

## Gefühle wahrnehmen

**Gefühle wahrzunehmen, hilft uns zu verstehen, was mit uns los ist und was wir brauchen, damit es uns wieder besser gehen kann.**

Auf diesem Infoblatt stellen wir Dir fünf Möglichkeiten dar, wie Du Dich selbst und Deine Gefühle genauer unter die Lupe nehmen kannst.



### Gefühle wahrnehmen

Probiere Dich aus! Welche dieser fünf Tipps hat Dir am besten dabei geholfen, Deine Gefühle besser wahrzunehmen?

1

#### **Achte auf Gefühle in Liedern und Filmen.**

Was passiert, wenn Du ein Lied hörst? Welche Gefühle kannst Du dann spüren? Wie zeigen Schauspieler:innen ihre Gefühle?

*Beispiel:* Wenn ich „Another Love“ von Tom Odell höre, werde ich ganz traurig. Ich fange an zu weinen.



2

#### **Benenne Deine Gefühle.**

Wenn Du das nächste Mal ein Gefühl spürst, spiele Detektiv und versuche herauszufinden, was Du gerade fühlst und vor allem warum?

*Beispiel:* Wenn ich mit meinen Freund:innen zusammen bin, habe ich viel Spaß und fühle mich glücklich.



3

#### **Bewerte Deine Gefühle.**

Achte darauf, wie stark sich das Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10 anfühlt von unangenehm, über neutral bis angenehm.



4

#### **Führe ein Gefühlstagebuch.**

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Gefühle in einem Tagebuch aufschreiben.

→ Du möchtest eine Vorlage haben? Dann besuche doch einfach unser Online-Training.



5

#### **Teile Deine Gefühle mit Freund:innen, Eltern oder anderen Personen.**

Wissenschaftler:innen haben herausgefunden, dass es einem guttut, wenn man über seine Gefühle spricht. Dadurch kann man das Gefühlschaos besser durchstehen.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend