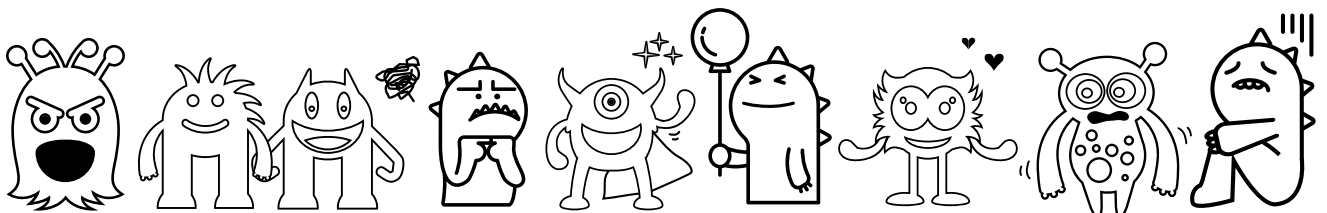


DAS BIN ICH.

LERNE DEINE EMOTIONEN KENNEN.



DAS BIN ICH.

Wir alle haben Emotionen. Mal kommen sie mit voller Wucht, mal sind sie eher leise. Eins haben jedoch alle Emotionen gemeinsam:

ALLE GEFÜHLE SIND GUTE GEFÜHLE.

Emotionen haben die Funktion uns zu schützen. Mit ihrer Hilfe finden wir uns in der Welt zurecht, vorausgesetzt wir können sie bewusst wahrnehmen und benennen.

Mit diesem PDF-Guide können Kinder 10 wichtige Gefühle kennen lernen. Die passenden Gefühlsmonster zum Ausmalen bieten Raum für die bewusste Auseinandersetzung und geben Anstoß für gemeinsame Gespräche. Die Erklärung zu den jeweiligen Emotionen helfen euch zum Beispiel diese oder weitere Fragen zu beantworten:

Kennst du dieses Gefühl?
Wie hat es sich angefühlt?
Wann ist es dir schon mal begegnet?

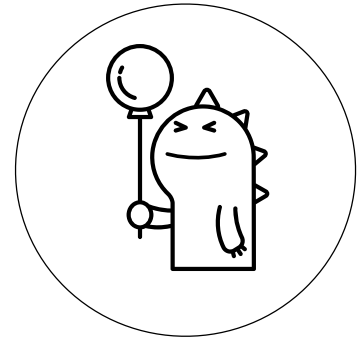
Viel Spaß bei der achtsamen Reise zu deinen Gefühlen.

Dein Yoga Studio Fox



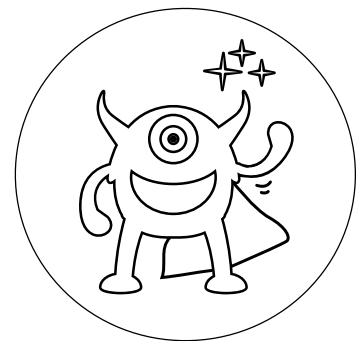
ZUFRIEDENHEIT

Zufriedenheit fühlt sich toll an. Wenn wir zufrieden sind, läuft alles rund. Es gibt nichts, das uns besonders stört oder etwas, das wir unbedingt verändern möchten. Zufrieden kann man auch ohne einen bestimmten Grund sein, einfach so. Deshalb hält die Zufriedenheit oft auch viel länger an als die Freude. Wenn man abends zufrieden ins Bett gehen kann, war der Tag bestimmt schön.



MUT

Wenn du etwas tust, vor dem du eigentlich Angst hast bist du mutig! Wenn du zum Beispiel zum ersten Mal alleine mit dem Fahrrad zu deinem Freund fahren darfst und du es trotz deiner Angst wirklich machst, dann fühlst du deinen Mut. Wenn du das immer wieder tust, wird es mit jedem Mal etwas einfacher und irgendwann verlierst du deine Angst. Dann freust du dich darüber alleine mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Du bist über deine Angst hinausgewachsen. Das fühlt sich toll an. Darauf kannst du stolz sein.

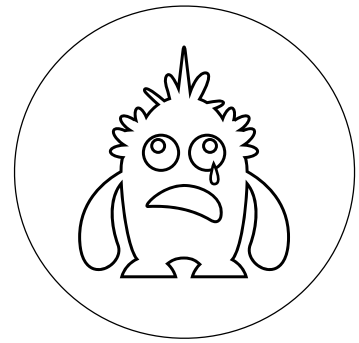


TRAURIGKEIT

Traurig sind wir nicht so gerne. Traurigkeit fühlt sich nicht so schön an. Wenn wir traurig sind, spüren wir das oft in unserem ganzen Körper. Manchmal weinen wir dann auch.

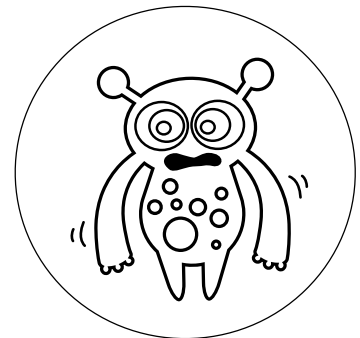
Mit der Zeit verschwindet die Traurigkeit wieder. Dann wird es mit jedem Tag ein bisschen weniger.

Obwohl wir nicht so gerne traurig sind, ist die Traurigkeit ein gutes Gefühl. Sie sagt uns, dass uns etwas oder jemand fehlt. Das zu wissen ist gut! Wenn die Traurigkeit schon länger da ist und nicht wieder gehen mag, tut es manchmal gut mit einem Erwachsenen darüber zu sprechen.



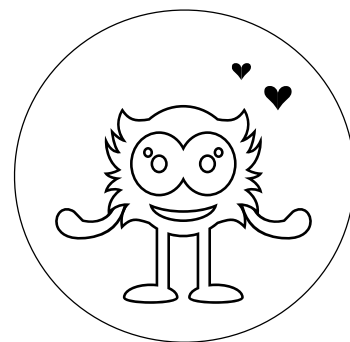
ANGST

Wenn wir Angst haben, fühlt sich das nicht besonders gut an. Dann möchten wir uns am liebsten verstecken, ganz klein machen oder zu einer Person gehen, die uns beschützt. Manchmal fangen wir dann auch an zu zittern. Jeder hat mal Angst - auch deine Eltern oder dein Hund. Angst zu haben ist ganz normal. Angst ist auch wichtig, denn sie zeigt uns, dass wir uns in Gefahr begeben und es gut wäre, sich zu schützen.



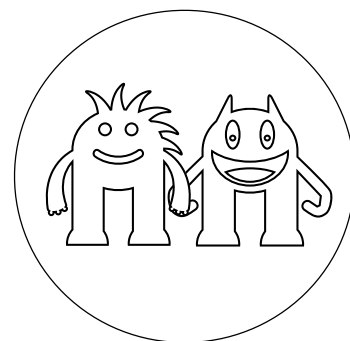
DANKBARKEIT

Dankbarkeit fühlen wir, wenn wir uns für etwas bedanken. Das kann zum Beispiel ein Eis oder eine Einladung zum Spielen sein. Dann sagen wir „danke“ und freuen uns. Dankbar sind wir aber auch, wenn die Sonne scheint und wir raus können, wenn es etwas leckeres zum Essen gibt oder wir einfach einen schönen Tag haben. Dann spüren wir die Dankbarkeit oft erst, wenn wir ganz bewusst darüber nachdenken. Abends im Bett zum Beispiel, wenn wir uns nochmal überlegen, was wir heute alles getan und erlebt haben.



ZUNEIGUNG

Zuneigung fühlen wir, wenn wir jemanden sehr mögen. Das muss nicht immer jemand sein, den wir schon lange kennen. Zuneigung kann man vielen verschiedenen Menschen gegenüber spüren. Sie ist immer dann da, wenn wir uns gut fühlen und glücklich sind wenn diese Menschen in unserer Nähe sind. Wenn du jemanden liebst, ist das noch ein bisschen mehr als Zuneigung, dann ist das Gefühl noch stärker.



ENTSPANNUNG

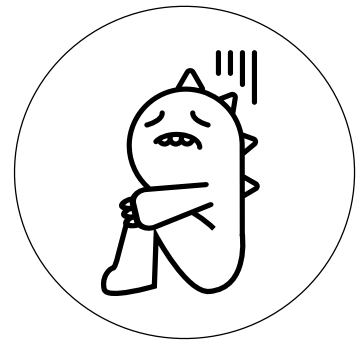
Entspannt zu sein ist etwas tolles. Entspannung fühlen wir vor allem nach einem anstrengenden Tag. Dann ist es toll sich entspannt ins Bett zu legen und zu spüren, wie sich die Anspannung langsam löst. Dann fühlen wir uns ruhig und wohl. Sich zu entspannen ist wichtig, um wieder Kraft zu bekommen und neu starten zu können.



EINSAMKEIT

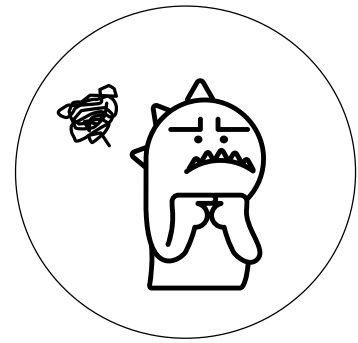
Wenn wir einsam sind, fühlt sich das meistens nicht so schön an. Wir werden dann oft auch traurig und müssen vielleicht sogar weinen. Alleine zusein ist, wenn man niemanden um sich hat, das aber nicht schlimm ist, weil man weiß, dass man bald nicht mehr alleine ist.

Die Einsamkeit zeigt dir, dass dir jemand fehlt und dass du unbedingt wieder andere Menschen um dich brauchst. Dass die Einsamkeit uns das zeigen kann ist gut!

