

# Unsere Gefühlswelt – Wie sehen unsere Gefühle aus?

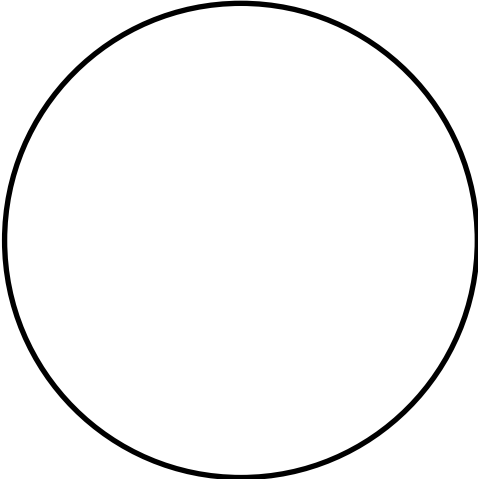
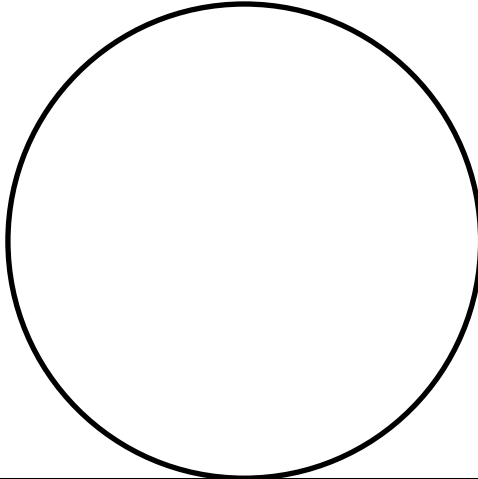
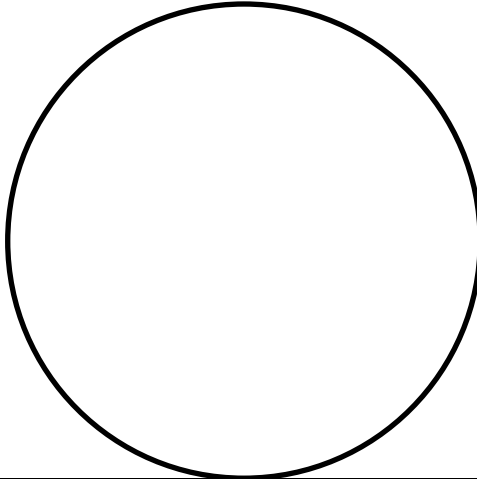


SKILLS THAT MATTER

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Wie sehen unsere Gefühle aus?

1) Male den Gesichtsausdruck der Kinder ein. Achte auf Augen, Augenbrauen und Mund.

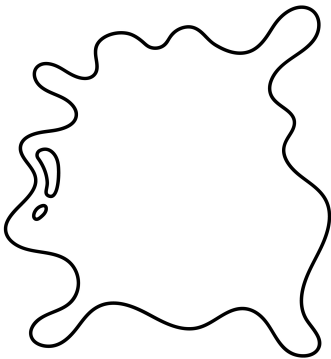
<b>fröhlich</b>	<b>wütend</b>
<b>ängstlich</b>	<b>traurig</b>

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

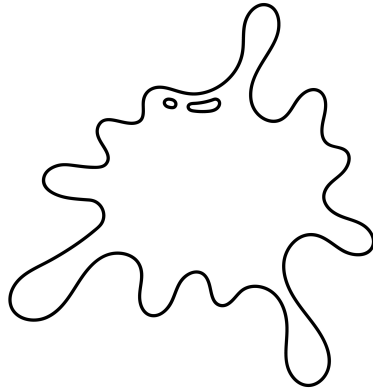
## Meine Gefühlswelt

1) Du kannst Gefühle mit Farben ausdrücken. Male die Flecken aus und ordne Gefühle dazu!

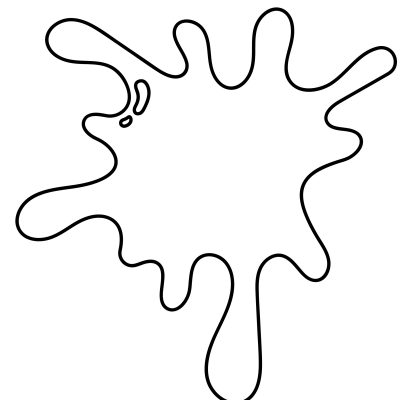
**Trauer**



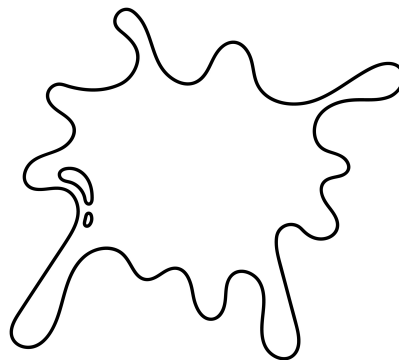
**Freude**



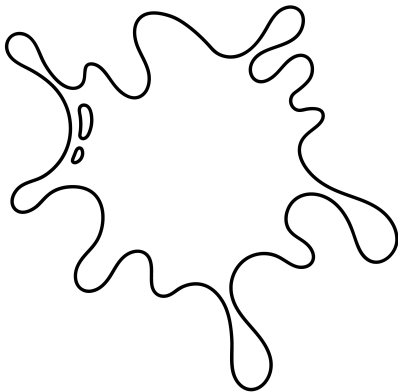
**Mut**



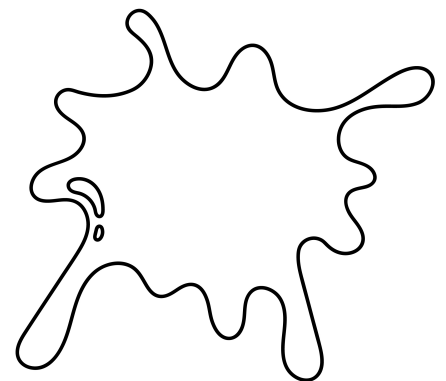
**Liebe**



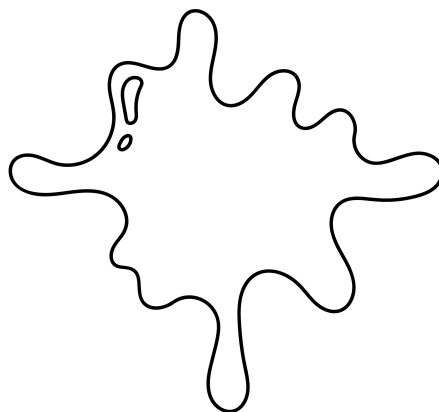
**Einsamkeit**



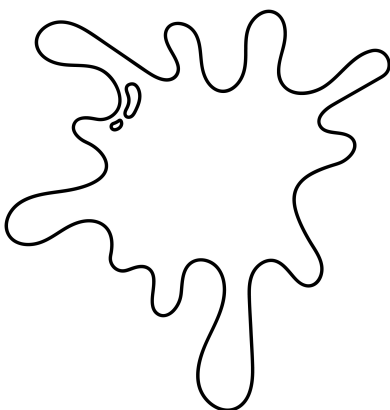
**Hoffnung**



**Angst**



**Wut**



Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Gefühle differenzieren

1. Welche Gefühle kennst du? Schreibe sie auf.

---

---

2. Woran erkennst du, dass du gerade ...

... wütend bist?

---

---

... dich freust?

---

---

.... traurig bist?

---

---

... Angst hast?

---

---



Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Kommunikation – Wie fühle ich mich?

Überlege dir, wie du dich in den Situationen fühlen würdest, warum und was du dir wünschen würdest.

