

# Deine Gefühle verstehen & begleiten

Gefühle gehören zu unserem Leben – doch oft wissen wir gar nicht genau, was wir eigentlich fühlen oder wie wir damit umgehen können. Gerade im Familienalltag zeigen sich Emotionen manchmal laut, manchmal leise – und manchmal ganz versteckt. Dieses kleine Workbook darf dich und dein Kind dabei begleiten:

- Gefühle zu erkennen
- sie besser zu verstehen
- und einen gesunden Umgang damit zu finden

Denn Gefühle sind nicht „richtig“ oder „falsch“. Sie sind Botschaften deines Körpers. Und je besser wir sie verstehen, desto mehr Verbindung entsteht – zu uns selbst und zueinander.

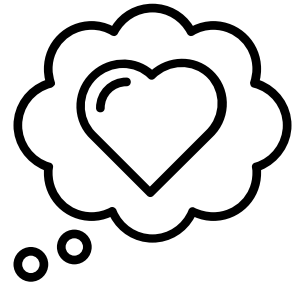
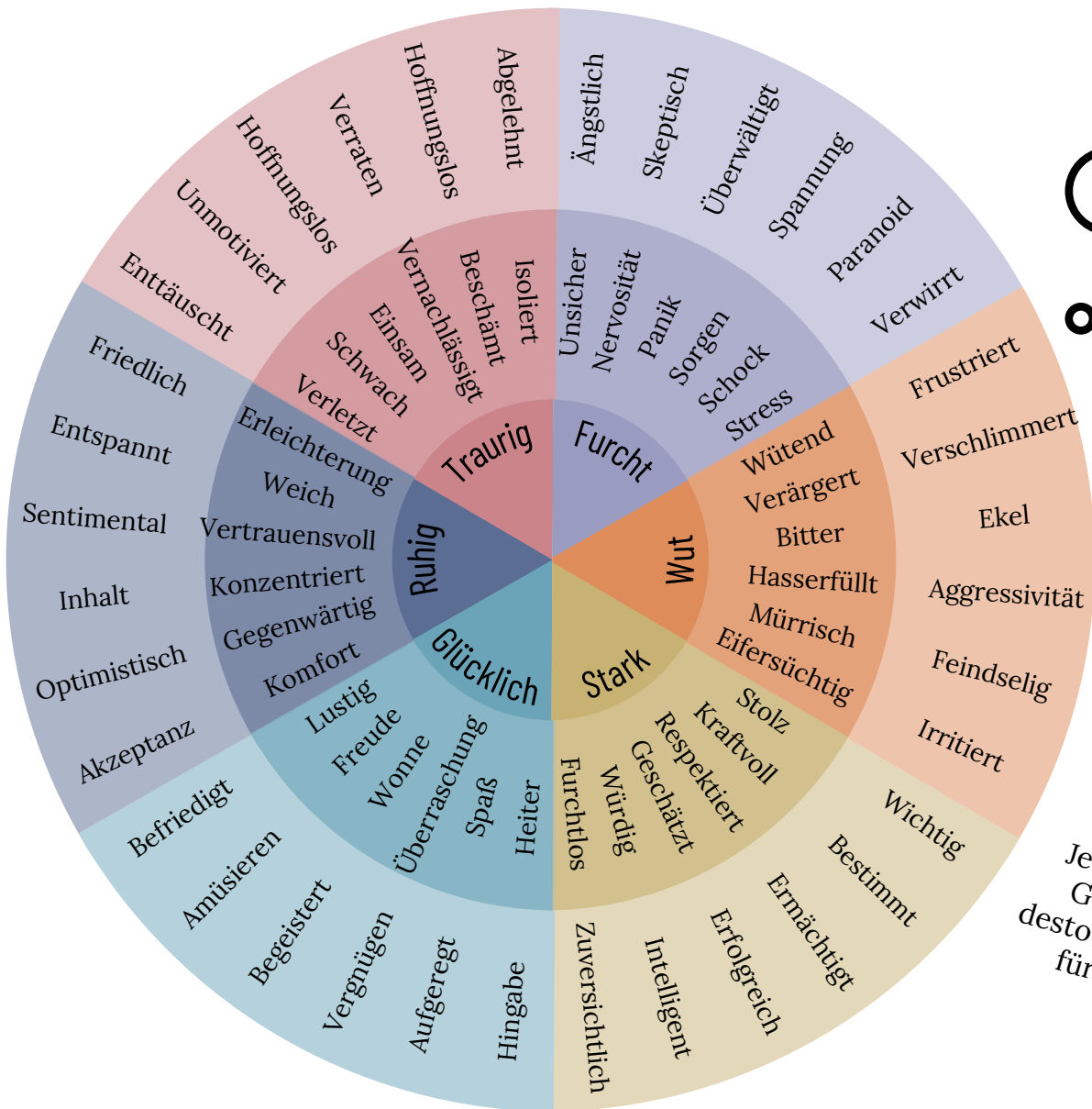
**FEELINGS**  
*- are not -*  
**FACTS**