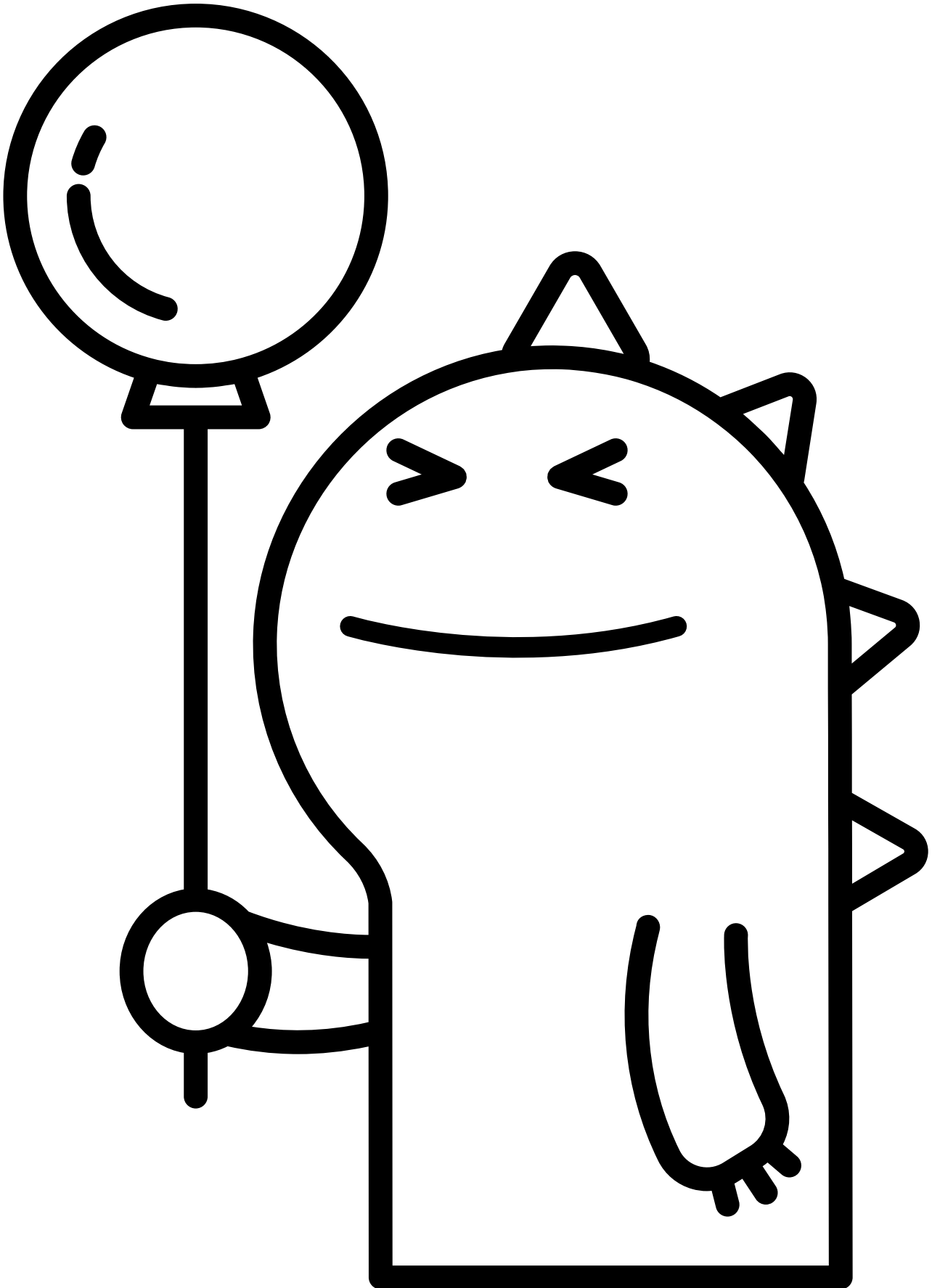


LANGeweile

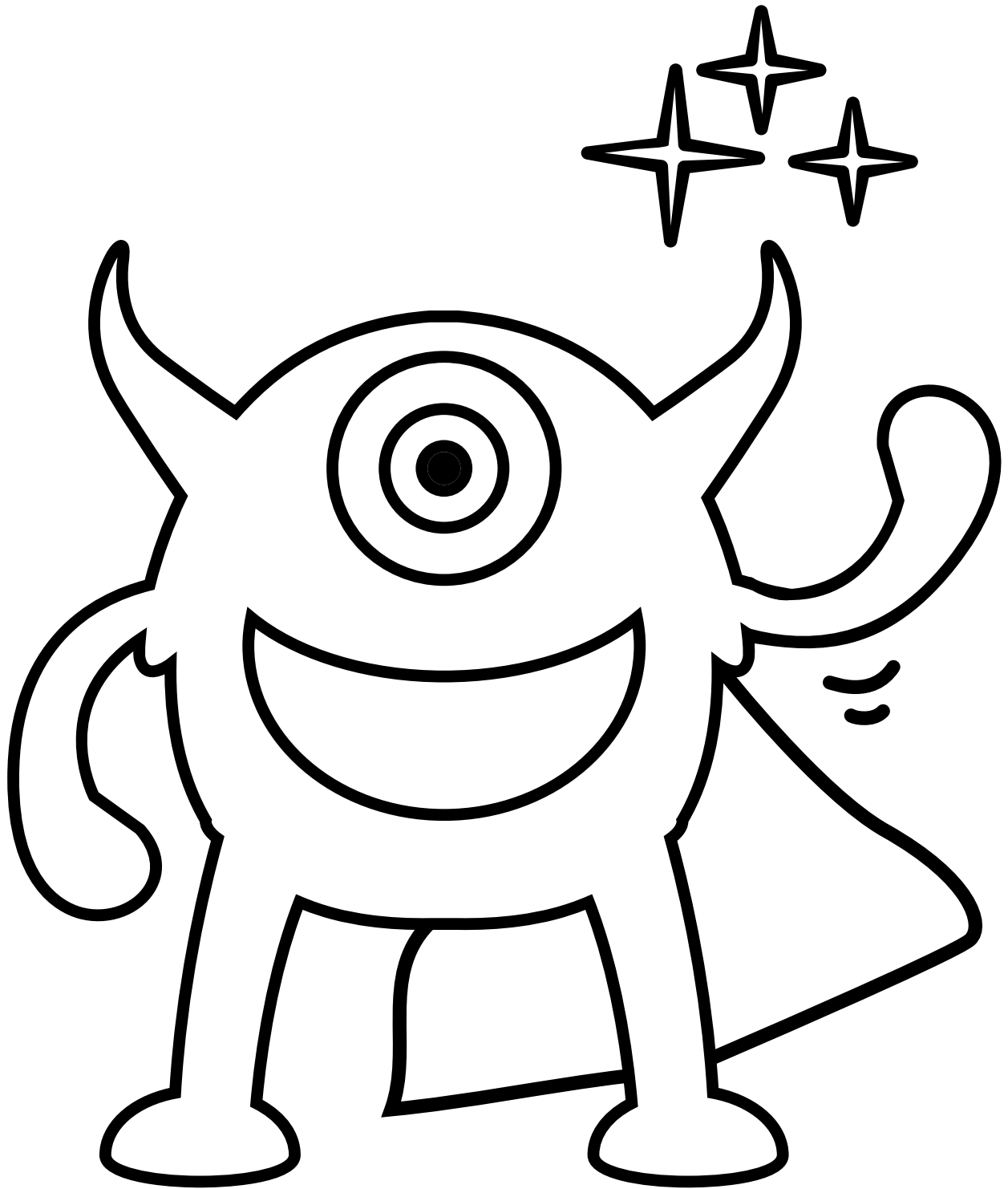
Langeweile haben wir oft nicht so gerne. Dann wissen wir nicht so richtig, was wir tun sollen. Es ist nichts los und uns fehlt einfach eine tolle Idee. Langeweile spürt jeder mal. Das ist ganz normal. Und Langeweile ist eigentlich auch gut. Denn wenn wir uns langweilen, wird in unserem Kopf gearbeitet. Alles was wir bisher erlebt haben wird sortiert. Es wird aufgeräumt, so wie du auch manchmal zuhause dein Zimmer aufräumst. Und wenn alles ordentlich ist, ist wieder Platz für die nächste Idee und das nächste Abenteuer.