1. Deine beste Freundin antwortet nicht auf deine WhatsApp Nachrichten.

Ich fühle mich \_\_\_\_\_

Weil \_\_\_\_\_

Ich möchte / wünsche mir \_\_\_\_\_

2. Eine Freundin hat alle aus deiner Klasse zur Geburtstagsparty eingeladen, aber dich nicht.

Ich fühle mich \_\_\_\_\_

Weil \_\_\_\_\_

Ich möchte / wünsche mir \_\_\_\_\_

3. Dein bester Freund hat ein Geheimnis weitererzählt.

Ich fühle mich \_\_\_\_\_

Weil \_\_\_\_\_

Ich möchte / wünsche mir \_\_\_\_\_

4. Eine Mitschülerin hat gesagt, dass du etwas Gemeines gesagt hast, aber das stimmt gar nicht.

Ich fühle mich \_\_\_\_\_

Weil \_\_\_\_\_

Ich möchte / wünsche mir \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Die Geburtstagsfeier

Ali hat morgen Geburtstag. Er möchte viele Freunde aus seiner Klasse einladen. Mit seiner Mutter hat er tolle Einladungskarten gebastelt. Er bringt sie mit zur Schule und verteilt seine Einladungen. Nico steht in der Pause auf dem Schulhof und sieht, wie Ali seine Einladungen an alle Kinder aus seiner Klasse verteilt. Nur Nico bekommt keine.

Er möchte auch eingeladen werden.

1) Wie fühlt sich Nico, als er keine Einladung bekommt?

---

2) Du gehst mit Nico nach Hause und er erzählt dir, wie traurig er ist. Wie könntest du Nico trösten?

---

---

3) Du willst Nico helfen. Gib ihm einen Rat. Was könnte er jetzt tun?

---

---

4) Wie könnte die Geschichte weitergehen? Male in das leere Kästchen.



Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Mein Gefühlsbarometer



Diese Woche habe ich mich...gut gefühlt, weil...

...schlecht gefühlt, weil...

<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## So fühle ich mich in meiner Klasse

Ich fühle mich wohl in meiner Klasse.



Ich habe Freunde in meiner Klasse.



Ich kann mit allen Kindern gut zusammenarbeiten.



Ich helfe anderen Kindern aus meiner Klasse.



Es gibt selten Streit.



1) Das Beste an meiner Klasse ist...

---

---

2) Das mag ich nicht...

---

---

3) Es gibt Streit, wenn...

---

---

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Mein Mood Tracker

Male jeden Tag ein Herz in der jeweiligen Farbe aus, je nachdem wie du dich fühlst.



## Quellenverzeichnis

### **Bilder (Cliparts, Fotos)**

[https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-illustration-earth-day-celebration\\_38481258.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=1bae7613-b80d-4938-8890-7320d32f8954&query=Gefühlswelt](https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-illustration-earth-day-celebration_38481258.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=1bae7613-b80d-4938-8890-7320d32f8954&query=Gefühlswelt)

[https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-illustration-earth-day-celebration\\_38481260.htm#fromView=search&page=1&position=30&uuid=1bae7613-b80d-4938-8890-7320d32f8954&query=Gefühlswelt](https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-illustration-earth-day-celebration_38481260.htm#fromView=search&page=1&position=30&uuid=1bae7613-b80d-4938-8890-7320d32f8954&query=Gefühlswelt)

[https://www.freepik.com/free-vector/outline-style-paint-splats\\_59539130.htm#fromView=image\\_search&page=1&position=1&uuid=acd93f88-38d2-4dd6-9654-916d76d03f28](https://www.freepik.com/free-vector/outline-style-paint-splats_59539130.htm#fromView=image_search&page=1&position=1&uuid=acd93f88-38d2-4dd6-9654-916d76d03f28) *designed by juicy-fish*

[https://www.freepik.com/free-vector/brush-stroke-emoji-set-filled\\_41849502.htm#fromView=image\\_search&page=1&position=9&uuid=61828b0e-f0ef-4587-b315-67c946582161](https://www.freepik.com/free-vector/brush-stroke-emoji-set-filled_41849502.htm#fromView=image_search&page=1&position=9&uuid=61828b0e-f0ef-4587-b315-67c946582161) *designed by juicy-fish*

[https://www.freepik.com/free-vector/empty-glass-jars-with-fabric-covers\\_156660173.htm#fromView=search&page=1&position=7&uuid=e05965fc-73f4-41db-a547-1a36dfb00daf&query=jar](https://www.freepik.com/free-vector/empty-glass-jars-with-fabric-covers_156660173.htm#fromView=search&page=1&position=7&uuid=e05965fc-73f4-41db-a547-1a36dfb00daf&query=jar) *designed by brgfx*

### **Anbieter der Schrift**

Microsoft Schriftarten (Word)

### **Texte**

Selbst erstellt