

DAS BUCH DER EMOTIONEN

*peppa's Gefühlslabor



Caritas Erzdiözese Wien
www.peppa.at

So habe ich mich schon
einmal gefühlt

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> müde |
| <input type="checkbox"/> wütend | <input type="checkbox"/> gelangweilt |
| <input type="checkbox"/> glücklich | <input type="checkbox"/> stolz |
| <input type="checkbox"/> verliebt | <input type="checkbox"/> erfreut |
| <input type="checkbox"/> gut | <input type="checkbox"/> nicht gut |
| <input type="checkbox"/> zufrieden | <input type="checkbox"/> grantig |
| <input type="checkbox"/> gestresst | <input type="checkbox"/> überrascht |
| <input type="checkbox"/> träge | <input type="checkbox"/> sicher |
| <input type="checkbox"/> beschämt | <input type="checkbox"/> heidisch |

Mut steht am
des Handelns, bis
am Ende.

Im **Buch der Emotionen** *findest du:*

**Viele
Gefühle
S.4**

**Trauer &
traurig sein
S. 16**

**Angst
& Mut
S. 12**

**Freude
S.9**

**(Selbst-)
Vertrauen
S.24**

**Wut
S.20**

Diese **Quellen** haben uns geholfen:

Baer, Udo und Frick-Baer, Gabriele (2017):
Das ABC der Gefühle.

Croos-Müller, Claudia (2012): **Nur Mut!**
Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe
bei Herzklopfen, Angst & Co.

Glasenapp, Jan (2014): **Emotionen
als Ressourcen.**
<http://www.br-online.de>

Gefühlsmemory

Gefühle einordnen: Memory freebie
www.kinderleute.de/gefuehle-spiele

Insel der Freude

Brück, Markus, Klein, Claudia
und Radermacher, Frauke (2011):
Unterrichtsbaustein zum Thema „Gefühle“.
<http://www.wilhelm-wagener-schule.de>

The ABC of Happiness
<https://busyteacher.org>

ZZZebra – Das Web-Magazin für Kinder
<http://www.labbe.de/zzzebra>

Smileys

<https://www.pngfind.com>

Viele Gefühle

Gefühle sind da. Alle haben wir sie – egal in welchem Alter, egal in welchem Körper. Sie gehören zu unserem Leben dazu – auch wenn wir manchmal gerne mehr von dem einen als von dem anderen hätten. Die verschiedenen Gefühle, die Du hast, zeigen Dir, was gerade bei Dir abläuft. Freude – Yippie! Mehr davon! Wut – GRMPF, ich will, dass was anders ist, beleidige mich nicht! Mut – ich traue mir zu, dass ich das kann! Angst – Pass auf! Sei vorsichtig, da könnte etwas sein.

Manchmal passt Dir das Gefühl, das Du gerade hast, super, und Du willst es nie wieder anders haben – wie zum Beispiel, wenn Du Freude an etwas hast oder glücklich bist, weil Dir etwas gut gelungen ist. Und dann kann es aber wieder passieren, dass Du vor lauter Wut und Verärgerung am liebsten in die Luft gehen würdest und Du tust es dann doch nicht. Vielleicht, weil gerade die Angst auch noch da ist, jemanden zu verletzen, wenn Du rumbrüllst.

Manchmal fühlst Du Dich so mutig, dass Du Bäume oder zumindest Gras ausreißen könntest und Du willst in die Luft springen und das auf Insta posten. An anderen Tagen bist Du vielleicht verunsichert, weil Dich etwas beschäftigt und Du nicht weißt, was Du mit Dir anfangen sollst. Und dann wiederum voll überrascht von Dir selber, weil es Schmetterlinge im Bauch gibt und die Frühlingsgefühle auch erst im Sommer auftauchen können.

Gefühle sind die Farben Deines Lebens und immer nur eine Farbe ist auf die Dauer auch langweilig.

In diesem Buch der Emotionen haben wir uns mit den ***peppa** Besucherinnen auf die Reise ins Gefühlslabor gemacht und einige Emotionen – Freude, Angst, Wut, Mut, Trauer und (Selbst-)Vertrauen – näher unter die Lupe genommen. Lass Dich überraschen und erkunde deine Emotionen!

Viel Spaß dabei wünscht Dir
Dein ***peppa** Team

Buchstaben *gitter*

Hier haben sich sieben
Gefühle versteckt.
Kannst Du sie finden?

Die Wörter verlaufen
waagrecht und
senkrecht.

