



## Meine Gefühlsliste

Schreibe alle Gefühle, die du kennst auf die Liste und zeichne ein passendes Symbol dazu.

Beispiel: Freude  oder Wut 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das brauchst du:

- Buntstifte
- Gefühlsliste
- Papierrolle /grosses Papier oder Körpervorlagen
- Liste mit Adjektiven

POSITIVE  
GEFÜHLE  
ERLEBEN

So gehst du vor:

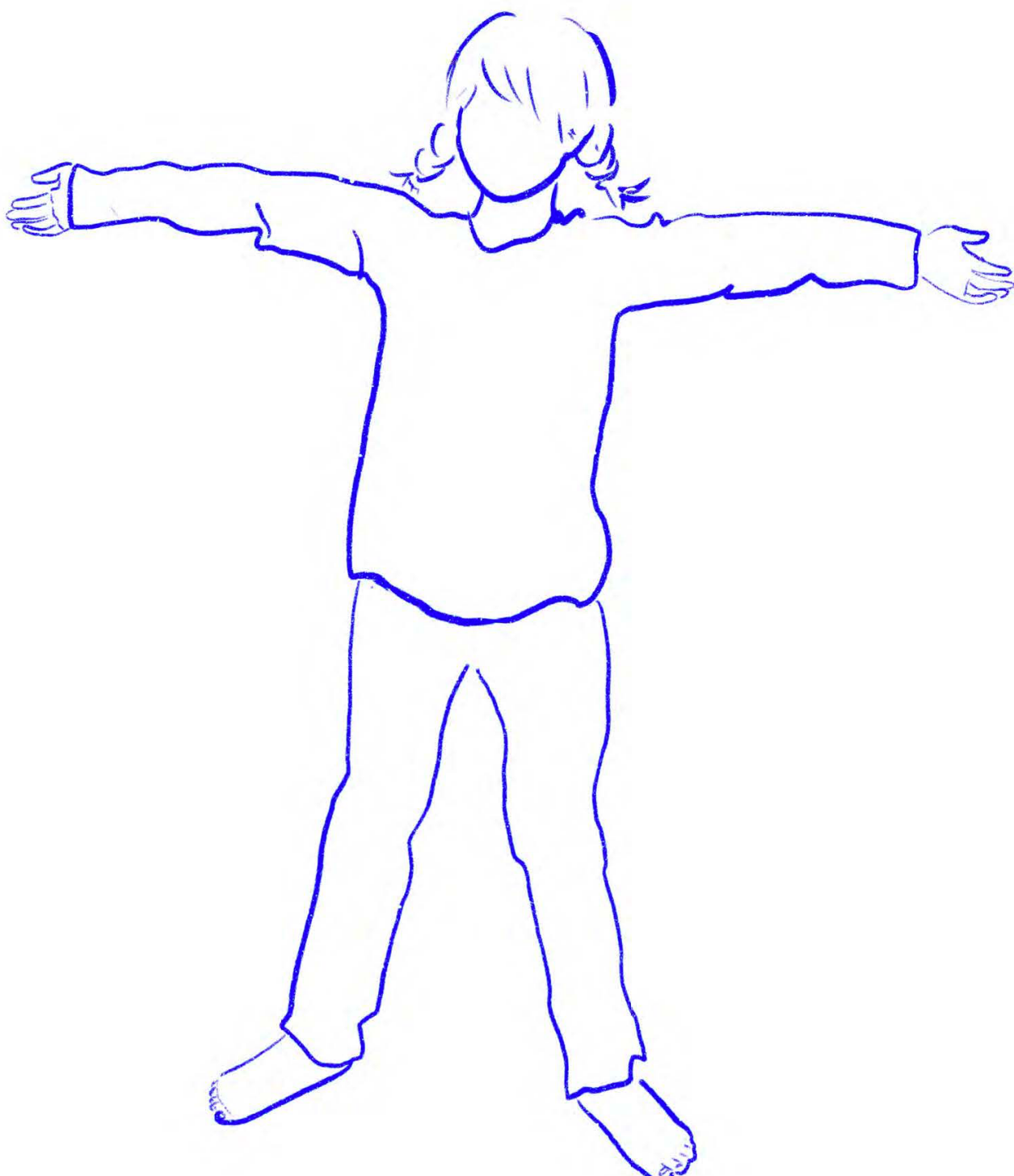
1. Mache selber einen Körperumriss oder nimm die Vorlagen.
2. Wähle ein Gefühl aus deiner Liste und erinnere dich an eine Situation, in der du das Gefühl stark gespürt hast.  
**Tipp:** Spiele die Situation nach, um dich besser zu erinnern.
3. Beobachte so genau wie möglich, wie sich dein Gefühl anfühlt. Hat es eine Farbe, einen Klang oder einen Geruch?
4. Zeichne das Gefühl in den Körperumriss ein.  
**Beispiel:** „Glück“ wie eine **orange Welle**, die vom Bauch aus, den ganzen Körper überschwemmt.
5. Zeichne mindestens 4 gute und 4 schlechte Gefühle in den Umriss und schreibe auf welche Farbe und Form zu welchem Gefühl gehört (Legende).