*feeling*  
ALL THE FEELS



# Das Gefühlsrad

Deine Gefühle wollen gesehen werden. Gefühle sind wie eine innere Sprache. Sie zeigen dir, was gerade in dir passiert – auch wenn du es noch nicht in Worte fassen kannst. Das Gefühlsrad hilft dir dabei, deine Emotionen genauer wahrzunehmen und zu benennen.

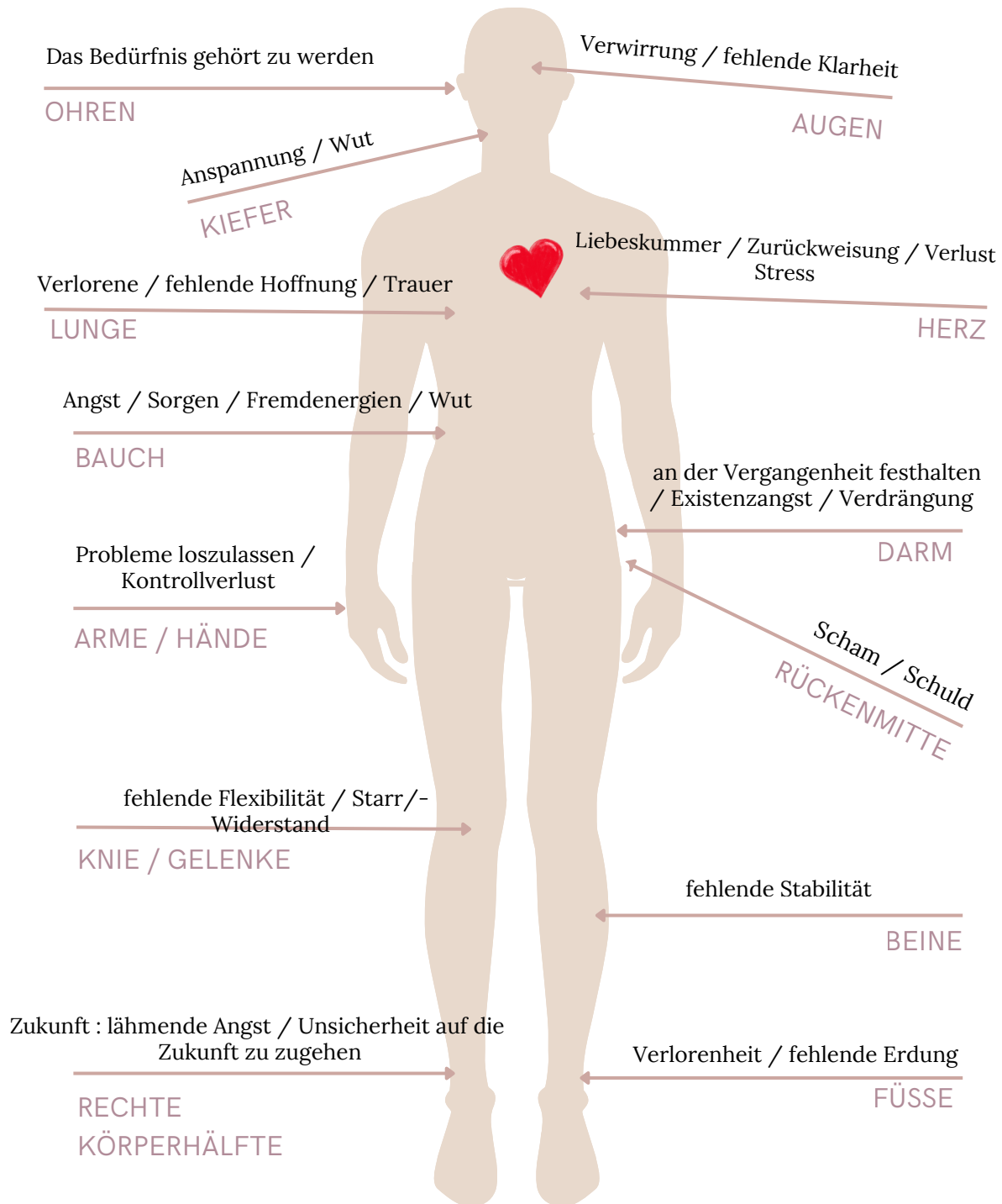


Je genauer du dein Gefühl erkennst, desto besser kannst du für dich sorgen.