O	T	G	U	X	R	H	S	T	K	L	O	M
B	O	V	R	S	E	M	E	R	L	Y	P	D
G	L	Z	W	R	Z	T	D	A	G	B	C	M
A	N	G	S	T	E	W	O	U	L	F	N	U
E	I	B	V	E	X	K	H	E	Y	M	E	P
D	K	E	B	Y	L	P	F	R	W	O	Z	T
G	L	A	Z	R	E	X	R	H	E	P	I	M
E	G	X	R	M	E	K	E	L	D	F	G	O
W	E	Z	G	U	P	I	E	T	U	R	Y	O
N	E	U	G	I	E	R	W	V	I	E	S	W
D	I	Y	P	U	L	M	E	G	N	U	R	U
A	K	Y	L	I	E	B	E	G	I	D	X	T
E	H	W	I	F	O	R	S	A	N	E	B	C

Spür *mal* hin ...

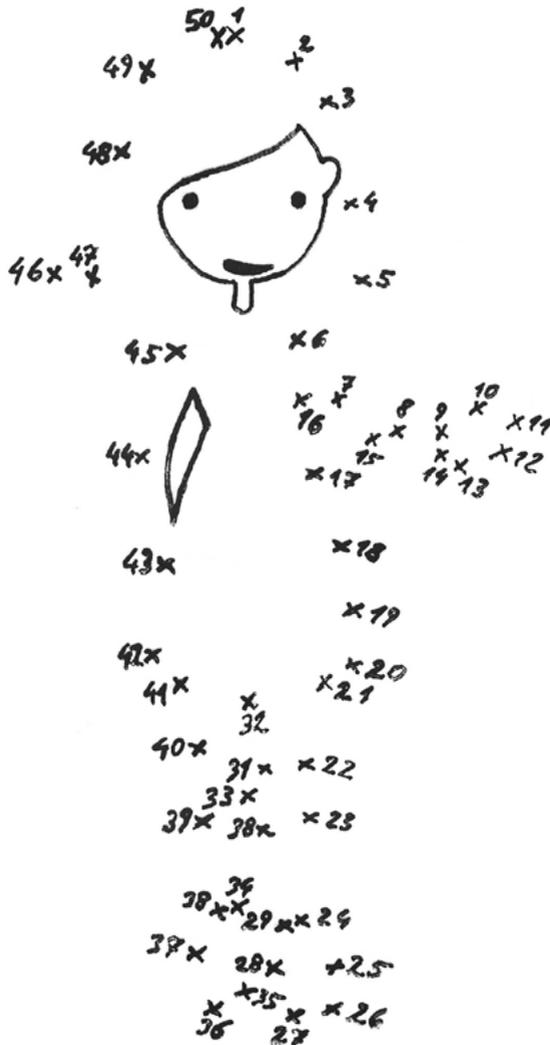
Wo spürst
Du die
Gefühle
in Deinem
Körper?

Welche
Form haben
sie?

Welche
Größe?

Haben
sie eine
Temperatur,
eine Farbe,
einen
Geruch?

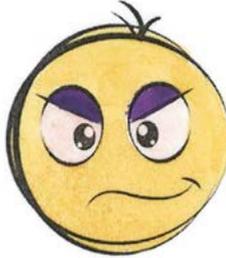
Verbinde
die Zahlen
und zeichne
Deine
Gefühle
ein!



Gefühls*memory*

Schneide Dein Gefühlsmemory selber aus!

Spiele Memory und schau Dir die Kärtchen genau an:
Welche Gefühle könnten es sein? Was könnte dieser
Mensch erlebt haben? Was denkt sie*er? In welcher
Situation hast Du Dich schon einmal so gefühlt?



Gefühlsmemory



Das ist die Rückseite des Memorys.
Schräg, oder? Aber manchmal hat
man auch im richtigen Leben das
Gefühl, alles ist irgendwie verkehrt
oder am falschen Platz.

Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Gefühlslabor



Freude

**Yippie,
mehr davon
– es ist ein tolles**

Gefühl. Du fühlst Dich gut – vielleicht, weil Du ein Geschenk bekommen hast, die Sonne scheint, Ferien sind, Du ein Tier gestreichelt hast oder einfach, weil Du etwas so gemacht hast, dass Du Dich über Dich selbst freuen magst.

Freude ist ein Gefühl des Erfolgs, des Erfüllt-Seins und der Selbstzufriedenheit(-liebe). Die Freude zaubert Dir ein strahlendes Lächeln ins Gesicht, lässt Dich in die Luft springen oder laut schreien. **Mit Freude kannst Du auch andere anstecken!**



Das ABC der Freude

Hier kannst Du ausfüllen, was Dir Freude macht...