**Toll! Jetzt hast du deine eigene  
Gefühlskarte erstellt!**

# Körpervorlage Junge



# Körpervorlage Mädchen



# Adjektive zur Gefühlsbeschreibung

- abenteuerlich
- atemberaubend
- aufgereg
- ausgeglichen
- aussergewöhnlich
- bauschig
- bedrohlich
- befreiend
- begrenzend
- beklemmend
- belebend
- beruhigend
- beweglich
- bitter
- blumig
- brennend
- chaotisch
- dämmerig
- diamanten
- dicht
- dickflüssig
- diffus
- dumpf
- dunkel
- dunstig
- durchdringend
- durchlässig
- dynamisch
- eckig
- edel
- einengend
- eisern
- eisig
- elastisch
- erdig
- erdrückend
- erfrischend
- erholend
- feurig
- flauschig
- fliessend
- frei
- friedlich
- frisch
- geborgen
- gemütlich
- glänzend
- glatt
- glitschig
- goldig
- harmonisch
- hart
- heiss
- hell
- herb
- herzförmig
- holprig
- hölzern
- intensiv
- kalt
- kantig
- karg
- kitzelig
- klebrig
- klingend
- kompakt
- königlich
- kraftvoll
- kratzig
- kribbelig
- kristallklar
- kühl
- kuschelig
- lähmend
- lauwarm
- lebendig
- leicht
- leuchtend
- lieblich
- locker
- luftig
- machtvoll
- magnetisch
- melodisch
- moosig
- mysteriös
- neblig
- oszillierend
- pelzig
- porös
- pulsierend
- pulverig
- pur
- rau
- regenbogenfarbig
- regenerierend
- riesig
- robust
- rosig
- ruhig
- rund
- samtig
- sandig
- sanft
- sauer
- scharf
- schimmernd
- schneidend
- schwebend
- schwer
- sicher
- silberig
- sonnig
- spitzig
- sprudelnd
- starr
- staubig
- steif
- sternförmig
- strahlend
- stumm
- stumpf
- süss
- taub
- undurchlässig
- unendlich
- unerschöpflich
- üppig
- urig
- verschwommen
- vibrierend
- weich
- weit
- winzig
- wolzig
- würzig
- zart
- zitternd

# Wie kann ich ein Gefühl selbst aktivieren?

Um ein spezifisches Gefühl zu aktivieren, musst du ein bisschen trainieren. Überlege dir zuerst, welches Gefühl du gerne erleben würdest.

- Wann und wo hast du das Gefühl erlebt? Erwähne dich daran.

Schliesse deine Augen und erwähne dich nun an das Körpergefühl, das du gespürt hast (so, wie du es bei der Übung **Körperumriss** gemacht hast). Beobachte so genau wie möglich, wie sich dein Gefühl anfühlt.

- Spürst du dein Gefühl an einem **Ort im Körper**?
- Hat es eine **Farbe**, einen **Klang** oder einen **Geruch**?
- Hat es eine **Temperatur**?

Du kannst auch an das **Symbol** auf deiner **Gefühlsliste** (Seite **11**) denken, dass du für dieses Gefühl gewählt hast.

**Wichtig:** Die Körpergefühle und das Symbol sind wie eine Brücke, die dich zu deinem Zielgefühl führen. Am Anfang musst du vielleicht noch die Augen schliessen und dich fest konzentrieren, um dein Zielgefühl hervorzurufen. Je mehr du übst, desto schneller und intensiver wirst du dein Zielgefühl in jeder Situation aktivieren können (sogar, wenn du auf einem Bein hüpfst...).



## Gefühlsrad

Das brauchst du:

- Schere
- Buntstifte
- 1 Rundknopfklammer
- Vorlage Gefühlsrad
- Vielleicht auch die Gefühlsliste



So gehst du vor:

1. Schneide beide Kreise und den Pfeil aus.
2. **Kleiner Kreis:** Zeichne in jedes Feld das Symbol eines unangenehmen Gefühls.  
**Tipp:** Du kannst die **Gefühlsliste** als Hilfe nehmen.
3. **Grosser Kreis:** Zeichne in jedes Feld das Symbol von etwas was dir guttut, oder was du gerne machst. Du kannst auch ein Gefühl zeichnen, das du gerne spürst.
4. Hefte die beiden Kreise und den Pfeil mit der Rundknopfklammer zusammen.
5. Jetzt kannst du mit dem Pfeil zeigen, wenn du ein schlechtes Gefühl hast (kleiner Kreis) und was du gerne machen möchtest, um dich besser zu fühlen, oder welches Gefühl du lieber möchtest (grosser Kreis).

# Vorlage Gefühlsrad

