

Mein Gefühlszettel

Emotionen & Gefühle identifizieren

Bevor du deine augenblickliche Verfasstheit mithilfe eines der folgenden Worte ausdrückst, schließe zunächst die Augen. Konzentriere dich auf dich selbst und nimm einmal wahr, was in deinem Leib gerade passiert. Vielleicht fühlst du deinen Herzschlag, vielleicht ist dir warm oder kalt, vielleicht spürst du auch einen Luftzug oder hörst ein Geräusch. Lass dir ein wenig Zeit, um all das wahrzunehmen. Es gibt hier kein Richtig und Falsch, kein Zuwenig und kein Zuviel!

Dann öffne die Augen, schau auf das Arbeitsblatt und versuche, für das, was du gerade erlebt hast, ein oder zwei passende Worte aus dieser Liste zu finden.

angeregt
aufgeregt
aufgedreht
ausgeglichen
befreit
belebt
berührt
beruhigt
beschwingt
bewegt
eifrig
energiegeladen
engagiert
entspannt
erfreut
ergriffen
erleichtert
erstaunt
fasziniert
freundlich
friedlich
froh
gebannt
gefasst
gelassen
gespannt
gerührt

gesammelt
glücklich
gut gelaunt
heiter
hellwach
hoffnungsvoll
inspiriert
kraftvoll
klar
lebendig
leicht
locker
mit Liebe erfüllt
motiviert
munter
neugierig
optimistisch
selig
sicher
sich freuen
still
überglücklich
überwältigt
unbeschwert
wach
zufrieden
zuversichtlich

ängstlich
ärgerlich
angespannt
aufgeregt
bedrückt
besorgt
bestürzt
betroffen
deprimiert
durcheinander
einsam
elend
empört
enttäuscht
entrüstet
ernüchtert
erschöpft
erschüttert
frustriert
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt
hilflos
irritiert
kalt
kribbelig

leblos
lustlos
miserabel
müde
mutlos
niedergeschlagen
ruhelos
traurig
sauer
schockiert
sorgenvoll
streitlustig
teilnahmslos
todtraurig
überwältigt
unglücklich
unruhig
unwohl
unzufrieden
verärgert
verbittert
verletzt
verzweifelt
verwirrt
wütend
zappelig
zögerlich

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 110