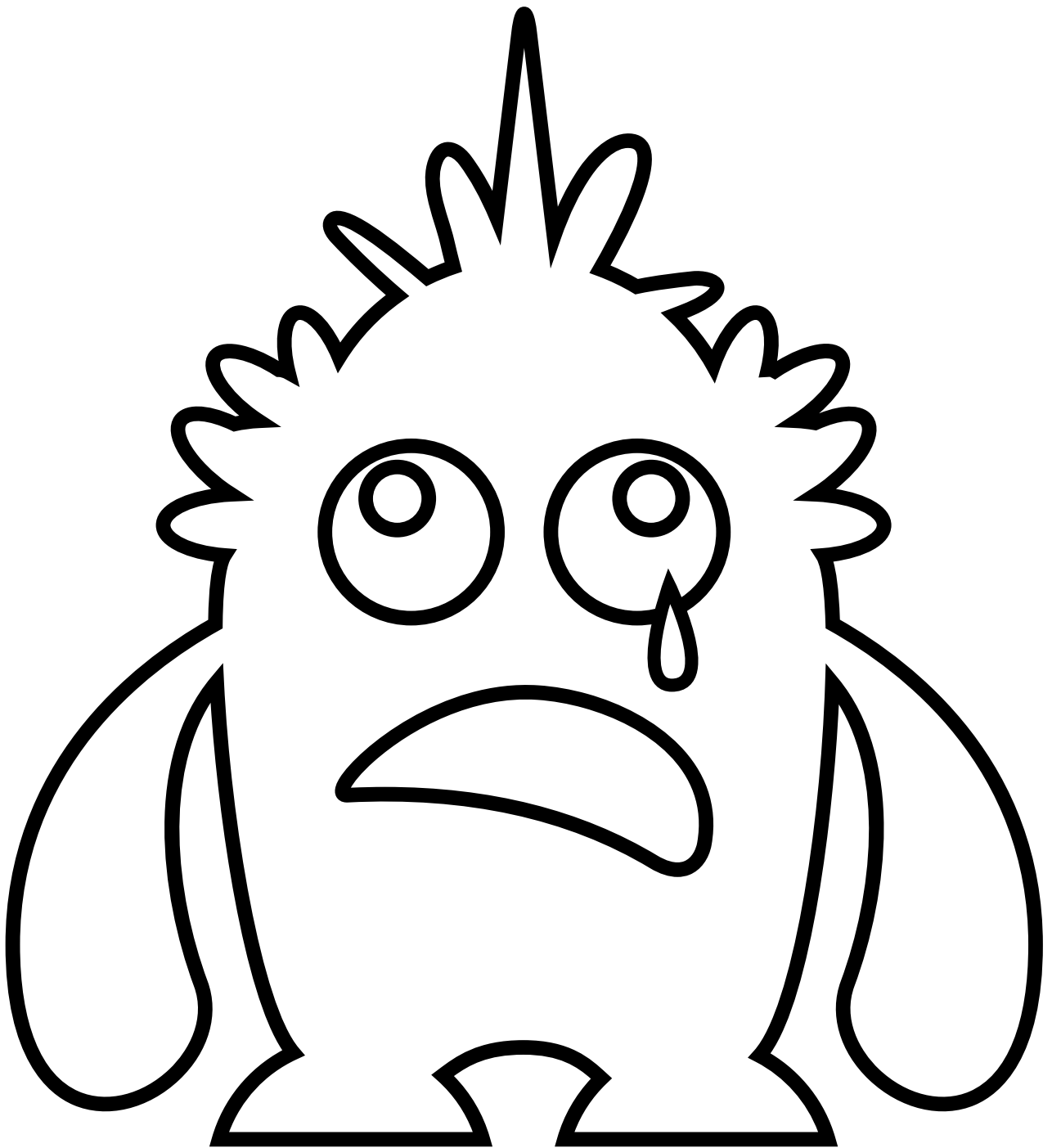
Ich bin zufrieden



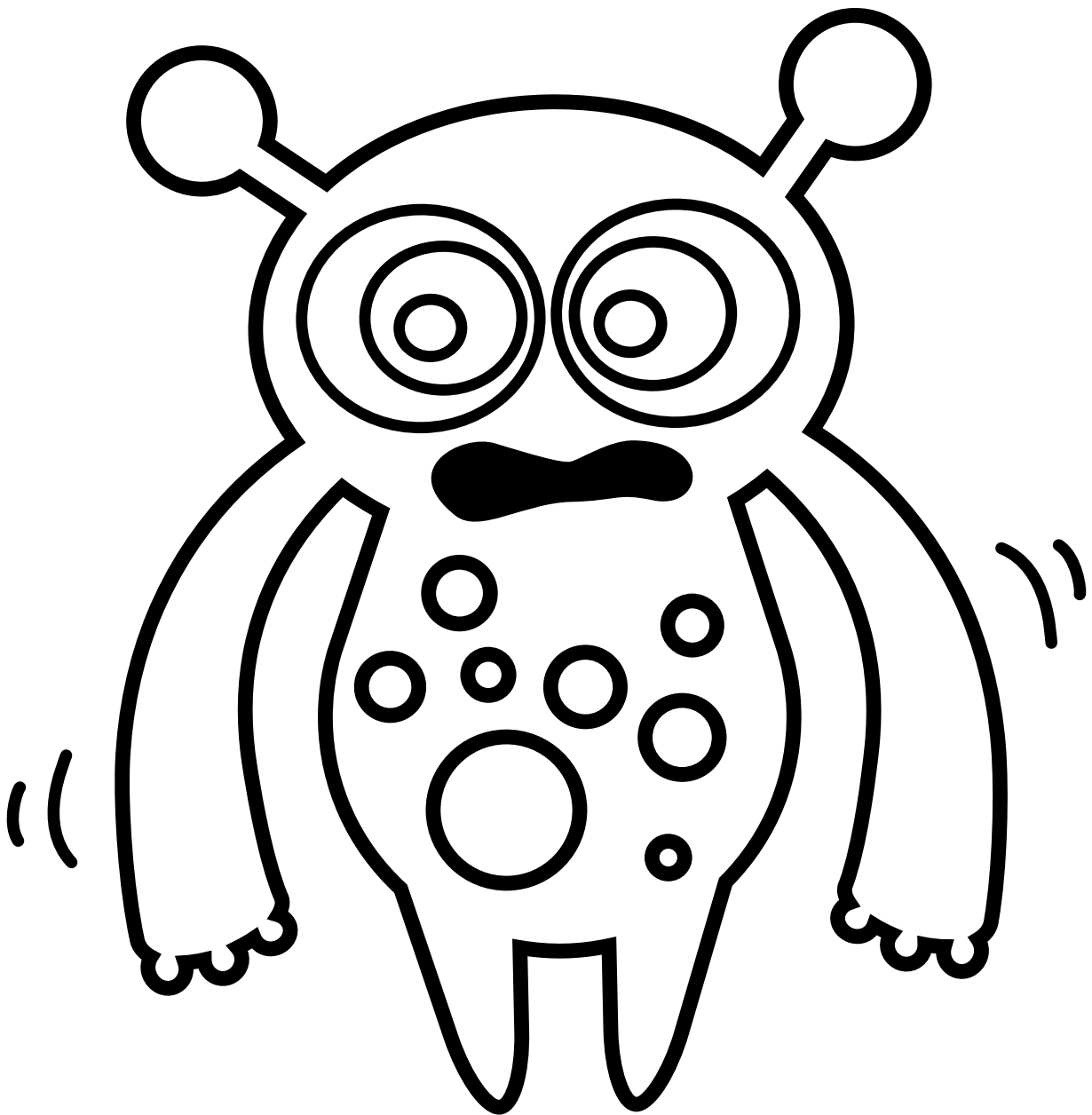
Ich bin mutig



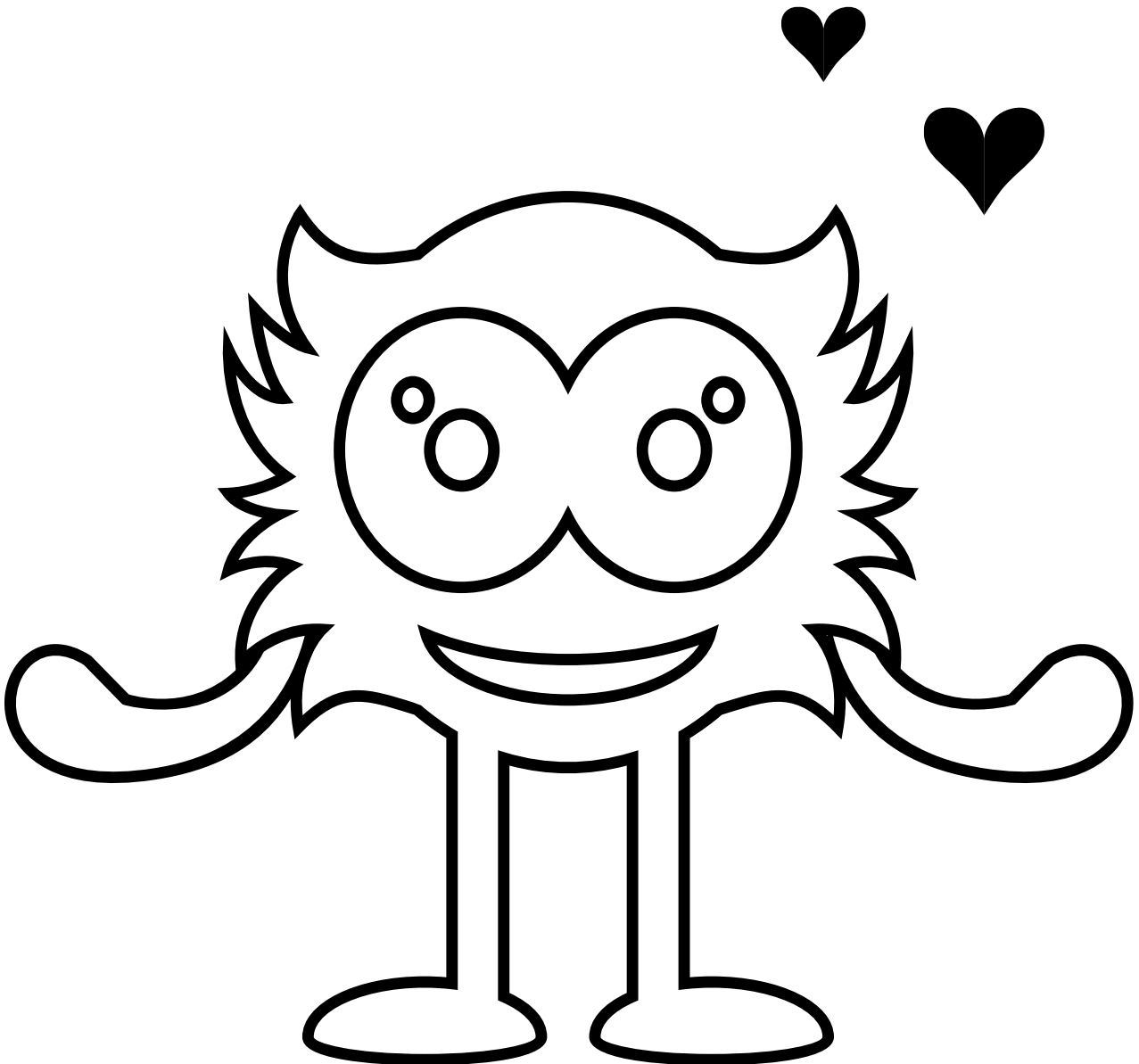
Ich bin traurig



