

Arbeitsblatt: Gefühle und Worte

Name: _____





Datum: _____

1. Gefühle erkennen und benennen

Schau dir die folgenden Bilder an. Welche Gefühle siehst du bei den Personen? Schreibe das Gefühl dazu.

Beispiel:

Bild 1: (Bild einer traurigen Person) - **Gefühl:** traurig

Bild	Gefühl
	_____
	_____
	_____
	_____

2. Negative Situation vs. Positive Worte

Stell dir vor, du befindest dich in einer schwierigen Situation. Wie könntest du mit positiven Worten darauf reagieren?

Negative Situation	Positive Worte
Ich habe Angst vor einem Test.	_____
Ich fühle mich alleine.	_____
Ich habe einen Fehler gemacht.	_____
Ich bin traurig, weil ich mich nicht gut fühle.	_____

3. Kreative Übung: Dein eigener „Mut-Satz“

Denke an eine Herausforderung, die du bald erleben wirst (z. B. ein Referat halten, ein schwieriges Gespräch führen). Schreibe deinen eigenen **Mut-Satz**, der dir hilft, mutig zu bleiben.

Beispiel:

„Ich kann das! Ich habe alles gelernt und werde mein Bestes geben.“

Dein Mut-Satz:

4. Die Macht der Worte im Märchen

Im Märchen sagt das Mädchen zum Drachen:

„Du musst nicht böse sein, nicht grauenhaft! Bist einmalig, machst ein grandioses Feuerspiel.“

Wie glaubst du, hat der Drache sich nach diesen Worten gefühlt? Schreibe es hier auf:

Gefühl des Drachen: _____

Was hättest du dem Drachen gesagt, um ihn zu beruhigen?

5. Mein Gebet für Mut und Vertrauen (Hinweis: optional: im Religionsunterricht; im Deutschunterricht kann eine eigene Affirmation geschrieben werden)

Schreibe ein kurzes Gebet für dich, das dir in schwierigen Momenten Mut und Vertrauen schenkt.

Beispiel:

„Lieber Gott, gib mir die Kraft, an mich selbst zu glauben, wenn ich Angst habe.“

Dein Gebet:

(Hinweis: Optional kann im Religionsunterricht oder im Deutschunterricht eine eigene Affirmation geschrieben werden.)

Zusatzaufgabe:

Male ein Bild von dir, wie du mit positiven Worten in einer schwierigen Situation stark und selbstbewusst bleibst. Denk an die Worte, die dir helfen könnten.

Urheberrechtlich geschützt