A _____
B _____
C _____
D _____
E _____
F _____
G _____
H _____
I _____
J _____
K _____
L _____
M _____

N _____
O _____
P _____
Q _____
R _____
S _____
T _____
U _____
V _____
W _____
X _____
Y _____
Z _____

Mut steht am
des Handelns, Liebe
am Ende.

Mach Dir eine Freude!

Wann hast Du Dir das letzte Mal etwas gegönnt? Ist wahrscheinlich schon eine Weile her ... Darum gönn Dir heute mal bewusst etwas, das Dir Freude macht: ein Bad, Deine Lieblingsmusik oder einen Spaziergang im Wald. Du entscheidest – wie möchtest Du Dich verwöhnen? Hier ist Platz für Deine Ideen:





Anfang
ich

Angst & Mut



Probiere mal
breitbeinig zu stehen
oder zu gehen,
vielleicht dabei Deine
Hände in die Hüften zu
stemmen und Deinen
Kopf hoch zu halten
– das ist Deine Mut-
haltung!

Wenn Du Angst empfindest bedeutet das: Vorsicht!

Du fühlst Dich bedroht – vielleicht, weil Du glaubst, Dir könnte etwas Schlimmes passieren. Manche Menschen haben auch Angst davor alleine zu sein, andere haben Angst vor Tieren und wieder andere haben Schul- und Prüfungsangst. Wenn Du Angst hast, beginnt Dein Körper zu zittern, Du schwitzt, hast Herzklopfen oder bist angespannt. Das fühlt sich unangenehm an, aber dieses Gefühl ist sehr nützlich, da es verhindert, dass Du Dich in gefährliche Situationen begibst.

Wer Angst hat, braucht

Mut. Mutig sein heißt aber nicht, gar keine Angst zu haben oder Mutproben zu bestehen! Mutig sein heißt, sich mit der Angst zu befassen, sie kennenzulernen und sie sein lassen, dann wird sie auch nicht größer. Dann wird es möglich mit ihr gut auszukommen und in Situationen, die Dir bis zu diesem Zeitpunkt Angst gemacht haben, diese auch anzugehen. Wenn Du etwas gemacht hast, dass viel Mut gebraucht hat, dann klopfe Dir selber auf die Schulter und sei stolz auf Dich!

Einander Mut machen

Stell Dir vor dein/e beste/r
Freundin braucht Mut..
Was würdest Du ihr sagen?
Ihm

Du machst das super!
Mach weiter so!
Bleib so wie Du bist
Du ...
....

Ich mache das super!
Ich mache weiter so!

Ich
Ich ...
....

Und nun sei selbst
dein/e beste/r Freundin
und behandle Dich genauso.
Sei mutig und sag die
Sprüche zu Dir selbst!

Nein!

Stell Dich vor den Spiegel oder gegenüber einer anderen Person auf. Sag Dir selbst oder sagt zueinander „**Nein!**“ Probiere es in verschiedenen Varianten – leise, fröhlich, ängstlich, entschlossen, laut, wütend und schau/t wie das auf Dich/Euch wirkt.

Du kannst auch versuchen „**Stopp!**“, „**Ich will nicht!**“ oder Ähnliches zu sagen. Übe/übt so lange bis Du/Ihr von Deinem/Eurem „**Nein!**“ überzeugt bist/seid!

Weißt Du was Dir wichtig ist, was Du brauchst und möchtest?

Mutig sein, bedeutet auch „**Nein!**“ oder „**Stopp!**“ zu sagen und anderen Menschen Deine Grenzen mitzuteilen!



Finde Ruhe in Deinem Kraftort!

- Setze Dich bequem auf einen Sessel oder eine Couch. Achte darauf, dass Du für ein paar Minuten ungestört bist und schließe Deine Augen. Beobachte Deinen Atem, wie Du ein- und dann ausatmest und du bemerkst wie Du vielleicht etwas ruhiger wirst und sich Deine Muskeln entspannen.
- Stell Dir nun Deinen inneren Kraftort vor. Es kann ein Ort aus Deiner Erinnerung sein, es kann aus einer Filmszene sein oder ein Wunschtraum von Dir. Es ist dann ein Ort in Dir selbst, den Du nach Deinen Wünschen gestalten kannst. Dieser Ort gibt Dir nach und nach ein wunderbares und warmes Gefühl, Du fühlst Dich wohl hier, Du kannst Dich entspannen lernen.
- Es ist Dein Ort in Dir, an den Du immer wieder zurückkehren kannst, wenn Du Kraft, Mut oder einfach nur Ruhe brauchst. Mit jedem Atemzug an diesen Ort kannst Du mehr loslassen, was Dich belastet. Du kannst hier solange bleiben wie Du möchtest und jederzeit wieder zurückkehren.
- Es ist Dein innerer Kraftort und Du bestimmst was dort passiert.