Denn oft sagen wir einfach „mir geht es schlecht“ – doch dahinter steckt viel mehr: Vielleicht bist du traurig... oder enttäuscht... überfordert... oder einfach erschöpft.

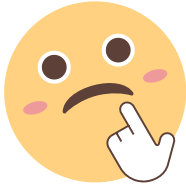
**FEEL  
YOUR  
FEELINGS**

# WO sich aufgestaute EMOTIONEN SCHMERZVOLL im Körper zeigen können



# Ausdruck von Mimik und Gestik

**Neugierig**



**Hinterhältig**



**Glücklich**



**Nervös**



**Zuversichtlich**



**Schockiert**



**Frech**



**Besorgt**



**Fröhlich**



**Dumm**



**Traurig**



**Befriedigt**



**Ängstlich**



**Aufgeregt**



**Vorfreude**



**Verwirrt**



**Liebend**



**Unbeeindruckt**



**Perplex**



**Wütend**



Wie fühlst du dich – und was erkennst du bei deinem Kind?

# Wenn du dich selbst nicht mehr spüren kannst ...

Du spürst deinen Körper  
über Schmerz

Gefühle überfluten  
dich förmlich

Sucht wie z.B.  
Arbeit  
Social Media  
Kaufen  
Genussmittel  
Sexualität  
PC  
Wetten / Spiele  
Aktien / Traden



Du kennst deine  
Grenzen  
und Bedürfnisse  
nicht

Dissoziiertes Verhalten /  
soziale Isolation

Hunger ist ganz schwach oder Stark  
- emotionales Essen -

Das Gefühl von Watte im Kopf,  
neben dir stehen

## *Warum Weinen wichtig ist*

Weinen ist keine Schwäche.

Es ist eine natürliche, heilsame Reaktion deines Körpers.

Wenn Gefühle zu groß werden,  
sucht sich dein System einen Weg, sie auszudrücken –  
und Tränen sind einer davon.

Beim Weinen werden Botenstoffe wie Oxytocin und Endorphine  
ausgeschüttet.

Sie wirken beruhigend, entlastend und schenken deinem Körper ein  
Gefühl von Sicherheit.

Nach dem Weinen fühlen wir uns oft leichter.

Der Druck lässt nach.

Der Körper darf loslassen.

Weinen ist wie ein innerer Regen,  
der das, was sich angestaut hat, sanft aus dir herauspült.



## *Warum es wichtig ist Emotionen anzunehmen und zu ergründen*

Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst wollen nicht unterdrückt werden.

Sie wollen gesehen, gefühlt und verstanden werden.

Wenn wir sie wegdrücken,

bleiben sie im Körper gespeichert –

und zeigen sich oft später auf andere Weise.

als Unruhe

als Anspannung

als Rückzug oder Überforderung

Dein Körper erinnert sich.

Deshalb ist es so wichtig,

Gefühlen Raum zu geben.





GESUNDE MÖGLICHKEITEN  
FÜR DIE VERARBEITUNG VON

# Emotionen



Tanzen und Schwingen

In ein Kissen schreien  
/ boxen

Atemtechniken /  
Meditation

Den Körper  
durchfühlen lassen

Bewegung / Sport

Tränen  
fließen lassen



# Behandlungsformen für mentale Gesundheit

Das System denkt oft:

**Therapie**

**Medikation**

**Loslassen lernen**

**Bewegung**

**Grenzen setzen**

**Achtsamkeit**

**Selbstpflege**

**Atemübungen**

**Umdenken bei  
destruktiven Gedanken**

**Dankbarkeit  
üben**

**Über psychosomatische  
Gesundheit lernen**

**Ausgewogene  
Ernährung**

**Neues Lernen**

**Tagebuch  
führen**

Es geht auch so:

**Starkes Unterstützungssystem  
haben**

**Selbstbewusstsein  
aufbauen**

**Meditation**



# Daily

## REFLEKTION

Datum: \_\_\_\_\_

S M D M D F S

Was fühle ich heute?

---

---

---

---

Wo spüre ich das in meinem Körper?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was hätte ich gerade  
gebraucht?

Positive Affirmation

Was hilft mir, wenn es mir  
nicht gut geht?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_