefühle: Lösungen

## Mögliche Antworten zu Seite 9: Glück

Wie gelange ich ins Land des Glücks?

- mit einem Raumschiff
- mit einem Bus, mit dem Zug, mit einem Motorrad, mit einem Segelschiff, mit dem Fahrrad, mit einer Pferdekutsche
- auf einer Wolke
- zu Fuß
- auf einem Löwen, einem Affen, einem Pferd, einem Drachen, einer Giraffe, einem Elefanten, einem Krokodil
- auf einem fliegenden Teppich
- auf Skiern
- auf dem Regenbogen
- auf der Sonne
- auf dem Mond

Was sehen wir bei der Ankunft?

- eine Kirche, ein Schloss, farbige Strohhäuser, einen Garten mit einem Haus, ein eigenartiges Haus
- eine Schule mit Kindern
- ein spielendes Kind
- eine Fee
- einen Käfig
- eine verzauberte Gartenbank
- ein Mädchen mit Äpfeln
- Clowns
- frei umherlaufende Tiere
- Freunde
- Wolken und Sterne

Wo spüre ich das Glück?

- ich bekomme eine Gänsehaut
- in den Armen, bei der Umarmung
- im Mund, der lächelt und Küsschen verteilt
- im Herzen, das warm wird
- in den Augen
- an den Bewegungen des Körpers
- im Herzen, das schneller schlägt
- im Kopf

Wie reagiere ich, wenn ich glücklich bin?

- ich lache
- ich spiele
- ich springe
- ich klimpere mit den Augenlidern
- ich atme schneller
- mein Herz schlägt schneller
- ich zeichne
- ich lächle
- ich rege mich auf

Wann spüre ich Glück?

- wenn ich mit Freunden zusammen bin
- bei einem Geburtstag, bei einem Fest
- wenn die Mutter Kuchen backt
- wenn ich mitspielen darf
- an Weihnachten
- wenn mich Mutter von der Schule abholt
- wenn ich spiele
- wenn ich geliebt werde
- wenn ich ein Geschenk bekomme
- wenn meine Mannschaft Tore schießt
- wenn ich etwas kaufe
- wenn ich jemandem eine Freude mache
- wenn ich jemanden zum Lachen bringe

Was hilft mir, um glücklich zu sein?

- ein Geschenk
- ein Trost
- eine Überraschung
- ein Versprechen
- eine Freundschaft
- wenn ich mitspielen darf
- wenn ich einem Freund etwas schenke
- ein Witz
- wenn andere glücklich sind
- in den Park gehen
- eine Umarmung
- eine Einladung
- ein Fest

# Meine Gefühle: Lösungen

## Mögliche Antworten zu Seite 10/11: Angst

### Wo spüre ich die Angst?

- in den Beinen
- in der Stimme
- im Herzen
- in der Nase
- im Hirn
- im Bauch
- in den Füßen
- im Rückgrat
- im Hals
- in den Augen
- auf den Schultern

### Was macht mir Angst?

- die Dunkelheit
- dass mir jemand weh tut
- wenn ich anders bin
- Gespenster, Wölfe, Skelette, Tote, Schlangen
- Räuber
- Geräusche im Haus
- Betrunkene
- Monster
- gefangen, vergiftet, gefressen, getötet zu werden ...
- allein zu Hause zu sein
- Betrug
- Unerwartetes

### Was passiert mit mir und was kann ich tun, wenn ich Angst habe?

- ich fliehe
- ich bleibe stehen
- ich rufe um Hilfe
- ich rede mir Mut zu
- ich denke an etwas anderes
- ich wehre mich mit aller Kraft dagegen
- ich zittere
- ich falle in Ohnmacht
- ich schließe die Augen
- ich lasse mich gehen
- ich nehme einen Glücksbringer in die Hand
- ich erbreche

### Was hilft mir, wenn ich Angst habe?

- wenn ich denke, dass ich es schon schaffe
- an schöne Dinge zu denken
- wenn ich versuche, die Dinge, die mir Angst machen, zu entfernen
- wenn mir jemand beisteht
- ein Geschenk
- wenn mich jemand in den Arm nimmt
- wenn ich jemanden umarmen kann
- wenn ein Freund neben mir ist
- die Hilfe meiner Eltern

## Meine Gefühle: Lösungen

Wir schwitzten Blut und Wasser.  
 Er bekommt kalte Füße.  
 Sie bekommt feuchte Hände.  
 Der Schweiß trat ihm auf die Stirn.  
 Er hat die Hosen voll.  
 Sein Herz rutschte in die Hose.  
 Mein Herz schlug rasend.  
 Mach dir deswegen nicht in die Hosen.  
 Ich wagte mich nicht zu rühren.  
 Er blieb wie angewurzelt stehen.  
 Du siehst Gespenster.

Am liebsten würde ich in ein Mauselloch kriechen.  
 Die Haare standen ihm zu Berge.  
 Sie bekam ganz weiche Knie.  
 Die Angst saß ihm im Nacken.  
 Er war starr vor Schreck.  
 Sie klapperten mit den Zähnen.  
 Ich bekam eine Gänsehaut.  
 Es lief mir eiskalt den Rücken hinunter.  
 Ich zitterte an allen Gliedern.  
 Ich hatte einen Kloß im Hals.

Angst vor...	Gegenmittel, Rezept
... der Dunkelheit, vor dem dunklen Gang.	Benutze eine Taschenlampe und gehe damit auf Entdeckungsreise.
... einem Gewitter.	Beobachte das Unwetter ganz bewusst, bis es dir gefällt.
... dem Besuch beim Arzt.	Lenke dich ab. Denke an Dinge, die die gleiche Farbe wie dein Blut haben, z.B. Erdbeeren.
... bösen Träumen.	Denke daran, dass es nur ein Traum war und versuche, wieder einzuschlafen.
... Wasser.	Steige langsam hinein und wage dich immer mehr vor.
... dem Verlassen werden.	Vergiss nicht, dass deine Eltern dich sehr lieben und viel an dich denken.
... einem Monster.	Du hast eine blühende Fantasie. Achte einfach nicht auf sie, denn sie können dir nichts antun.
... unbekannten Menschen.	Suche nicht zu weit, sage einfach zum Beispiel: „Hei, ich heiße Anita“.
... blutenden Wunden.	Lenke dich ab. Betrachte das Gesicht des Arztes, zähle seine Sommersprossen.

# Meine Gefühle: Lösungen

© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Lektorat: Monika Giuliani

Bilder:

Kelly B's Clipart <http://www.teacherspayteachers.com/Store/Kelly-Benefield>

CatDesignz <https://www.etsy.com/de/shop/CatDesignz>

FishScraps <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Fishscraps>

Clipart.com <http://www.clipart.com/de/>

Clker.com <http://www.clker.com/>

Melonheadz <http://www.teacherspayteachers.com/Store/Melonheadz>

Educlips <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Educlips>

Teaching in the Tongass <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Teaching-In-The-Tongass>

Scrappindoodles.com <http://www.scrappindoodles.com/>

Licenses #136501 and #136500

Digiwebstudio.com / Alice Smith <http://www.whimsyprimscopyclipart.com>

<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Digi-Web-Studio>

Cheryl Seslar <http://www.teacherspayteachers.com/Store/Classroom-Collage>

TL-27248 (9840 : #9839 Teachers Only License)

Dollar Graphics Depot <http://dollargraphicsdepot.com/>

Countrylifegraphics.com

Krista Wallden <http://www.teacherspayteachers.com/Store/Krista-Wallden>

Whimsy Workshop Teaching

<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Whimsy-Workshop-Teaching>

Charlottes Clip <http://www.teacherspayteachers.com/Store/Charlottes-Clips-4150>

Verletzung: © Fotolia, souped-up

Wikimedia Commons <http://commons.wikimedia.org/wiki/Hauptseite>

Wikimedia Commons	Namensnennung	Lizenz
Neptun <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Neptuno01.gif?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Neptuno01.gif?uselang=de</a>	D2FAST4U	<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/de:GNU-Lizenz_f%C3%BCr_freie_Dokumentation">http://en.wikipedia.org/wiki/de:GNU-Lizenz_f%C3%BCr_freie_Dokumentation</a>
Amor <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amor.svg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amor.svg?uselang=de</a>	Bastianow	<a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.de">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.de</a>