**Probiere
es einige
Male
aus!**

Trauer & traurig sein

Trauer tut weh und kann sich unterschiedlich zeigen:

Du hast vielleicht keinen Appetit, auch nicht auf Dein Lieblingsessen, Du hast keine Energie und fühlst Dich nicht motiviert irgendetwas zu machen oder rauszugehen um jemanden zu treffen. Du bist vielleicht innerlich tief verletzt und kannst Dich in diesem Moment an nichts mehr erfreuen. Alle Menschen sind hin und wieder traurig: meistens, wenn sie etwas, das ihnen wichtig ist, verlieren, wenn sie von jemandem enttäuscht wurden oder wenn einer geliebten Person etwas Schlimmes zugestoßen ist.

Trauer hilft aber auch loszulassen. Wenn Du die Trauer annimmst, sie da sein lässt, sie mit anderen teilst, dann wird der Schmerz langsam weniger und irgendwann bist Du auch erleichtert. Vielleicht hilft es Dir auch, Dich von traurigen Gefühlen und Gedanken mit angenehmen Dingen abzulenken wie z.B. Musik, Sport, Zeichnen oder Dich mit Freund*innen zu treffen.



Male Dinge, Personen oder Ereignisse in Deine „Insel der Freude“,
die Dich glücklich machen und die Dir helfen, wenn Du traurig bist.

ER FREUDE ☀



Sorgenfresser

Der Sorgenfresser ist ein **Stofftier**, dem Du Sorgen, Ärgernisse oder Trauriges anvertrauen kannst.

Dann trägst Du sie nicht mehr mit Dir herum, sondern hast sie an ihn weitergegeben.



Danach nimm den 2. Teil des Stoffes und lege ihn auf den Stoffteil, den Du gerade zusammengenäht hast. Dann nähe die 3 Seiten miteinander zusammen (oben offen lassen)



Wenn Dein Sorgenfresser voll ist – nähe ihn oben zusammen. Dann kannst Du alles umdrehen und oben Füllmaterial reingeben (z.B. Watte).



Du brauchst:

- Papier
- Stoffreste in zwei verschiedenen Farben
- Schere
- Nähnadel
- Nähgarn
- Nähmaschine
- Schwarzen Stift

Mach auf Papier zwei Vorlagen.

Vorlage 1:
oben 12 cm breit,
unten 21 cm
breit, 23 cm lang

Vorlage 2:
ein Rechteck,
20 cm breit,
16 cm lang

Schneide von Vorlage 1 zwei Stück und von Vorlage 2 ein Stück zu. Jetzt geht's ans Nähen! Nähe den Stoff von Vorlage 2 auf einen Stoff der Vorlage 1 an.



Mit einem schwarzen Stift kannst Du ihm noch 2 Augen aufmalen.

Jetzt ist er fertig und Du kannst ihn mit Deinen Sorgen befüllen.



Wut!

Wenn Du wütend bist, kann es ein ganz schön heftiges Gefühl sein. Du ärgerst Dich, Du schreist oder weinst und weißt manchmal nicht, wohn mit dieser Energie.

Genau, es ist auch eine Energie, die notwendig ist und die Dich schützt. Vielleicht vor negativen Einflüssen, vor Gefahren, Beleidigungen oder Erniedrigungen.

Manchmal braucht es auch eine Zeit bis die Wut abgeklungen ist, nachdem der Grund schon längst in der Vergangenheit liegt.

Wichtig ist, dass die Wut nicht Dauergast ist oder – im anderen Extrem – völlig unterdrückt wird.

Wie lässt du deine Wut *raus*?



Eine Idee ist, Deinen selbstgebastelten Wutball zu kneten – was du dafür brauchst:

- 2 Luftballons
- 1 Frischhaltefolie
- 10 Teelöffel Mehl

Schneide ein Quadrat von der Frischhaltefolie ab und befülle es mit 10 Teelöffeln Mehl. Dann nimm die vier Enden und drehe sie zusammen.



Schneide von beiden Luftballons die Enden ab.

Gib nun das Mehlpackerl in einen Luftballon, den zweiten Luftballon gib so darüber, dass die Öffnung bedeckt ist.

So hat dein Wutball einen schreienden Mund.



Nun kannst du ihm noch Augen aufmalen.