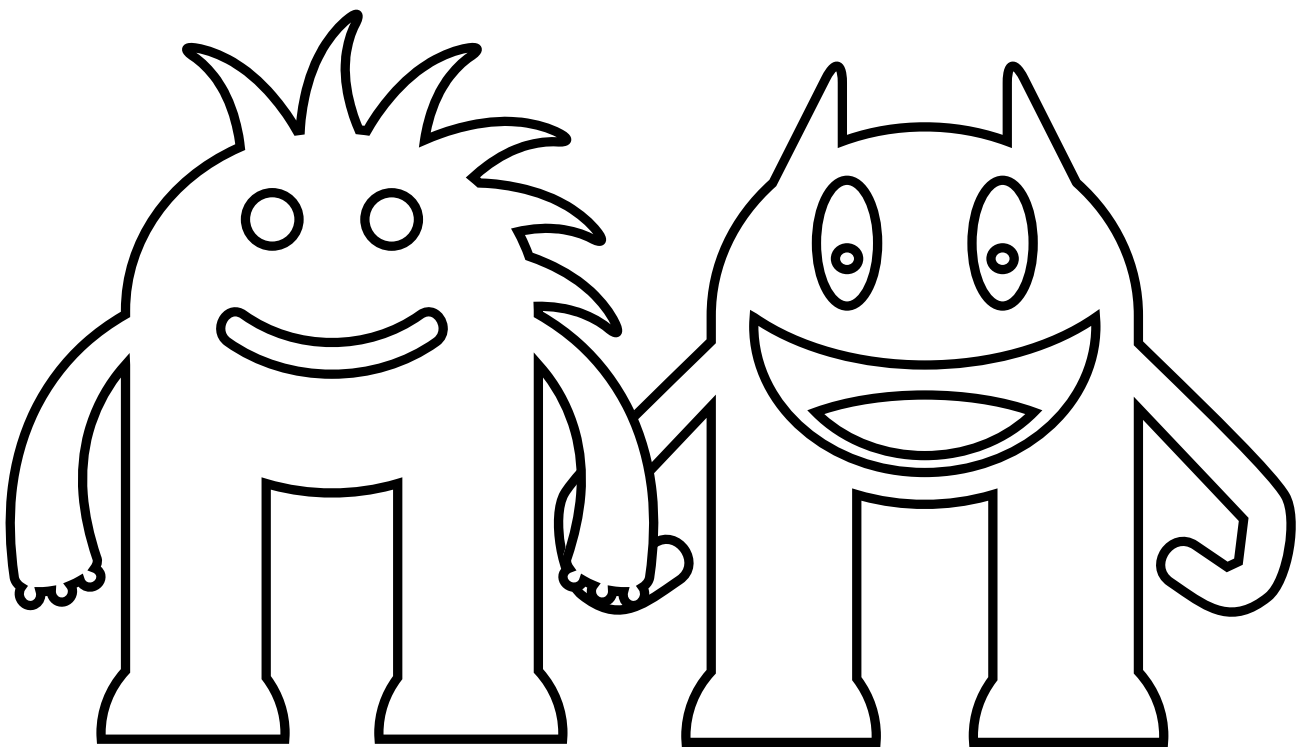
Ich bin ängstlich



Ich bin dankbar



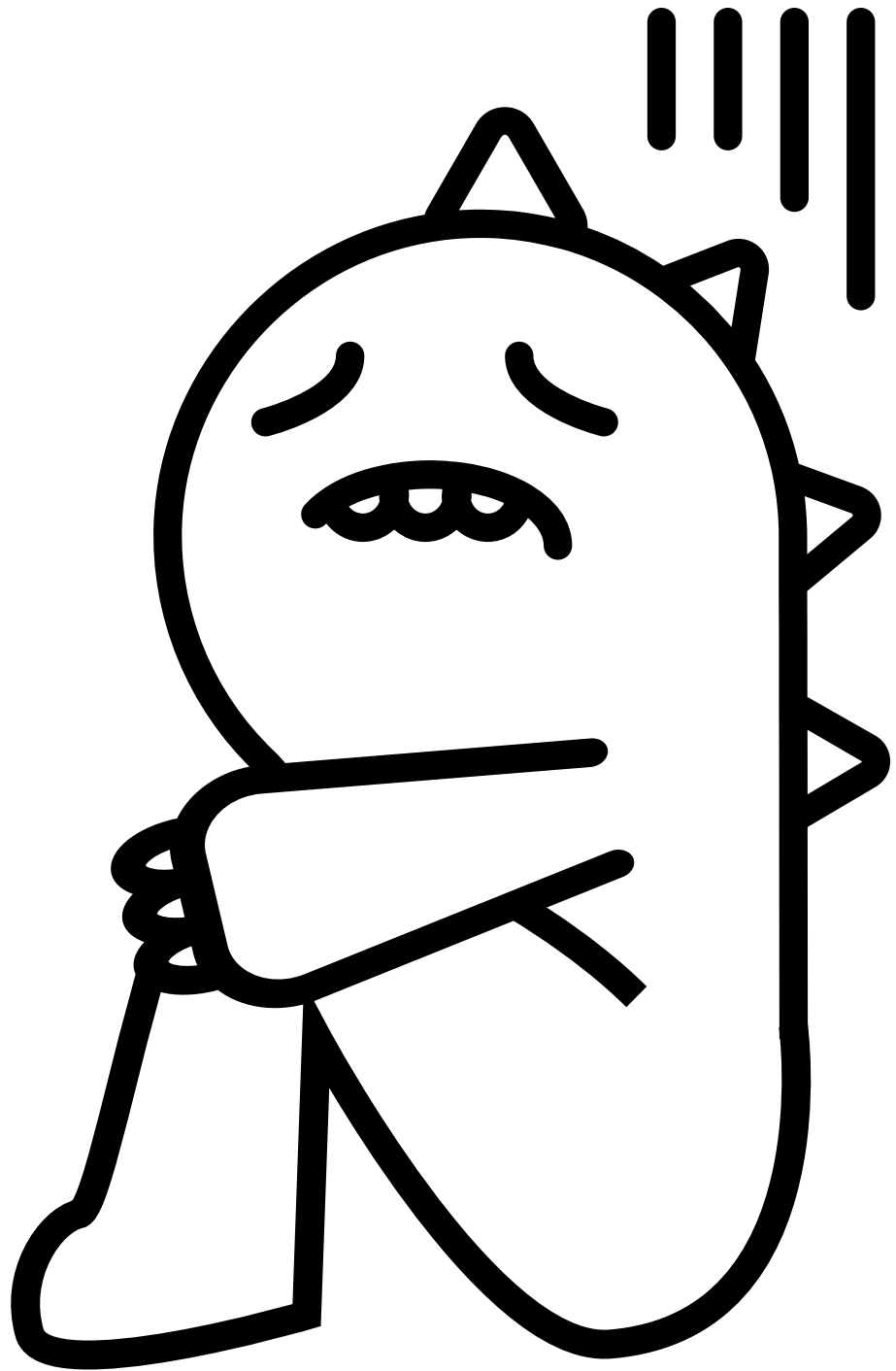
Ich fühle Zuneigung



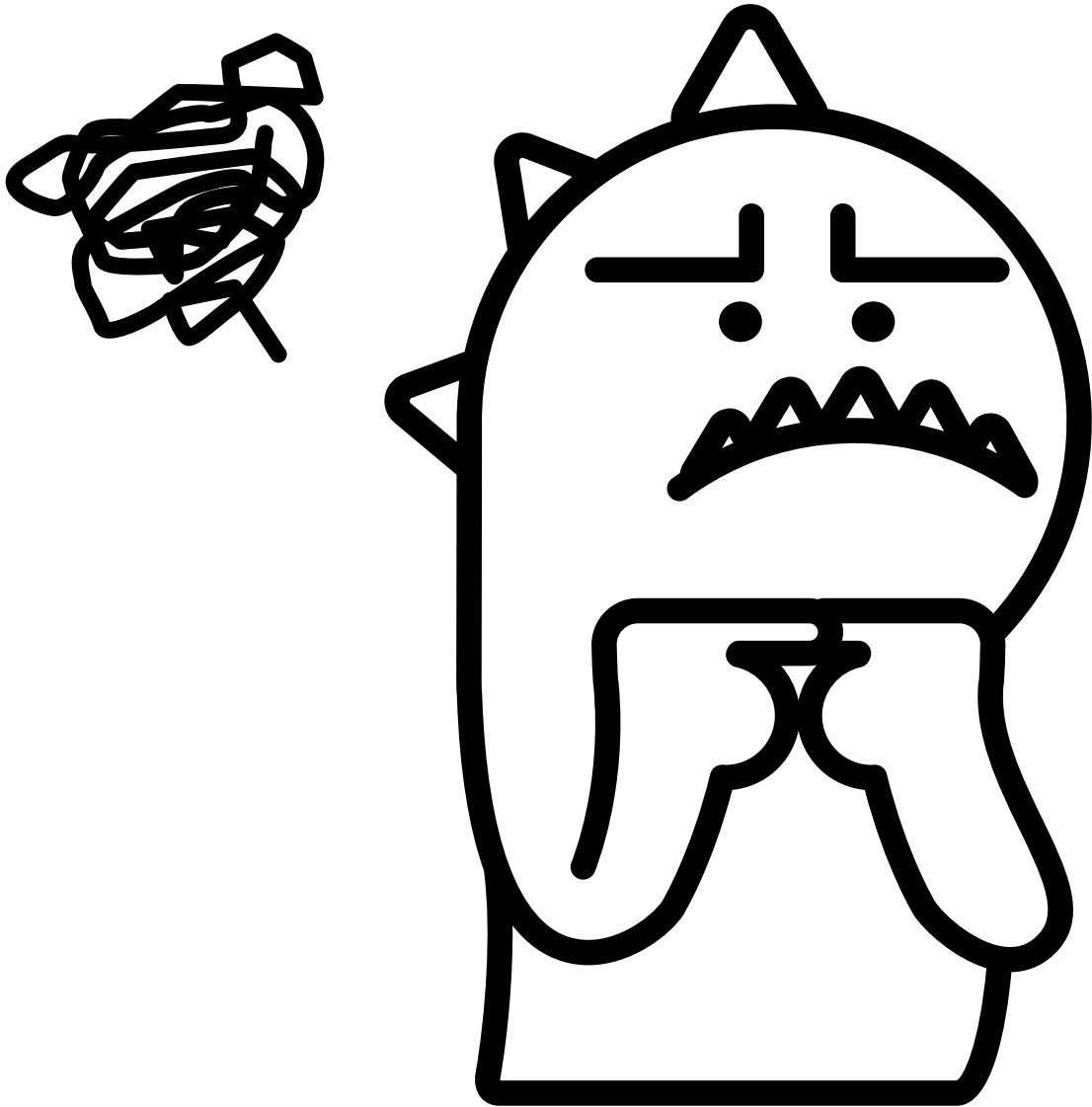
Ich bin entspannt



Ich bin einsam



Ich bin gelangweilt



© 2021, Yoga Studio Fox

Herausgeber und Autor: Maja Mast
Gestaltung: Melania Michaltsi

Yoga Studio Fox
Maja Mast
Osterbronnstrasse 60,
70565 Stuttgart
www.yogastudiofox.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die kommerzielle oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.