

Dieses Buch gehört





Schön, dass du da bist



Herzlich willkommen zur Entdeckung deiner kleinen Gefühlsmonster.

Was sind denn eigentlich Gefühle, auch Emotionen genannt?

Emotionen sind wie kleine Wetterberichte in unserem Körper. Manchmal fühlen wir uns fröhlich, wie an einem sonnigen Tag, wenn wir lachen und spielen. Manchmal sind wir traurig, wie wenn es regnet und wir uns alleine fühlen.

Es gibt auch Momente, in denen wir wütend sind, wie ein Sturm, der aufzieht, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es wollen. Und dann gibt es die Momente, in denen wir Angst haben, wie wenn es dunkel ist und wir uns nicht sicher fühlen.

Aber das Tolle ist, dass alle diese Gefühle wichtig sind! Sie helfen uns zu verstehen, was wir mögen und was nicht. Und es ist okay, all diese Gefühle zu haben. Manchmal können wir mit jemandem darüber sprechen oder etwas tun, das uns hilft, uns besser zu fühlen. Zum Beispiel, indem du dich mit deinen kleinen Emotionsmonstern beschäftigst und ihnen mit diesem Malbuch ein Gesicht gibst, vielleicht sogar einen Namen. Erwecke sie gerne mit viel Farbe zum Leben und heiße sie willkommen.

Emotionen kommen und gehen. Keine bleibt für immer. So wie ein Regenbogen nach dem Regen, der uns zeigt, dass nach schwierigen Zeiten auch wieder schöne kommen können!

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit deinen kleinen Monstern.





Wut

Wut ist ein Gefühl, das wir alle manchmal haben, und es ist ganz normal. Stell dir vor, Wut ist wie ein kleiner Drache in dir. Manchmal wird dieser Drache wach, wenn etwas passiert, das uns nicht gefällt. Vielleicht hat jemand dein Spielzeug weggenommen oder du hast etwas nicht bekommen, was du dir gewünscht hast.

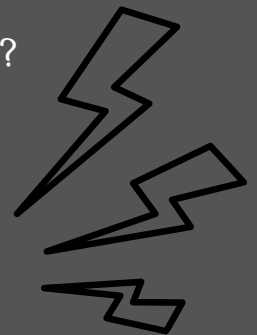
Wenn der Drache wütend wird, kann es sich anfühlen, als würde er Feuer speien! Du fühlst dich vielleicht angespannt, und dein Herz schlägt schneller. “Bum bum, bum bum...” Das ist dein Körper, der dir sagt, dass du wütend bist.