Wenn Du wütend bist kannst Du Deinen Ball zur Hand nehmen und ihn kneten.



Wut, was nun?

Bei diesem Parcours kannst Du so richtig die **Wut** herauslassen. Das macht riesigen **Spaß!** Dabei kann sich auch eine angespannte Situation ganz gut entladen.

- 1 Zerreiße alte Zeitungen in große und kleine Stücke!



- 6 Zeichne noch ein Wutbild ;-)

- 7 Schreib auf was Dich wütend macht und dann zerknülle oder zerreiße deine „Wutnotiz“ und schmeiß sie weg!



Wo kommt die Wut eigentlich her? Und was tun, wenn sie da ist?

2 Ziehe Boxhandschuhe an und boxe in einen Boxsack oder Sitzsack!



4 Kämpfe mit Schwimnudeln, aber lass bitte mindestens eine Schwimnudellänge Abstand von der anderen Person!

3 Schreie so laut Du kannst in einen Polster!

5 Wirf weiche Bälle so fest du kannst an eine leere Wand – stell Dich dafür hinter eine Markierung!

So haben wir im Mädchenzentrum *peppa den Wutparcours aufgebaut:

6 Zeichne ein Wutbild



(Selbst-)Vertrauen

Das bedeutet:
Vertrauen in Dich
haben, Vertrauen in
Deine Fähigkeiten
und das, was Du
kannst.

Vertrauen in Dein
mutig-sein, dass Du
Situationen so gut
es geht auch lösen
kannst.

Auch darauf
vertrauen, dass in Dir
selbst viele positive
Eigenschaften sind,
die sich dann zeigen,
wenn Du sie brauchst
um Dich selbst,
wie Deine eigen*e
beste*r Freund*in zu
behandeln, wenn es
manchmal schwierig
läuft.

Am besten
Du findest mit
dieser Liste selber
raus, was alles
in Dir steckt und
worauf Du in
Dich vertrauen
kannst.

10 Dinge, die ich gut kann

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Mut steht am
des Handwerks, bis
am Ende.

Weißt Du eigentlich, wie toll Du bist?!

Überlege Dir mindestens 5 Dinge, die Du an Dir magst oder toll findest. Damit sind Fähigkeiten, Deine Persönlichkeit oder auch Äußerlichkeiten gemeint. Vielleicht magst Du Deine Hände, Deinen Humor, oder findest es toll, dass Du Dich gut mit dem Computer auskennst?



Kannst Du auch anderen vertrauen?

Versuche es mal mit dieser Übung: Verbinde Dir die Augen gut mit einem Tuch und lass Dich von einer anderen Person durch einen Raum führen. Versuche Dich zu entspannen und Dich auf die Führung der anderen Person zu verlassen.

Danach könnt Ihr die Rollen tauschen und Du übernimmst die Führung. Natürlich könnt Ihr diese Übung auch in einem Park oder Wald ausprobieren.



Gefühlsbarometer

Zeichne einen → von der Mitte weg ein: Wie fühlst Du Dich jetzt gerade?



Krank



Verliebt



nicht gut



glücklich



hungrig



zufrieden



wütend



überrascht



traurig

Mut steht am
des Handbogens, aber
am Ende.



Adresse

1160 Wien, Hasnerstraße 61
 01/493 09 65-11
 peppa@caritas-wien.at

Das Mädchenzentrum
***peppa** bietet ...

- Lernhilfe
- Workshops
- Platz zum Spielen und Chillen
- Bibliothek mit Büchern in vielen Sprachen
- Ausflüge, Feste und Veranstaltungen
- Beratung zu vielen Themen

Mo 14.30 – 17.30 Uhr
 für Mädchen von
 10 bis 13 Jahren

Di, Mi, Do 15 – 18 Uhr
 für Mädchen von
 10 bis 20 Jahren

Fr 16 – 19 Uhr
 für Mädchen
 ab 14 Jahren

Di, Mi, Do 18 – 19 Uhr
***peppa-Girls Talk**

**Alle Angebote
 sind kostenlos!**

Di, Mi, Do 15 – 18 Uhr
 (außer Schulferien) Lernhilfe

Das Projekt „*peppa's Gefühlslabor – erkunde Emotionen und entdecke was Körper und Geist stark macht!“ und das „Buch der Emotionen“ werden von der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programms Gesunde Bezirke unterstützt.



Das Mädchenzentrum ***peppa** wird durch den Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds und das Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres kofinanziert und gefördert durch die Bezirksvertretung – Ottakring, Bezirksvorsteher Franz Prokop und durch die MA57.



Frauenservice Wien

