



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.