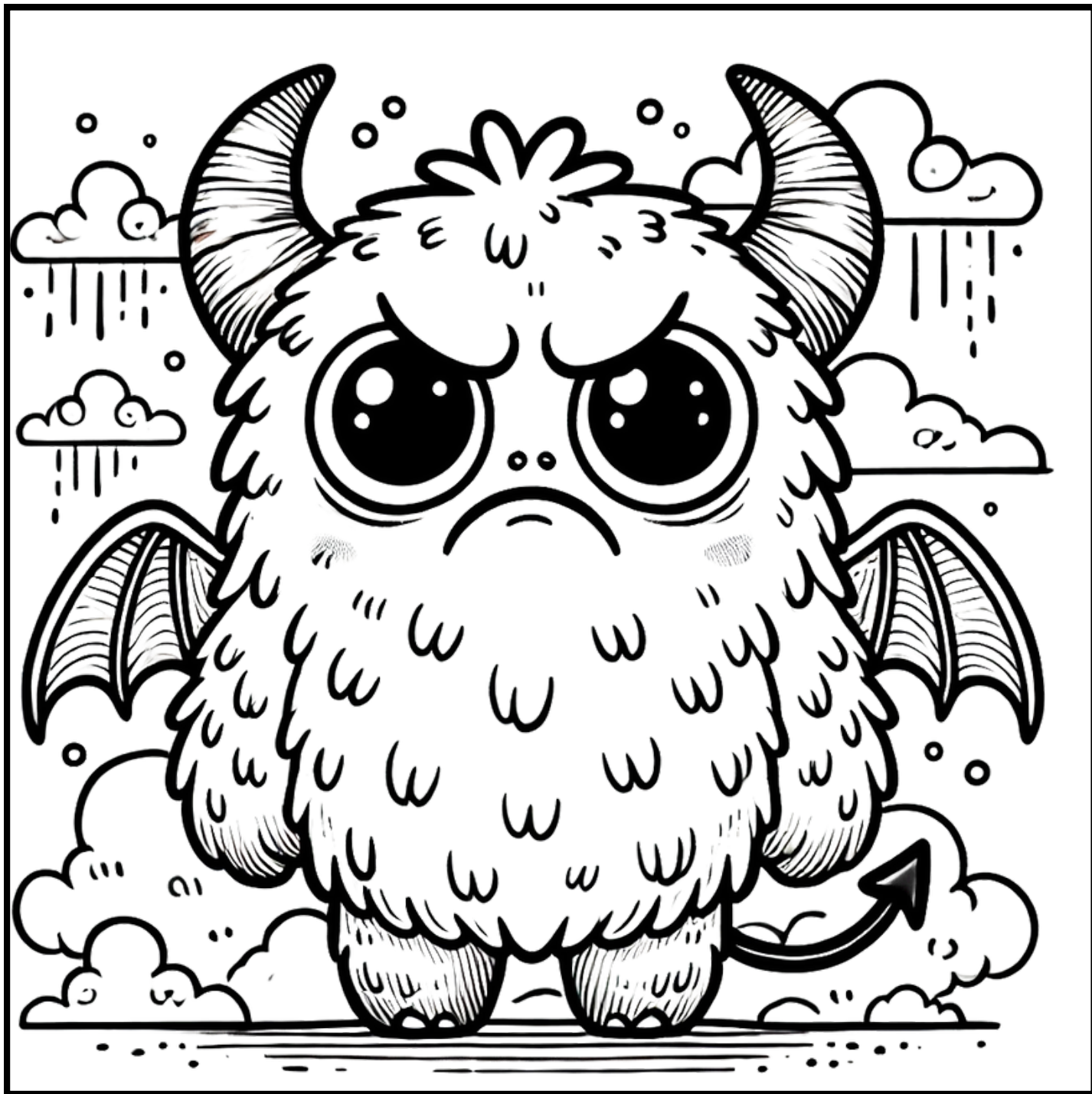
Es ist wichtig zu wissen, dass Wut ein Zeichen ist, dass etwas nicht stimmt. Aber es ist auch wichtig, gut mit dieser Wut umzugehen. Anstatt zu schreien oder zu schlagen, kannst du versuchen, tief durchzuatmen, zu zählen oder mit jemandem darüber zu sprechen, wie du dich fühlst. So kannst du den Drachen beruhigen und wieder fröhlich sein! Und denk daran, es ist okay, wütend zu sein – jeder fühlt sich manchmal so!

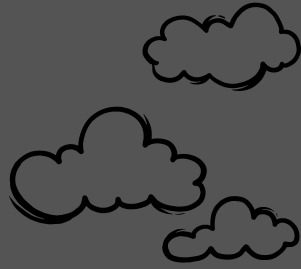
Was macht dich manchmal besonders wütend?

Magst du deinem kleinen Wutmonster einen Namen geben?

Mein Wutmonster heißt:







Gelassenheit

Gelassenheit ist ein Gefühl, das uns hilft, ruhig und entspannt zu bleiben, auch wenn um uns herum etwas Aufregendes oder Stressiges passiert. Stell dir vor, Gelassenheit ist wie ein ruhiger See an einem sonnigen Tag. Wenn die Wellen auf dem See sanft sind und der Wind nicht weht, fühlt sich alles friedlich an.

Wenn wir gelassen sind, können wir besser mit schwierigen Situationen umgehen. Zum Beispiel, wenn du einen Test in der Schule schreibst und ein bisschen nervös bist, kann Gelassenheit dir helfen, ruhig zu bleiben und dein Bestes zu geben. Es ist, als ob du tief durchatmest und dir sagst: "Alles wird gut!"

Um gelassen zu sein, kannst du ein paar Dinge tun: Du kannst tief durchatmen, dir eine kleine Pause gönnen oder dir vorstellen, dass du an einem schönen, ruhigen Ort bist. So kannst du die Wellen in deinem Inneren beruhigen und dich wieder wohlfühlen.

Hast du das Gefühl der Gelassenheit schon kennengelernt?
Gibt es Momente, in denen du dir mehr Gelassenheit wünschst?

Magst du deinem kleinen Monster der Gelassenheit einen Namen geben?

Mein Monster der Gelassenheit heißt:



