

Ich fühle mich schmerzvoll!

Wenn du dich schmerzvoll fühlst, dann merkst du: „Etwas tut richtig weh – vielleicht mein Körper, vielleicht mein Herz.“ Du willst dich vielleicht zurückziehen oder dass jemand dich tröstet. Du spürst: Da ist ein tiefer Schmerz in dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich verletzt hast und es stark wehtut.
– Wenn dich jemand enttäuscht oder verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das halte ich kaum aus.“

Dann fühlst du dich schmerzvoll und das zeigt, dass du etwas sehr Ernstes erlebst. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schlau!

Wenn du dich schlau fühlst, dann merkst du:

„Ich hab's kapiert und das fühlt sich gut an!" Du hast eine Lösung gefunden oder etwas verstanden, was vorher schwierig war. Du bist stolz auf deinen klugen Kopf.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine knifflige Aufgabe gelöst hast.
– Wenn du etwas erklären kannst, was andere noch nicht wissen.
– Wenn du denkst: „Ich bin echt clever!"

Dann fühlst du dich schlau und das zeigt: Dein Denken ist richtig stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



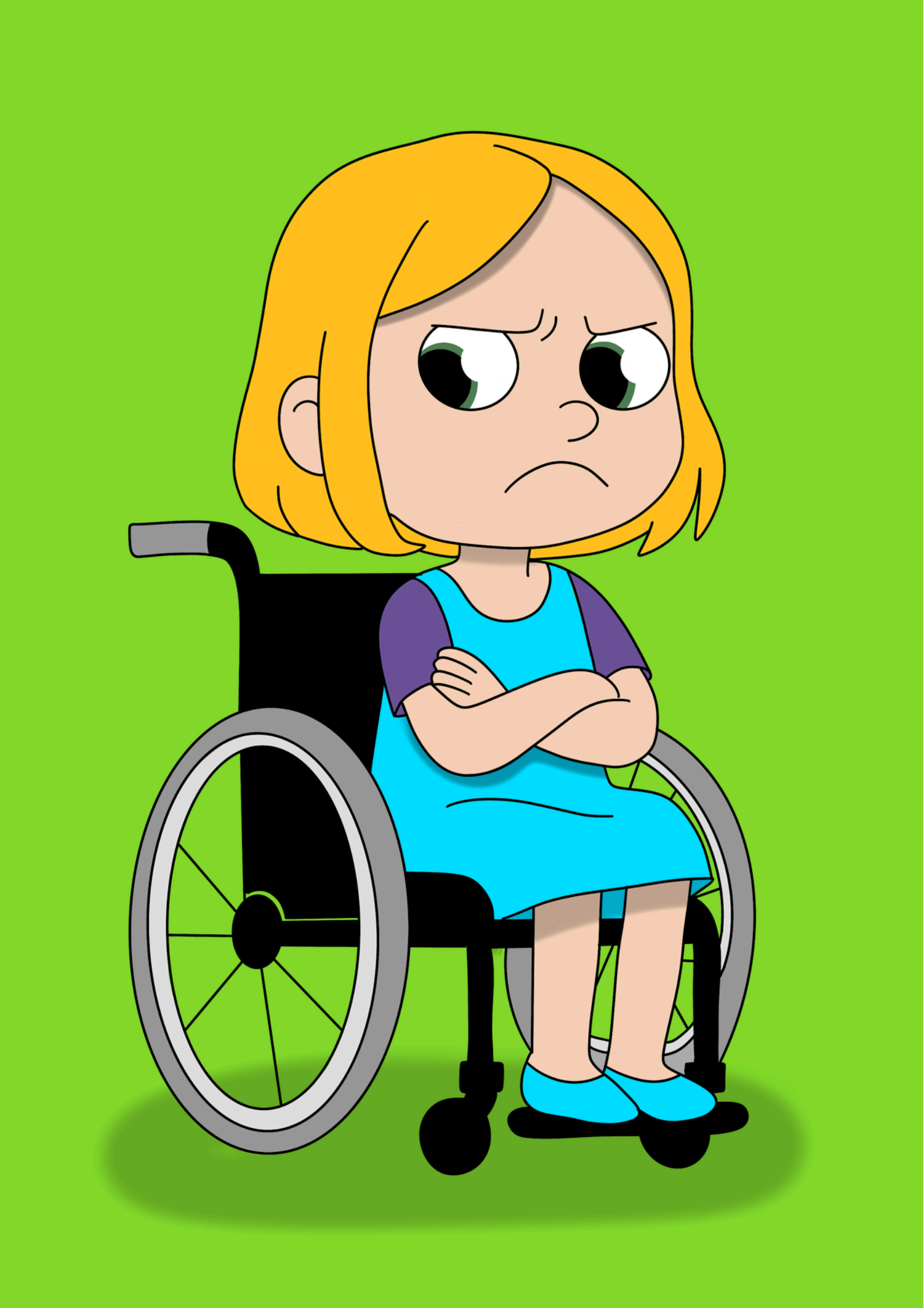
Ich fühle mich konfliktbereit!

Wenn du dich konfliktbereit fühlst, dann merkst du:
„Ich will das nicht so stehen lassen!“ Du bist bereit, etwas klarzustellen oder dich zu wehren. Du willst sagen, was dich stört , auch wenn es Streit geben könnte.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich unfair behandelt.
– Wenn du für jemand anderen einstehst.
– Wenn du denkst: „Ich sag jetzt meine Meinung.“

Dann bist du konfliktbereit und das kann mutig sein.
Wichtig ist, dass du dabei respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich übersehen!

Wenn du dich übersehen fühlst, dann merkst du: „Niemand beachtet mich.“ Du bist da, aber es fühlt sich an, als wärst du unsichtbar. Du willst, dass dich endlich jemand sieht, hört oder wahrnimmt.

Zum Beispiel:
– Wenn alle reden, aber keiner dich fragt.
– Wenn du dich ganz lange meldest, aber niemand dich drannimmt oder nach deiner Meinung fragt.
– Wenn du denkst: „Bin ich hier überhaupt wichtig?“

Dann fühlst du dich übersehen und das kann weh tun. Du kannst sagen: „Ich bin auch da!“

Stadt Dortmund
Jugendamt



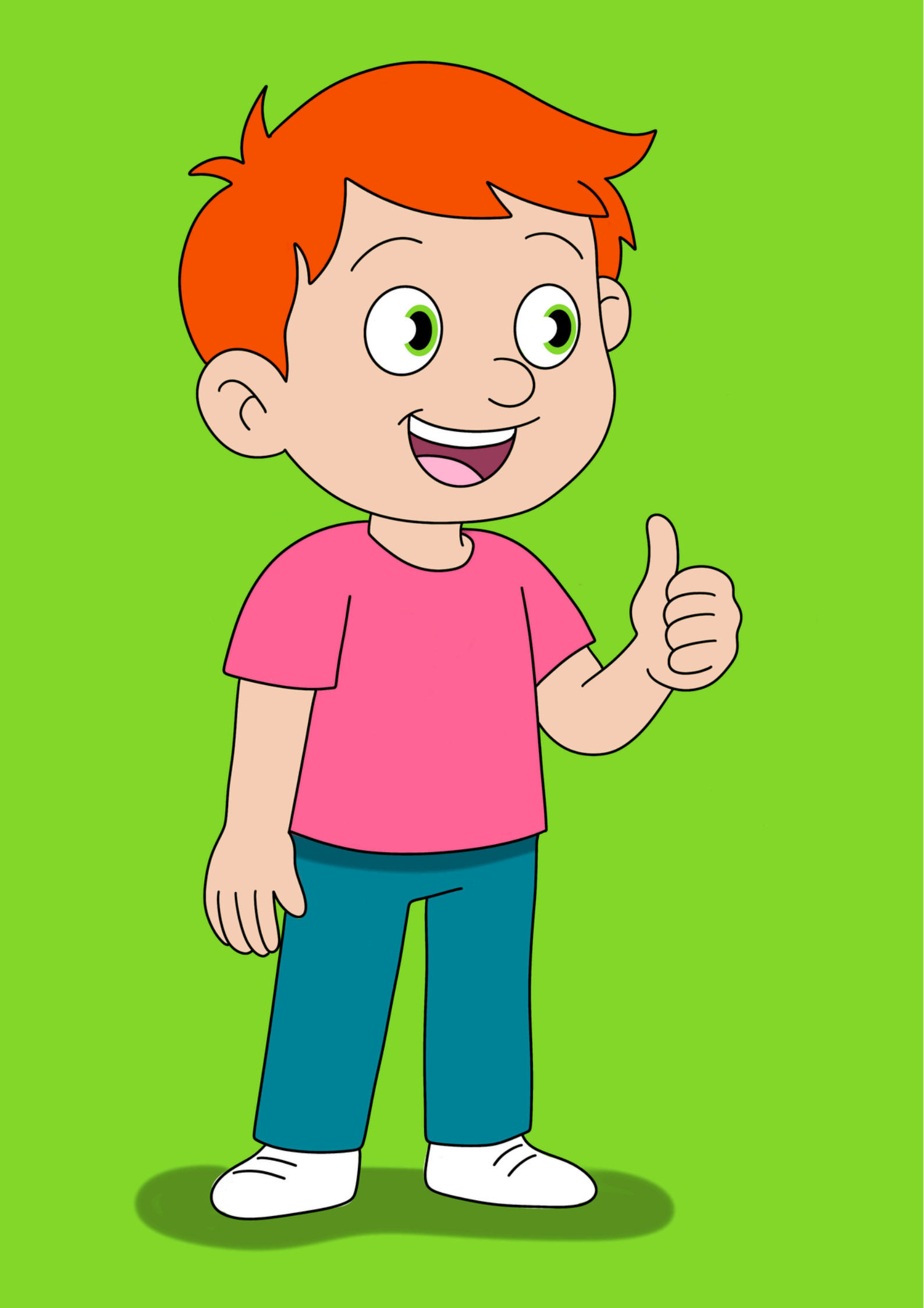
Ich fühle mich enttäuscht!

Wenn du dich enttäuscht fühlst, dann merkst du:
„Ich habe etwas anderes gehofft." Du hattest große Erwartungen und sie wurden nicht erfüllt. Du bist traurig oder wütend oder beides.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sein Versprechen nicht hält.
– Wenn du etwas nicht bekommst, worauf du dich gefreut hast.
– Wenn du denkst: „Das wollte ich so nicht."

Dann fühlst du dich enttäuscht und das kannst du zeigen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einverstanden

Wenn du dich einverstanden fühlst, dann merkst du: „Das passt für mich.“ Du nickst, stimmst zu und fühlst dich dabei wohl. Etwas ist für dich okay – du sagst: „Ja, so ist es gut.“

Zum Beispiel:
– Wenn ihr euch auf eine Spielregel geeinigt habt.
– Wenn du zustimmst, weil du es auch so siehst.
– Wenn du denkst: „Damit kann ich leben.“

Dann fühlst du dich einverstanden und das schafft Frieden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



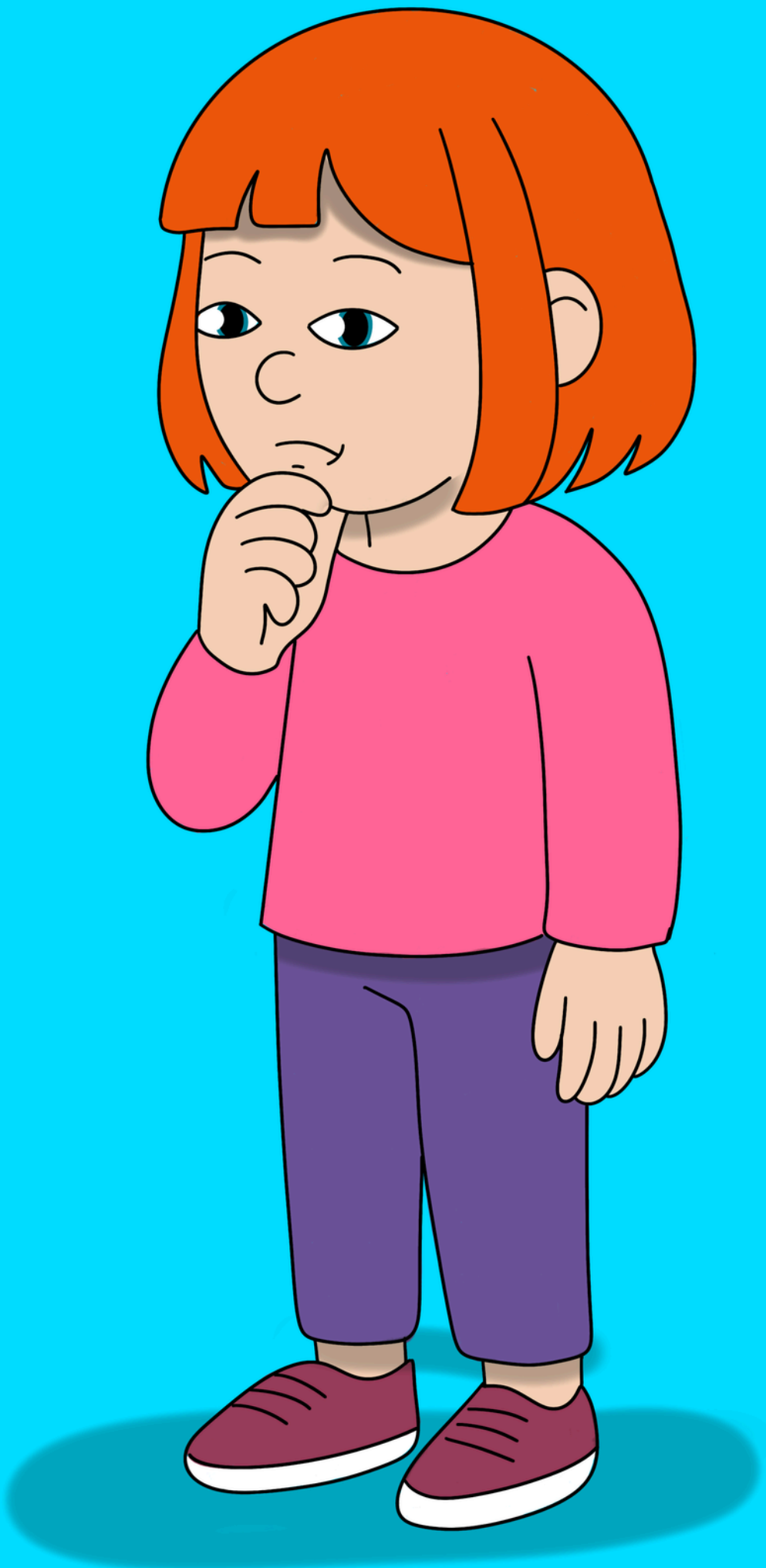
Ich fühle mich nervös!

Wenn du dich nervös fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz aufgeregt und ein bisschen unruhig."
Du zappelst vielleicht, dein Herz klopft schnell. Du weißt nicht, wie etwas ausgeht und das macht dich kribbelig.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Leuten sprechen musst.
– Wenn du einen Test schreibst.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich einen Fehler mache?"

Dann bist du nervös und das geht vielen so!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fokussiert!

Wenn du dich fokussiert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei der Sache." Du lässt dich nicht ablenken, sondern bleibst bei dem, was du gerade tust. Dein Kopf ist klar und du hast dein Ziel vor Augen.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Wichtiges schaffen willst.
– Wenn du beim Spielen alles um dich herum vergisst.
– Wenn du denkst: „Jetzt will ich das richtig gut machen."

Dann bist du fokussiert und das hilft dir, dranzubleiben.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich getröstet!

Wenn du dich getröstet fühlst, dann merkst du:
„Jetzt ist jemand für mich da." Du warst traurig oder verletzt, aber jemand hört dir zu und nimmt dich in den Arm. Dein Herz wird wieder leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt, wenn du weinst.
– Wenn jemand sagt: „Ich bin bei dir."
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl."

Dann fühlst du dich getröstet und das hilft, wieder stark zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gut gelaunt!

Wenn du dich gut gelaunt fühlst, dann merkst du:
„Ich hab einfach richtig gute Laune!“ Du lachst viel, machst Quatsch oder freust dich über Kleinigkeiten.
Du fühlst dich leicht und willst das mit anderen teilen.

Zum Beispiel:
– Wenn du fröhlich in den Tag startest.
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig schöner Tag!“

Dann bist du gut gelaunt und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



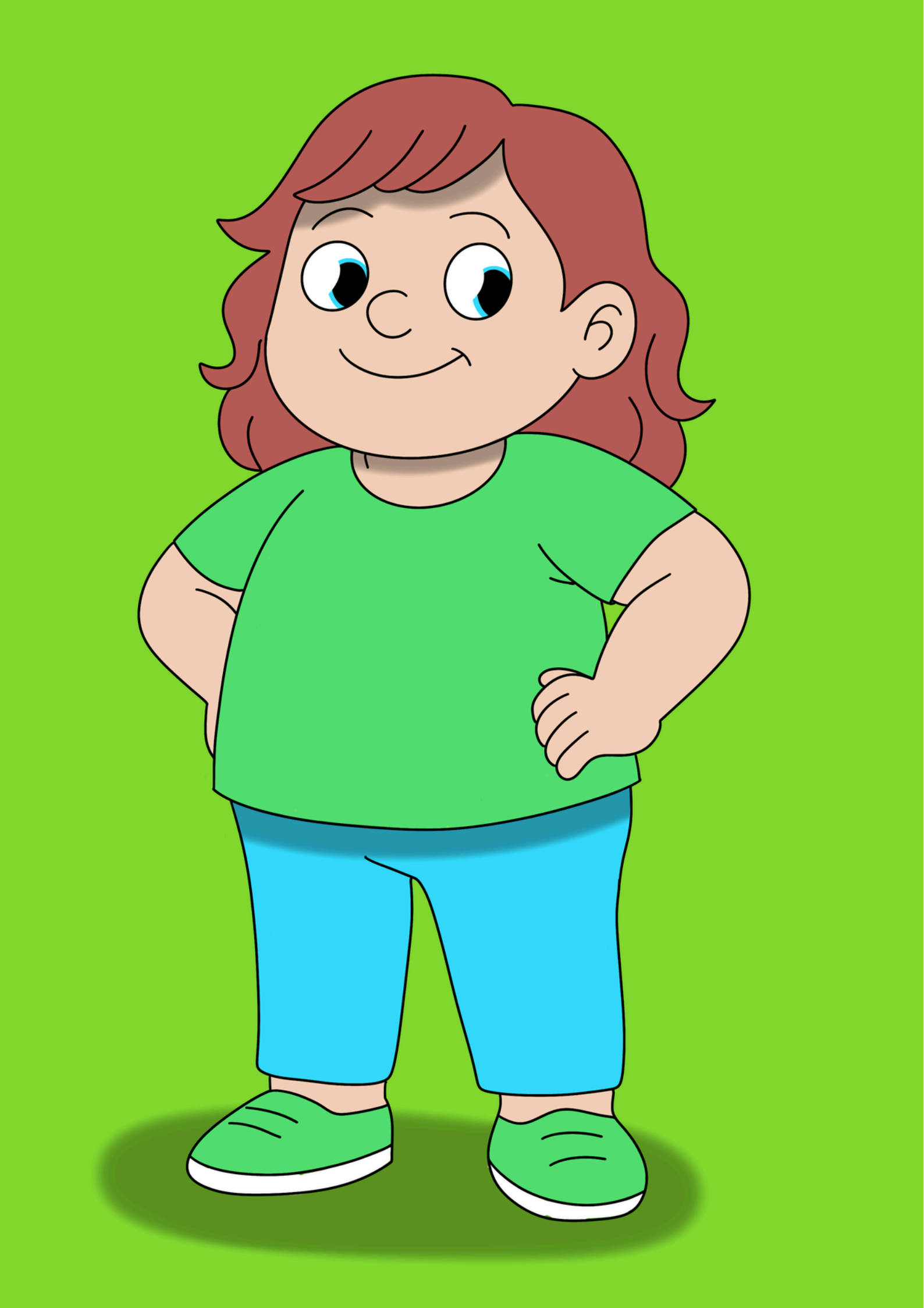
Ich fühle mich frech!

Wenn du dich frech fühlst, dann merkst du: „Ich mach jetzt einfach mal Quatsch!“ Du grinst, neckst andere oder sagst was Lustiges. Du willst die Stimmung ein bisschen aufwirbeln.

Zum Beispiel:
– Wenn du extra laut pupst – zum Spaß.
– Wenn du einen frechen Spruch machst.
– Wenn du denkst: „Ich darf auch mal wild sein!“

Dann bist du frech und das macht manchmal richtig Spaß. Wichtig ist, dass du andere Menschen dabei nicht verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich stolz!

Wenn du dich stolz fühlst, dann merkst du: „Ich habe das wirklich geschafft!“ Dein Herz wird groß und du willst es vielleicht allen erzählen. Du spürst: Das war toll – von dir selbst!

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Schwieriges alleine gemacht hast.
– Wenn jemand sagt: „Toll, wie du das kannst!“
– Wenn du denkst: „Das habe ich richtig gut gemacht.“

Dann fühlst du dich stolz und das kannst du auch sein!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich friedvoll!

Wenn du dich friedvoll fühlst, dann merkst du: „Alles ist gerade ganz still in mir.“ Du hast keinen Streit, keinen Lärm – du fühlst Ruhe. Du bist ganz bei dir und mit der Welt im Reinen.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Natur bist.
– Wenn du einfach dasitzt und dich wohlfühlst.
– Wenn du denkst: „So darf es bleiben.“

Dann bist du friedvoll und das ist ein tiefes, schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beeindruckt!

Wenn du dich beeindruckt fühlst, dann merkst du: „Wow – das war richtig stark!“ Etwas hat dich tief berührt oder erstaunt. Du schaust mit großen Augen und vielleicht mit offenem Mund.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas richtig gut kann.
– Wenn du etwas Wunderschönes siehst.
– Wenn du denkst: „So etwas habe ich noch nie erlebt!“

Dann bist du beeindruckt und das öffnet dein Herz.

Stadt Dortmund
Jugendamt



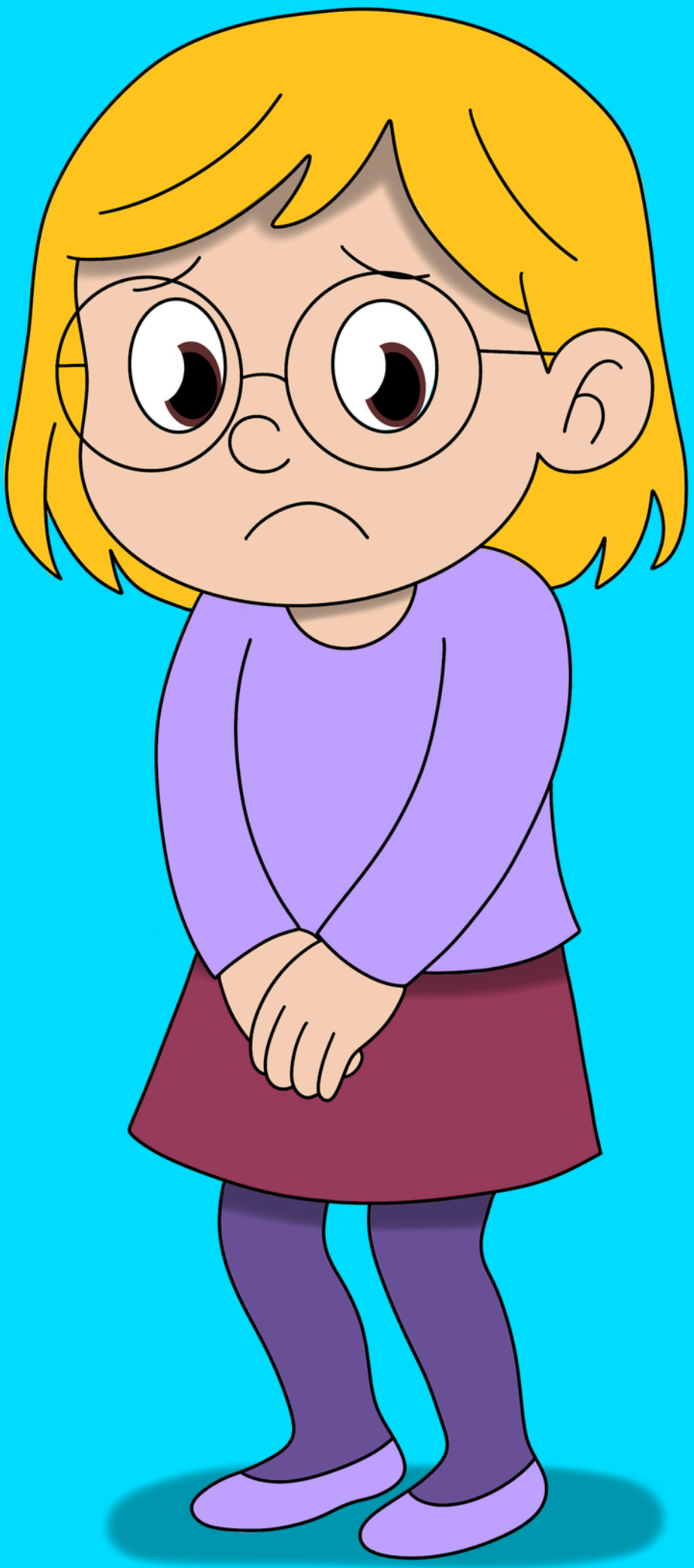
Ich fühle mich fit!

Wenn du dich fit fühlst, dann merkst du: „Ich bin stark und bereit!“ Dein Körper ist wach, dein Kopf klar – du fühlst dich wohl. Alles klappt ein bisschen leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn du ausgeschlafen bist.
– Wenn du dich gerne bewegst.
– Wenn du denkst: „Ich bin richtig in Form.“

Dann fühlst du dich fit und das gibt dir Selbstvertrauen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich geknickt!

Wenn du dich geknickt fühlst, dann merkst du: „Ich bin irgendwie traurig und enttäuscht.“ Du bist stiller als sonst, ziehst dich zurück. Etwas hat dir das Herz schwer gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du nicht eingeladen wirst.
– Wenn dir etwas nicht gelingt, obwohl du dich angestrengt hast.
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich irgendwie klein.“

Dann bist du geknickt und brauchst vielleicht Trost. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



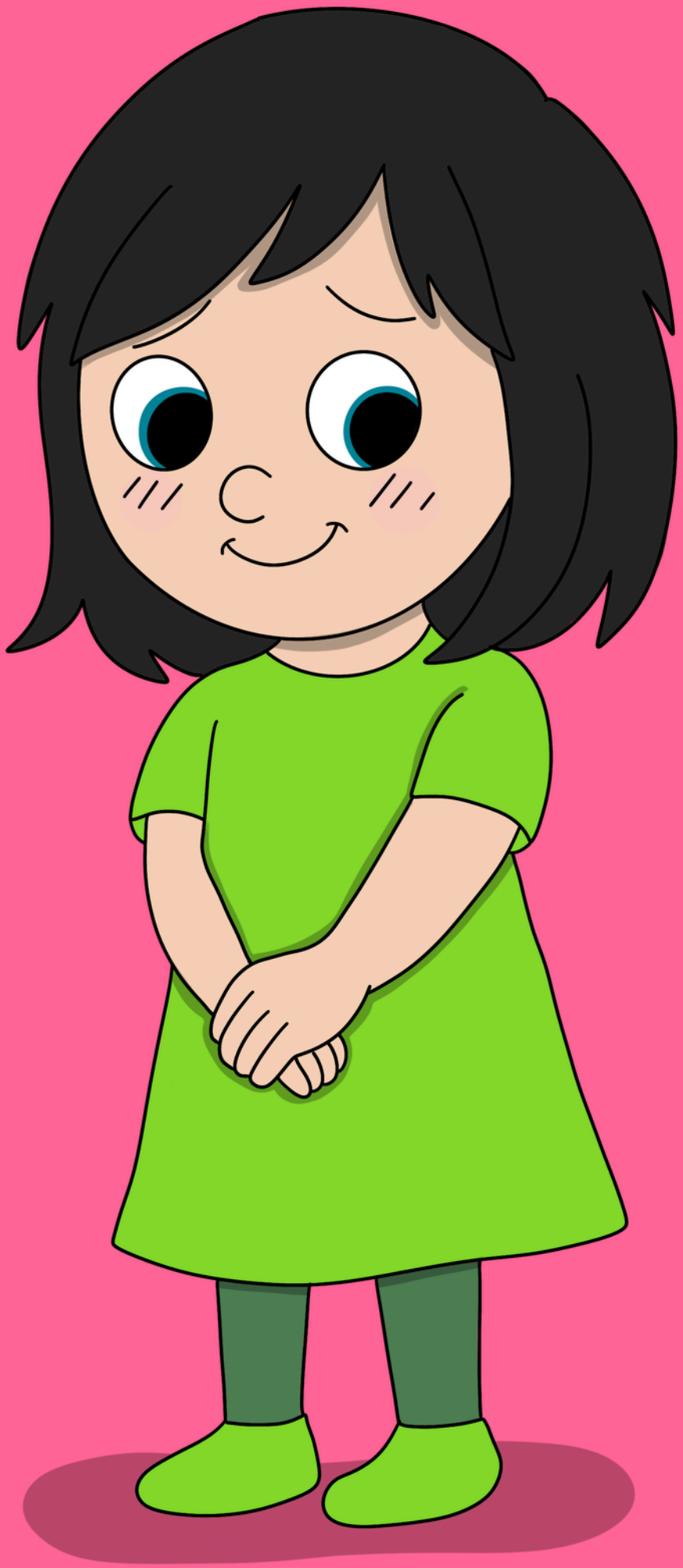
Ich fühle mich entschlossen!

Wenn du dich entschlossen fühlst, dann merkst du: „Jetzt mach ich das – so oder so!“ Du bist dir sicher, was du willst. Du wartest nicht mehr, du gehst deinen Weg.

Zum Beispiel:
– Wenn du für jemanden einstehst.
– Wenn du etwas durchziehst, obwohl es schwer ist.
– Wenn du denkst: „Ich hab entschieden und das ist gut so.“

Dann bist du entschlossen und das macht dich stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ertappt!

Wenn du dich ertappt fühlst, dann merkst du: „Oh, das hat jemand gesehen.“ Du wirst plötzlich still – vielleicht errötest du oder lachst verlegen. Etwas, das du verbergen wolltest, ist aufgefallen.

Zum Beispiel:
– Wenn du heimlich etwas gemacht hast.
– Wenn du heimlich die Zunge herausgestreckt hast und jemand dich dabei gesehen hat.
– Wenn du denkst: „Uups, das war jetzt offensichtlich.“

Dann fühlst du dich ertappt und das kann ganz schön unangenehm sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich heiter!

Wenn du dich heiter fühlst, dann merkst du: „Ich bin einfach froh und leicht.“ Du bist gelassen, lachst gern und alles fühlt sich hell an. Nichts drückt, nichts stresst – du bist in guter Stimmung.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst.
– Wenn du die Sonne auf deinem Gesicht spürst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein schöner Tag.“

Dann fühlst du dich heiter und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einsam!

Wenn du dich einsam fühlst, dann merkst du: „Ich bin allein und keiner ist wirklich da.“ Du kannst dich auch unter Menschen einsam fühlen, wenn dich niemand wirklich sieht. Es ist ein leises, trauriges Gefühl.

Zum Beispiel:
– Wenn du niemanden zum Spielen hast.
– Wenn du denkst, dass niemand dich versteht.
– Wenn du fühlst: „Ich wünsche mir Nähe.“

Dann fühlst du dich einsam und das ist schwer. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



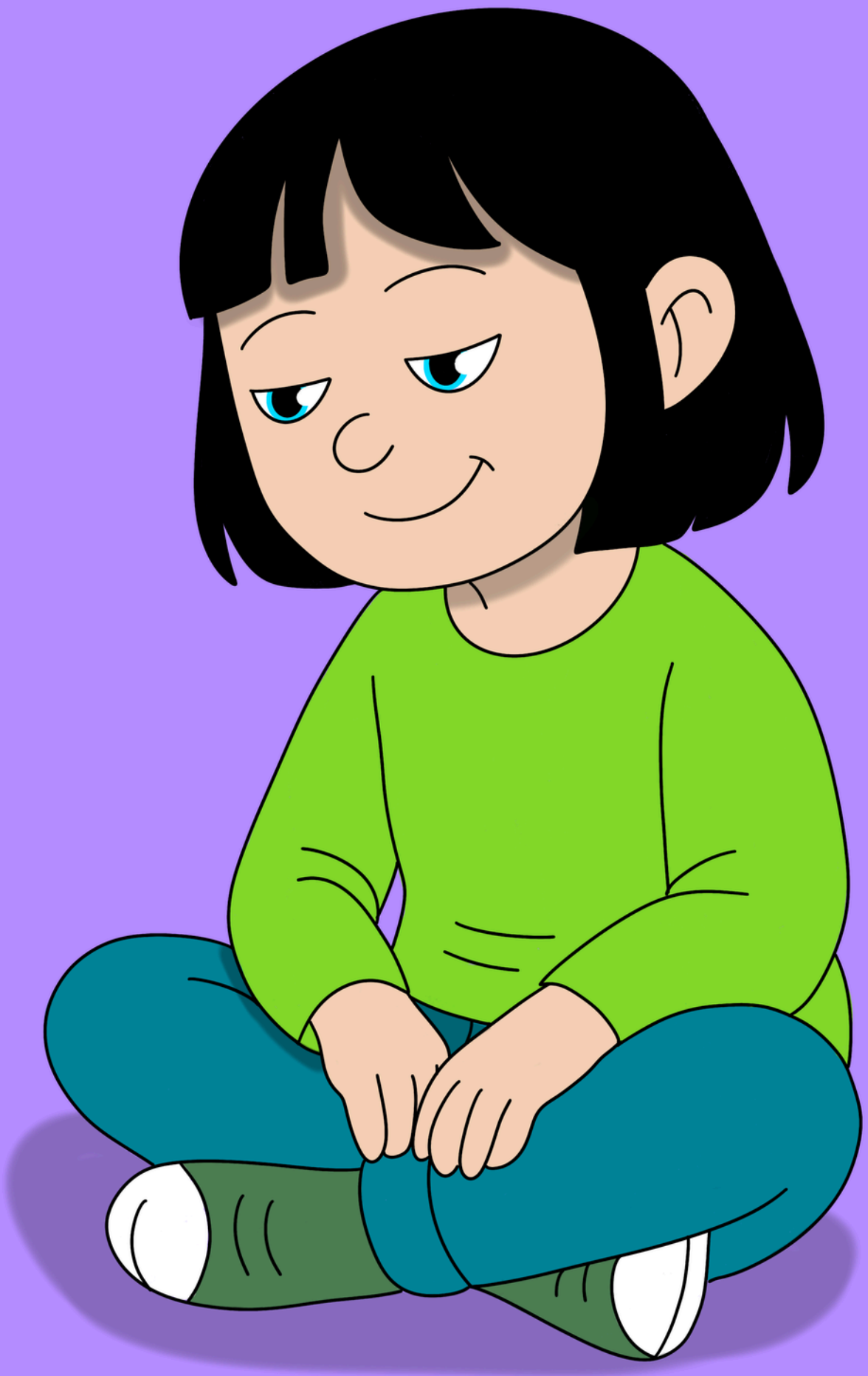
Ich fühle mich misstrauisch!

Wenn du dich misstrauisch fühlst, dann merkst du: „Ich bin mir nicht sicher, ob das stimmt.“ Du beobachtest, hörst genauer hin und glaubst nicht sofort alles. Etwas fühlt sich nicht richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas sagt, das komisch klingt.
– Wenn du spürst: „Da stimmt was nicht.“
– Wenn du denkst: „Ich will erst mal abwarten.“

Dann fühlst du dich misstrauisch und das kann dich schützen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verträumt!

Wenn du dich verträumt fühlst, dann merkst du: „Ich bin gerade ganz woanders.“ Du schaust in die Luft, denkst dir Geschichten aus oder vergisst, was um dich herum passiert. Dein Kopf ist voller Fantasie und dein Herz ganz ruhig.

Zum Beispiel:
– Wenn du dir vorstellst, du wärst in einer anderen Welt.
– Wenn du beim Zuhören plötzlich ganz weit weg bist.
–Wenn du denkst: „Ich bin gerade in meinen Gedanken unterwegs.“

Dann fühlst du dich verträumt und das ist wie eine kleine Reise in dir drin.

Stadt Dortmund
Jugendamt



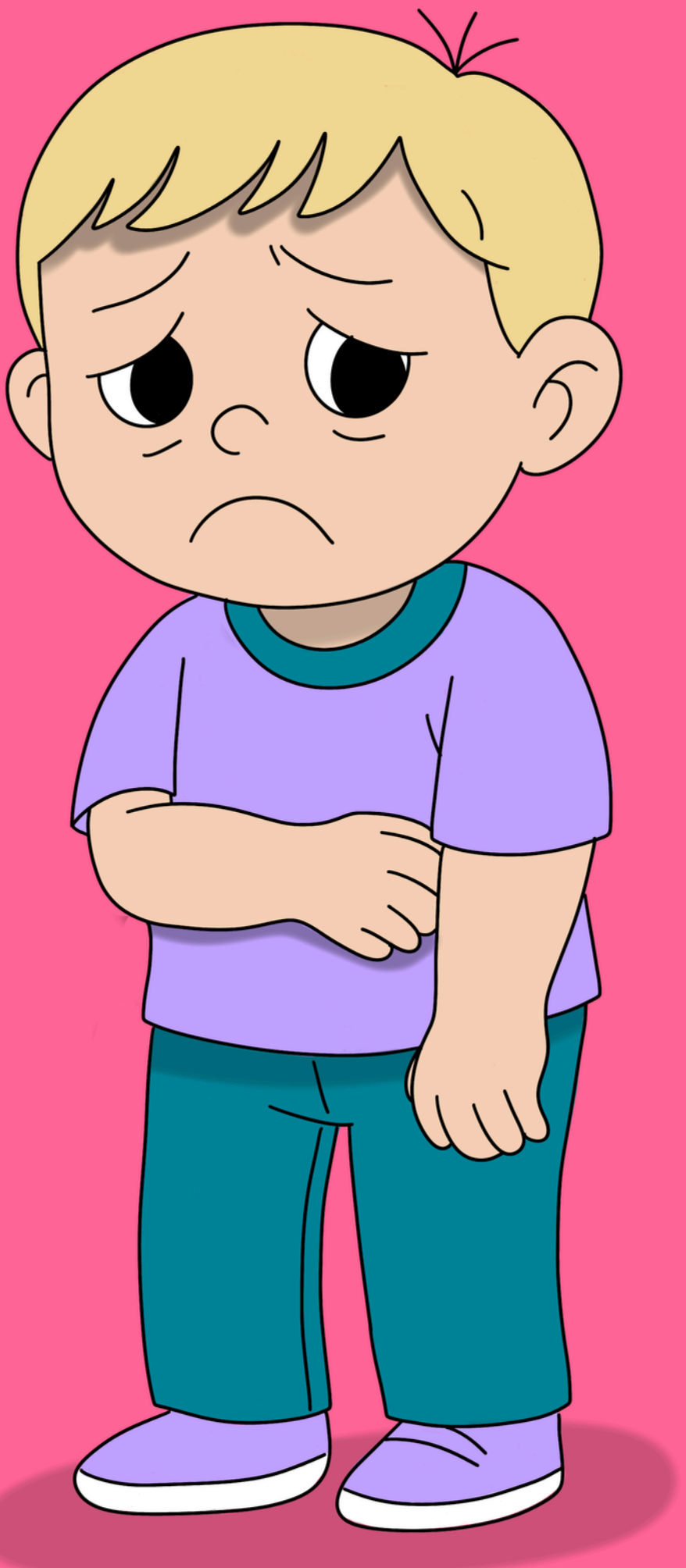
Ich fühle mich verzaubert!

Wenn du dich verzaubert fühlst, dann merkst du: „Das ist so schön – es fühlt sich magisch an.“ Du staunst, dein Herz wird ganz weich und du bist ganz still vor lauter Freude. Etwas berührt dich so sehr, dass es fast wie ein Zauber ist.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein glitzerndes Lichtspiel siehst.
– Wenn jemand etwas ganz liebevoll für dich macht.
– Wenn du denkst: „Das fühlt sich an wie in einem Märchen.“

Dann fühlst du dich verzaubert und das ist ein Moment, den du nie vergessen willst.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



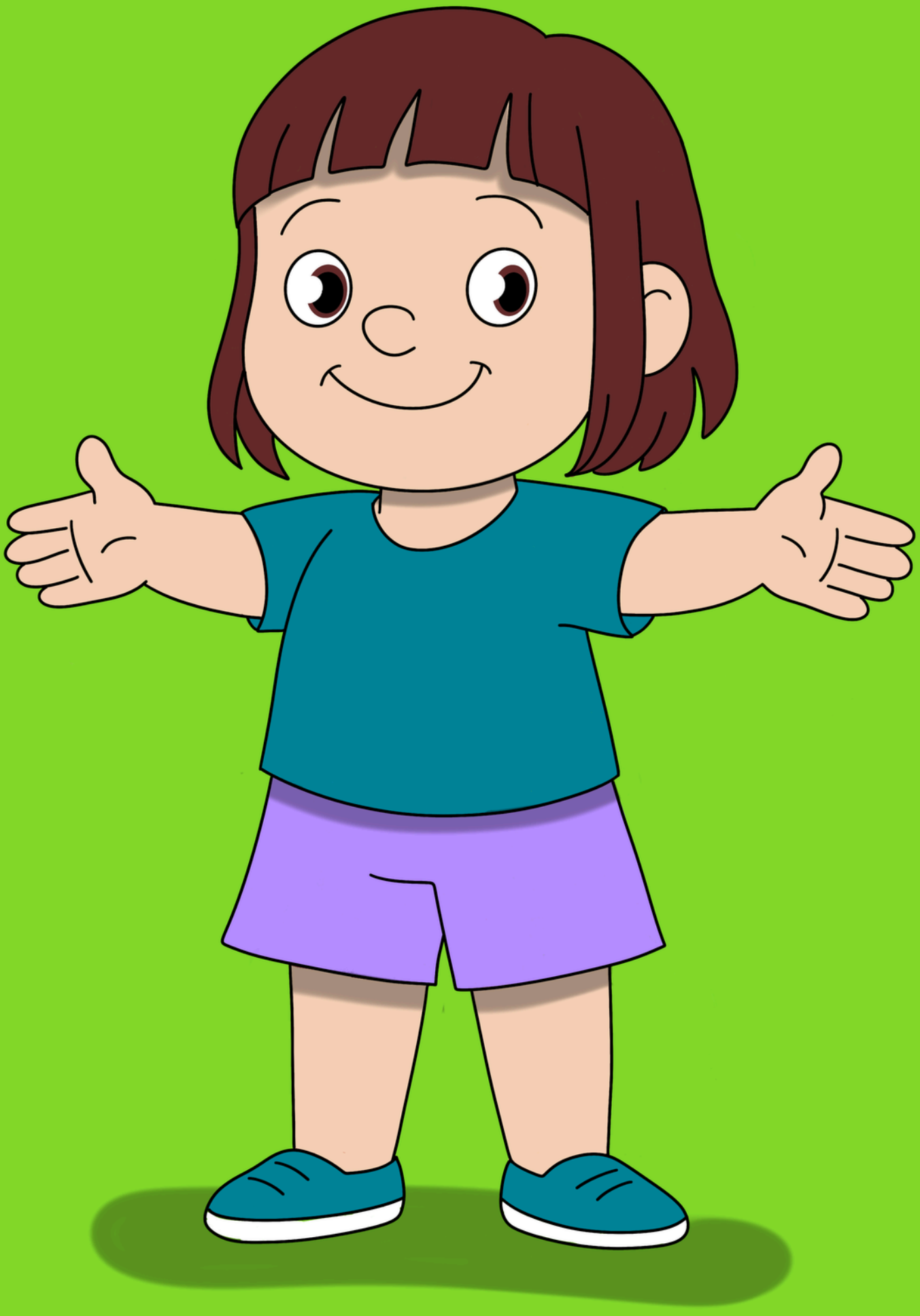
Ich fühle mich machtlos!

Wenn du dich machtlos fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts tun.“ Du willst etwas ändern, aber es klappt einfach nicht. Du fühlst dich klein oder ausgeliefert.

Zum Beispiel:
– Wenn niemand auf dich hört.
– Wenn du etwas Ungerechtes siehst.
– Wenn du denkst: „Ich bin so hilflos.“
– Wenn jemand mit dir ein schlechtes Geheimnis vereinbart und du nicht darüber reden sollst.

Dann bist du machtlos und das ist kein schönes Gefühl. Du musst mit dem Gefühl nicht allein bleiben. Du kannst dir Hilfe holen und du kannst immer mit helfenden Menschen (z. B. in der Schule, im Verein) darüber sprechen, wenn du ein schlechtes Geheimnis hast.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



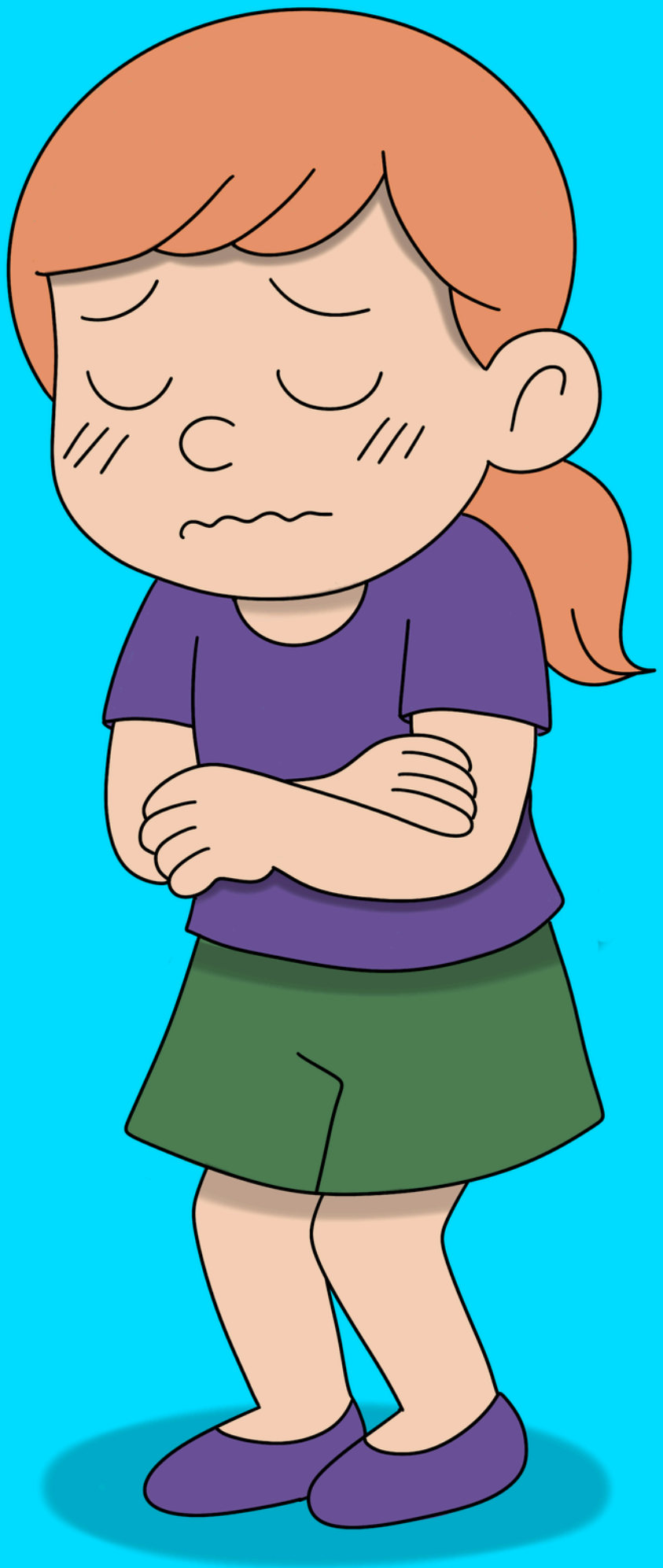
Ich fühle mich aufgeschlossen!

Wenn du dich aufgeschlossen fühlst, dann merkst du: „Ich bin offen für Neues!“ Du hast Lust, andere kennenzulernen oder etwas Ungewohntes auszuprobieren. Du traust dich, Fragen zu stellen oder zuzuhören.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem begegnest, den du noch nicht kennst.
– Wenn du ein neues Spiel ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich bin neugierig und offen.“

Dann fühlst du dich aufgeschlossen und das ist eine richtig tolle Stärke!

Stadt Dortmund
Jugendamt



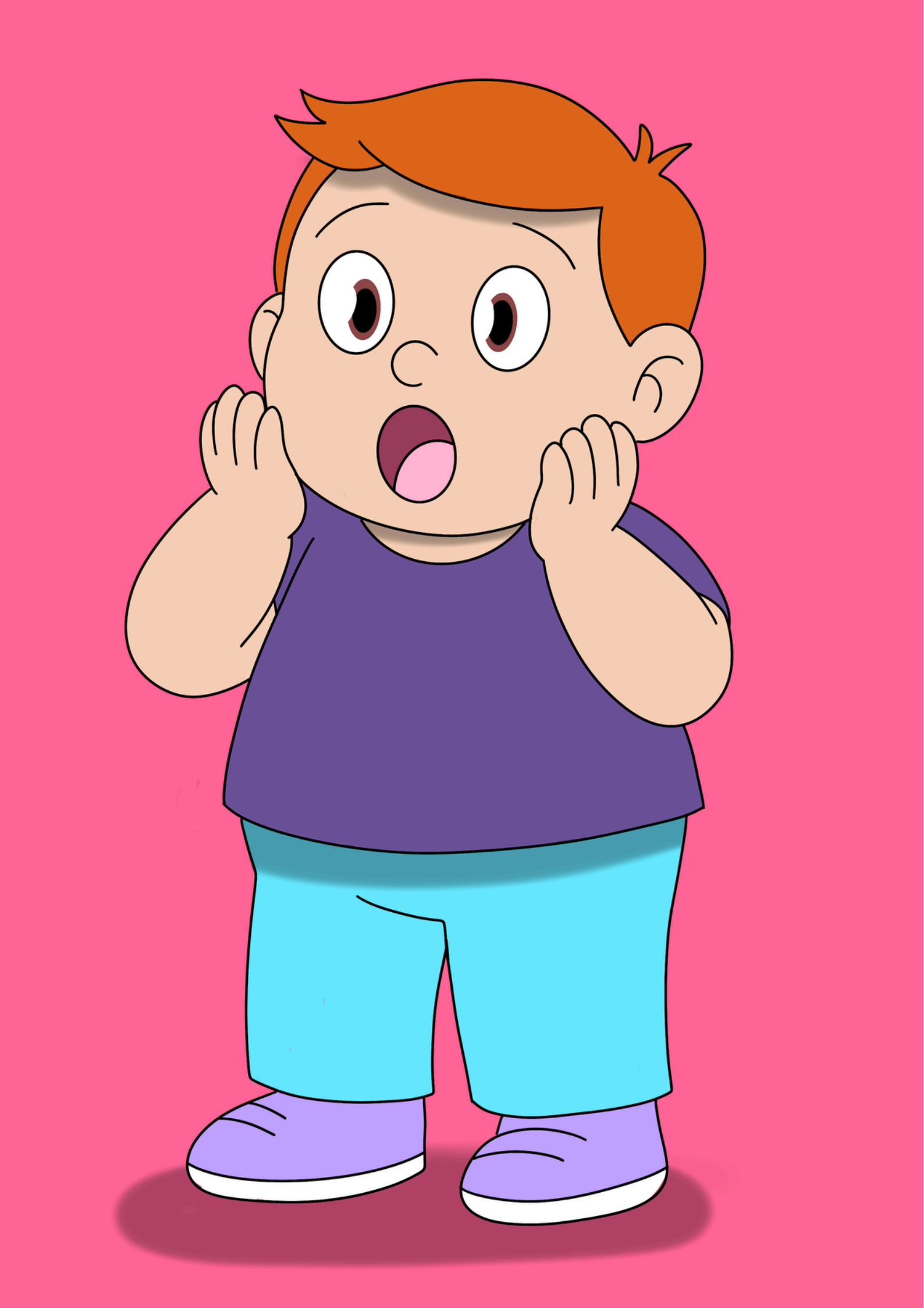
Ich fühle mich hintergangen!

Wenn du dich hintergangen fühlst, dann merkst du: „Jemand war nicht ehrlich zu mir.“ Du bist enttäuscht oder verletzt, weil dir jemand etwas verheimlicht oder dich angelogen hat. Du hattest Vertrauen und es wurde gebrochen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand schlecht über dich geredet hat, obwohl er*sie nett zu dir war.
– Wenn jemand ein gutes Geheimnis von dir verraten hat.
– Wenn du denkst: „Ich hätte das nie gedacht von dir.”

Dann fühlst du dich hintergangen und das tut weh. Du kannst sagen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.
Was ist ein gutes Geheimnis? Ein gutes Geheimnis fühlt sich warm und schön an. Man freut sich und niemand hat Angst oder Bauchweh dabei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fassungslos!

Wenn du dich fassungslos fühlst, dann merkst du: „Ich kann das gerade gar nicht glauben!“ Du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Alles ist so überraschend oder schlimm, dass dir die Worte fehlen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sehr unfair oder gemein ist.
– Wenn etwas passiert, womit du nie gerechnet hast.
– Wenn du denkst: „Das kann doch nicht wahr sein!“

Dann bist du fassungslos und das zeigt, dass dich etwas tief trifft. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich planlos!

Wenn du dich planlos fühlst, dann merkst du: „Ich weiß gerade gar nicht, was ich machen soll.“ Du bist unsicher, fängst etwas an und hörst wieder auf. Dein Kopf ist voll, aber nichts fühlt sich richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn zu viele Ideen gleichzeitig da sind.
– Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst.
– Wenn du denkst: „Ich bin ganz durcheinander.“

Dann fühlst du dich planlos und das geht vorbei, wenn du zur Ruhe kommst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beleidigt!

Wenn du dich beleidigt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich verletzt." Du ziehst dich zurück oder bist eingeschnappt. Etwas war gemein oder hat dich traurig gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich auslacht.
– Wenn jemand etwas Unfaires über dich sagt.
– Wenn du denkst: „So redet man nicht mit mir!"

Dann bist du beleidigt und das zeigt: Deine Gefühle zählen. Du kannst darüber sprechen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich vernetzt!

Wenn du dich vernetzt fühlst, dann merkst du: „Ich bin verbunden mit anderen und das fühlt sich stark an.“ Du weißt: „Ich bin nicht allein.“ Du kannst dich austauschen, gegenseitig helfen oder gemeinsam etwas schaffen.

Zum Beispiel:
– Wenn ihr in der Gruppe Ideen teilt.
– Wenn du merkst: „Wir ziehen am selben Strang.“
– Wenn du denkst: „Ich bin Teil von etwas Größerem.“

Dann fühlst du dich vernetzt und das gibt dir Kraft und Gemeinschaft. Vernetzung ist wichtig, auch außerhalb von deinem Handy oder der Online-Welt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



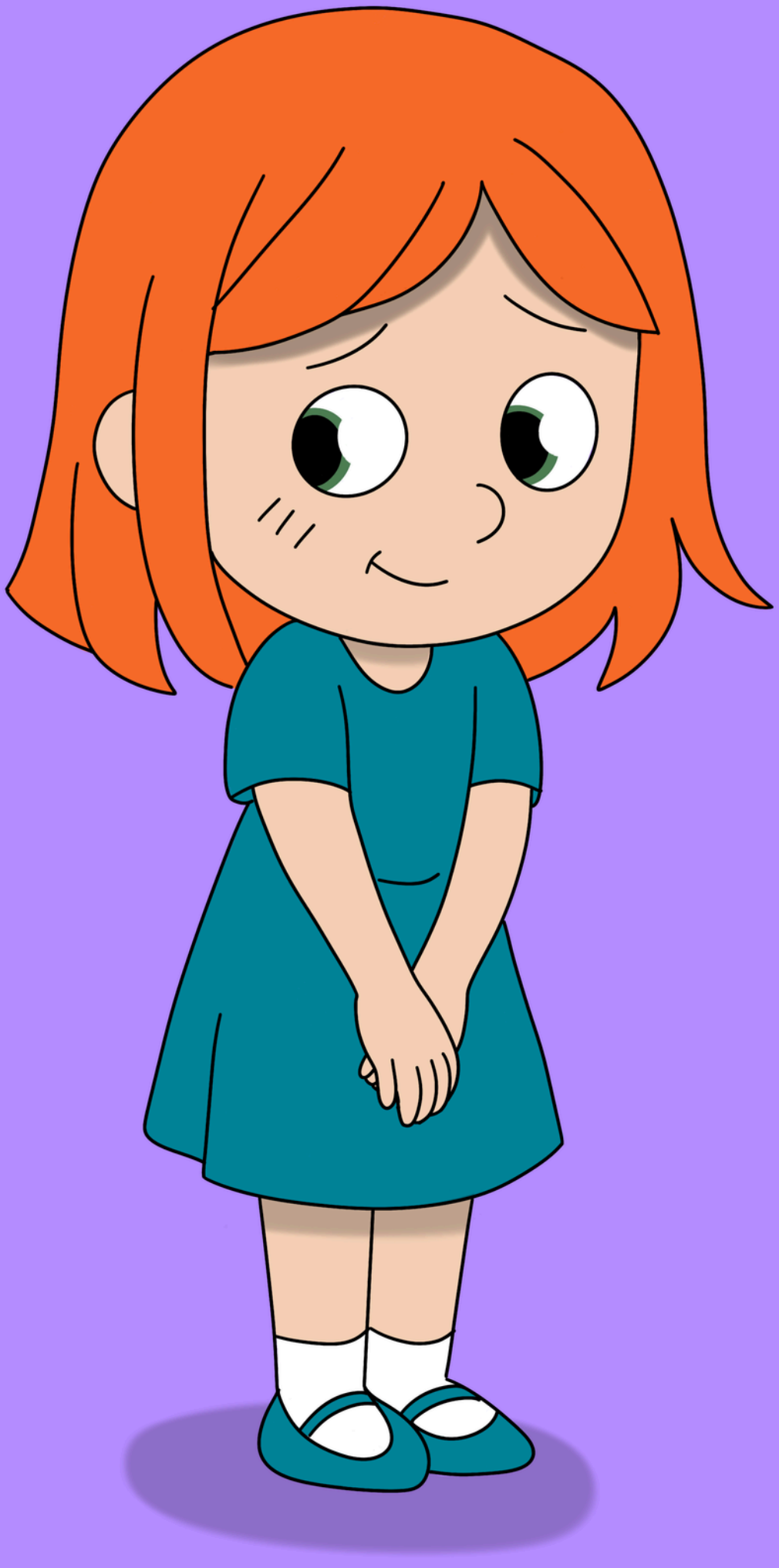
Ich fühle mich mürrisch!

Wenn du dich mürrisch fühlst, dann merkst du: „Ich hab auf nichts so richtig Lust." Du bist brummig, ziehst vielleicht die Stirn kraus. Du willst deine Ruhe und niemand soll dich nerven.

Zum Beispiel:
– Wenn du zu früh geweckt wirst.
– Wenn dir etwas nicht passt, aber du nichts sagen willst.
– Wenn du denkst: „Lass mich einfach in Ruhe."

Dann bist du mürrisch und das kennt jede*r mal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



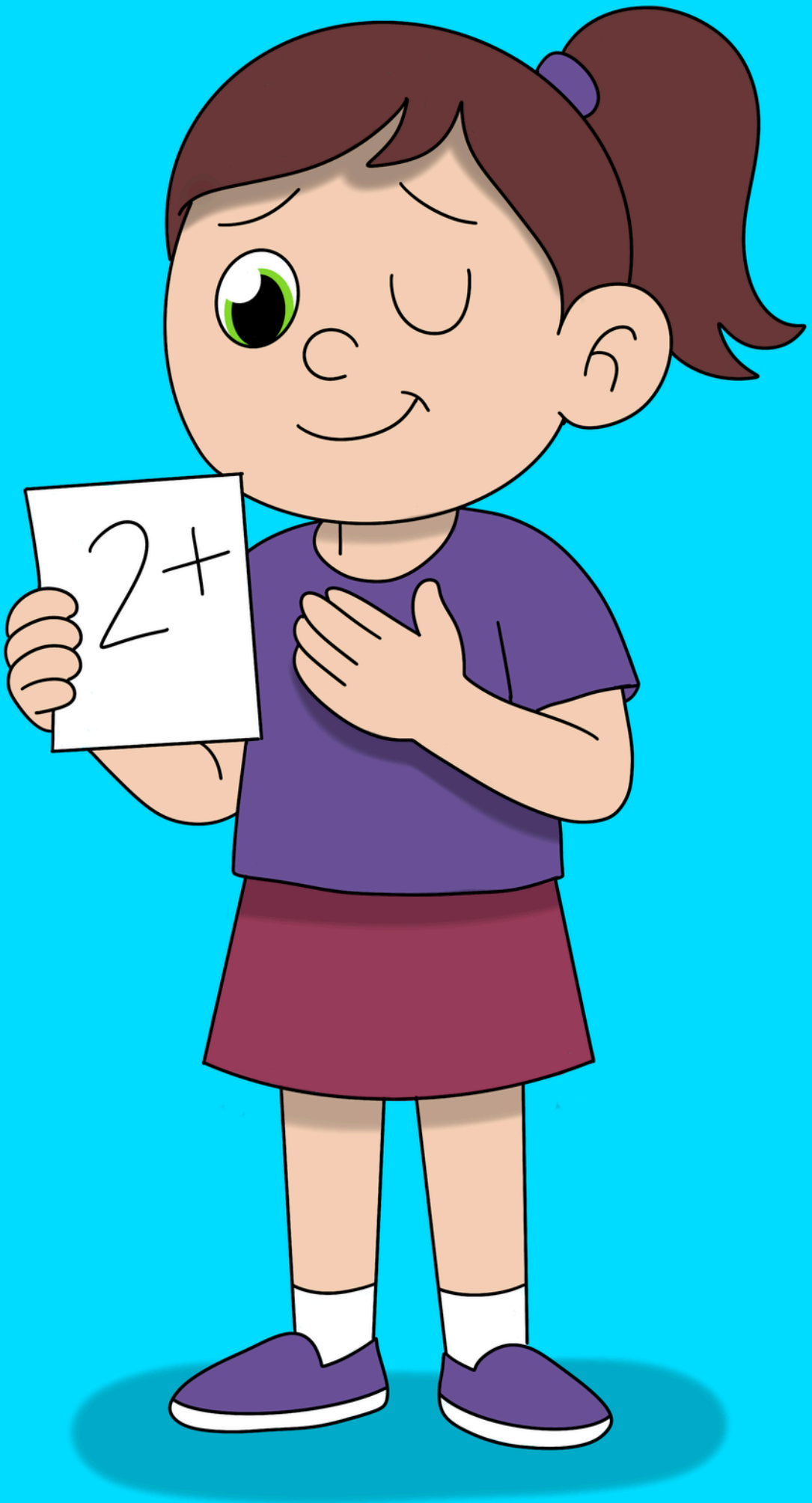
Ich fühle mich schüchtern!

Wenn du dich schüchtern fühlst, dann merkst du: „Ich trau mich gerade nicht so richtig." Du schaust vielleicht auf den Boden, wirst rot oder sagst lieber nichts. Du willst etwas tun, aber deine Aufregung hält dich noch zurück.

Zum Beispiel:
– Wenn du neue Leute kennenlernst.
– Wenn du etwas sagen willst, aber dich nicht traust.
–Wenn du denkst: „Was, wenn ich etwas falsch mache?"

Dann fühlst du dich schüchtern und das ist völlig in Ordnung. Du kannst dir Zeit lassen.

Stadt Dortmund
Jugendamt


2+

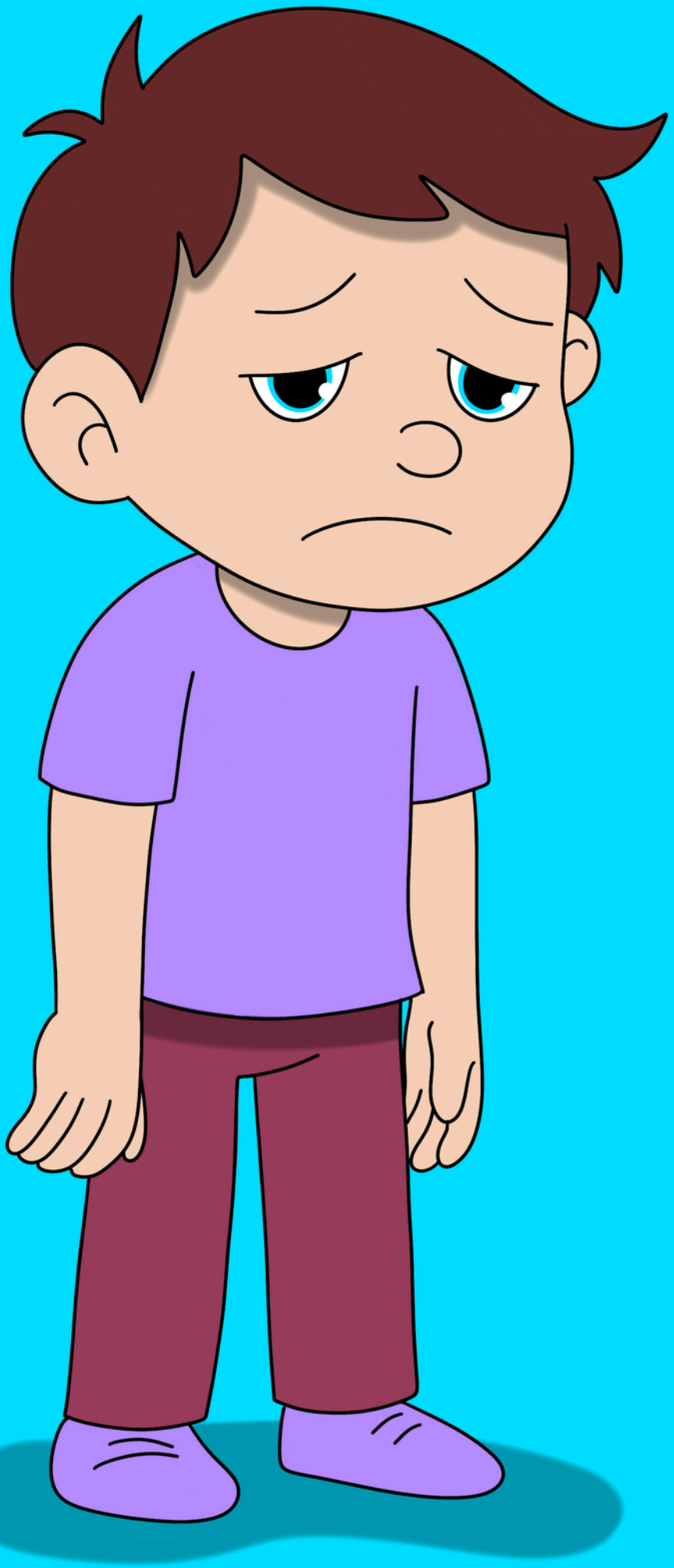
Ich fühle mich toll!

Wenn du dich toll fühlst, dann merkst du: „Ich bin richtig gut drauf und stolz auf mich!“ Du hast etwas geschafft oder bist einfach rundum zufrieden mit dir. Du strahlst, lachst und denkst: „So wie ich bin, bin ich super!“

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Situation gemeistert hast.
– Wenn dich jemand lobt und du spürst, dass es ernst gemeint ist und für dich stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach toll heute!“

Dann fühlst du dich toll und das kannst du in vollen Zügen genießen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erschöpft!

Wenn du dich erschöpft fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade nicht mehr." Dein Körper sagt dir, dass du eine Pause brauchst. Du willst dich ausruhen oder einfach still sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlapp bist.
– Wenn deine Beine schwer sind.
– Wenn du denkst: „Ich mag einfach kurz nichts machen."

Dann bist du erschöpft und das kannst du auch sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ungerecht behandelt!

Wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, dann merkst du: „Das war nicht fair!“ Du fühlst dich verletzt oder ausgeschlossen, obwohl du nichts falsch gemacht hast. Du möchtest, dass jemand das erkennt.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand bevorzugt wird und du leer ausgehst.
– Wenn du schuld bekommst, obwohl du es nicht warst.
– Wenn du denkst: „Das war einfach unfair!“

Dann fühlst du dich ungerecht behandelt und das kannst du sagen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich interessiert!

Wenn du dich interessiert fühlst, dann merkst du: „Ich will mehr darüber wissen!“ Deine Augen werden groß, deine Gedanken bleiben an etwas hängen. Du stellst Fragen, weil du wirklich verstehen oder entdecken willst.

Zum Beispiel:
– Wenn dich ein Thema richtig fesselt.
– Wenn du ganz genau wissen willst, wie etwas funktioniert.
– Wenn du denkst: „Erzähl mir mehr davon!“

Dann bist du interessiert und das ist der Anfang von richtigem Lernen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hoffnungsvoll!

Wenn du dich hoffnungsvoll fühlst, dann merkst du: „Ich glaube, dass etwas gut wird." Du schaust nach vorn, auch wenn noch nicht alles gut ist. Etwas in dir sagt: „Es wird schon klappen."

Zum Beispiel:
– Wenn du denkst: „Vielleicht geht es doch gut aus."
– Wenn du auf jemanden wartest und sicher bist, sie oder er kommt.
– Wenn du spürst: „Ich gebe nicht auf."

Dann bist du hoffnungsvoll und das gibt dir Mut. Du kannst über Dinge sprechen, die dich belasten und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



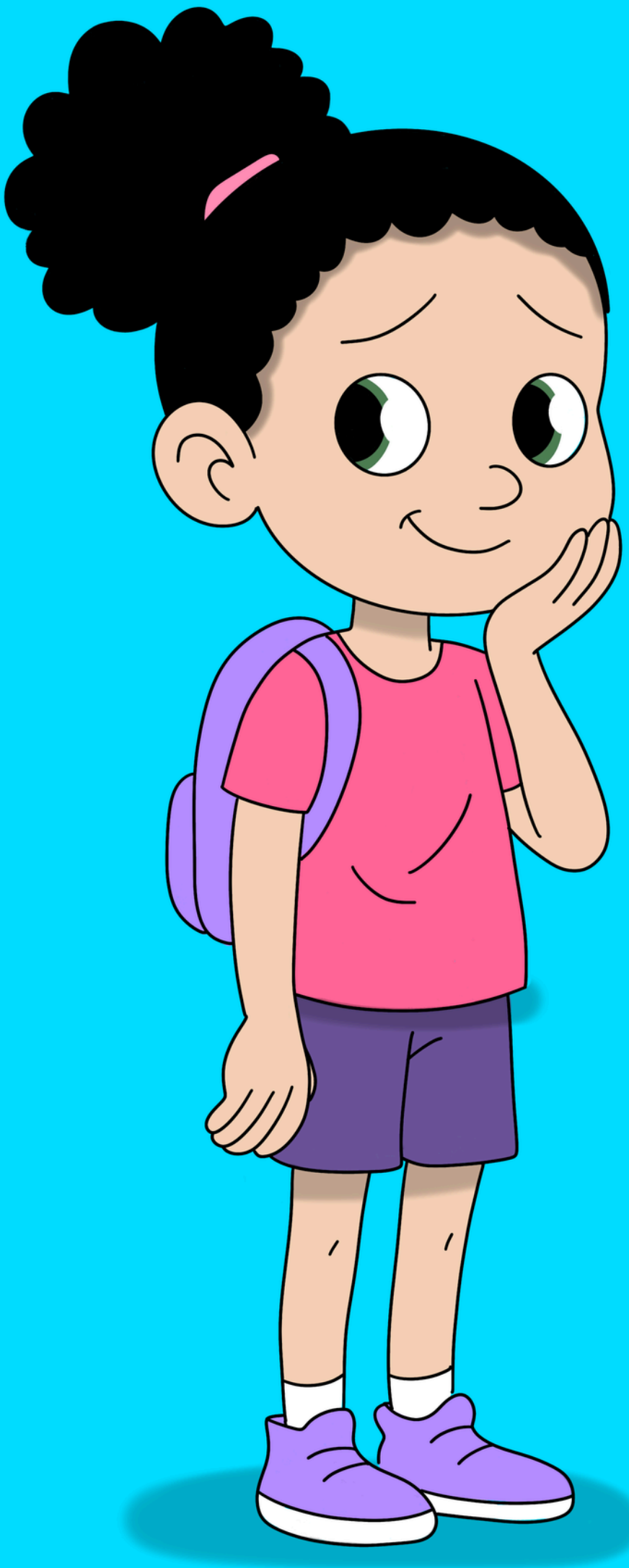
Ich fühle mich lebhaft!

Wenn du dich lebhaft fühlst, dann merkst du: „Ich hab sooo viel Energie in mir!“ Du redest viel, lachst, bewegst dich, bist ganz da. Alles an dir ist wach und voller Leben.

Zum Beispiel:
– Wenn du kaum still sitzen kannst.
– Wenn du mit anderen herumalberst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor guter Laune!“

Dann bist du lebhaft und das ist richtig ansteckend.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gerührt!

Wenn du dich gerührt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich mitten im Herzen getroffen.“ Du bist ganz still, vielleicht mit Tränen in den Augen, aber es ist ein schönes Gefühl. Etwas war so liebevoll, ehrlich oder besonders, dass es dich tief bewegt hat.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas ganz Persönliches schenkt.
– Wenn dich jemand auf eine besondere Weise lobt oder sieht.
– Wenn du denkst: „Das hat mich wirklich berührt.“

Dann fühlst du dich gerührt und das zeigt, wie viel dir etwas bedeutet.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gefasst!

Wenn du dich gefasst fühlst, dann merkst du: „Ich bin ruhig, auch wenn etwas schwer ist.“ Du bist nicht mehr durcheinander, sondern klar in dir. Etwas ist vielleicht traurig oder schwierig, aber du kannst damit umgehen.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlechte Nachrichten bekommst, aber nicht mehr weinen musst.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das schon irgendwie.“
– Wenn du spürst: „Ich bin bereit, es anzunehmen.“

Dann fühlst du dich gefasst und das ist eine stille Stärke in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich energiegeladen

Wenn du dich energiegeladen fühlst, dann merkst du: „Ich will loslegen!“ Du hast richtig viel Kraft und Lust auf Bewegung oder neue Ideen. Du kannst kaum still sitzen.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, springst oder tanzt.
– Wenn du etwas sofort ausprobieren willst.
– Wenn du denkst: „Ich hab so viel Power!“

Dann fühlst du dich energiegeladen und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



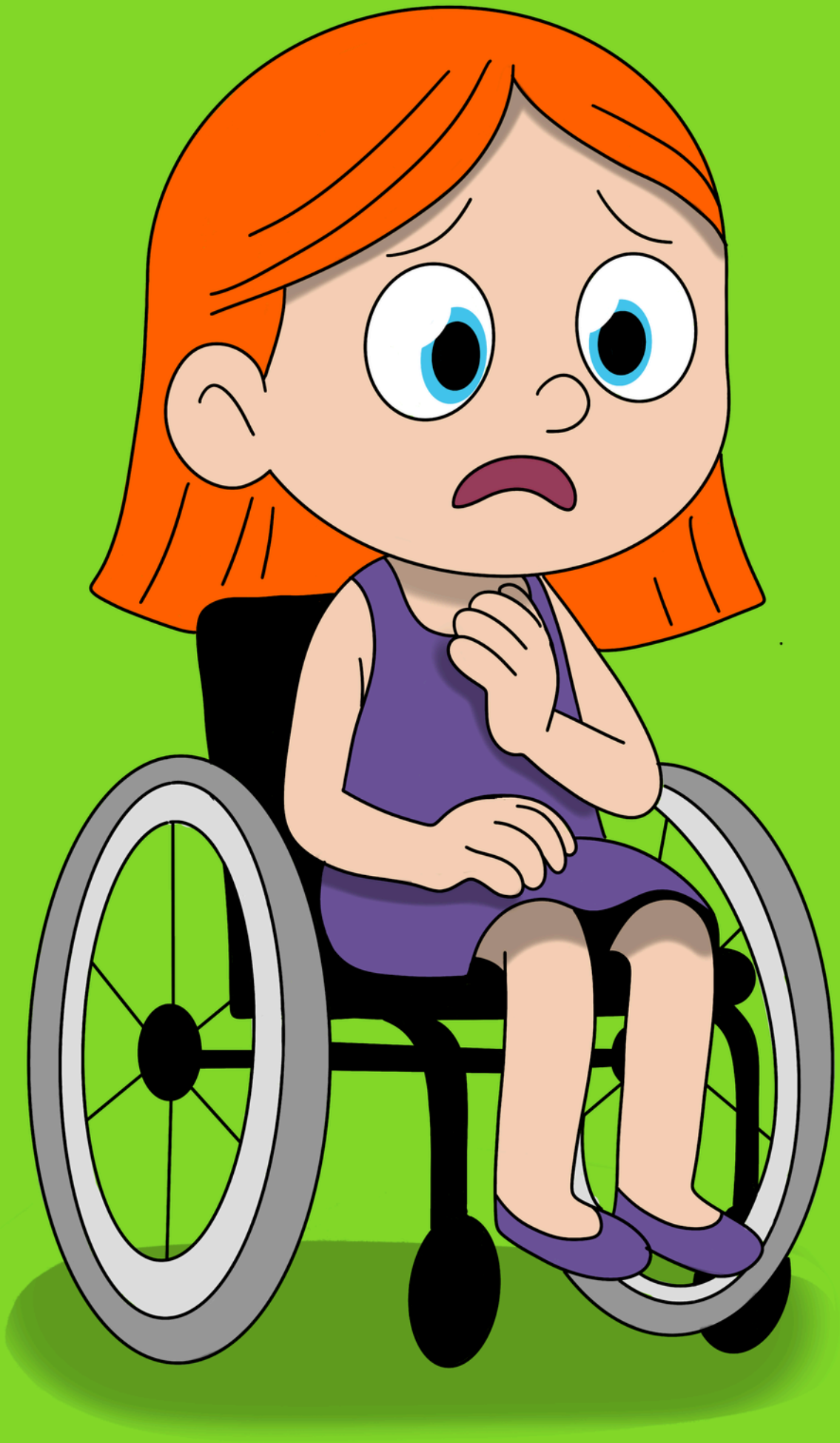
Ich fühle mich besorgt!

Wenn du dich besorgt fühlst, dann merkst du: „Ich mach mir Gedanken und mir ist mulmig.“ Etwas beschäftigt dich – du kannst nicht gut abschalten und musst immer daran denken.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand krank ist, den du magst.
– Wenn etwas Schlimmes passieren könnte.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn es nicht gut ausgeht?“

Dann bist du besorgt und du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



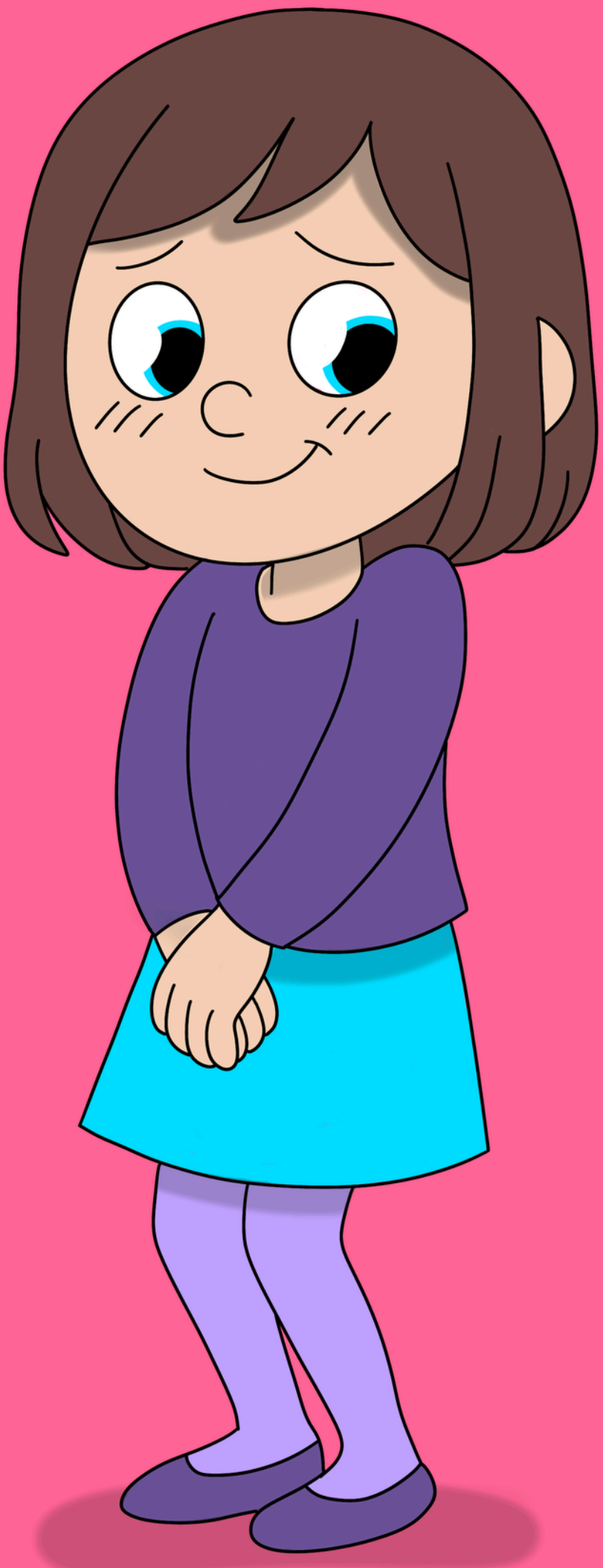
Ich fühle mich erstarrt!

Wenn du dich erstarrt fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts machen.“ Du bist wie eingefroren, dein Körper will sich nicht bewegen. Alles ist zu viel oder zu bedrohlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du ganz plötzlich große Angst bekommst.
– Wenn du spürst: „Ich darf keinen Fehler machen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin wie gelähmt.“

Dann fühlst du dich erstarrt und brauchst jemanden, der dich sieht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



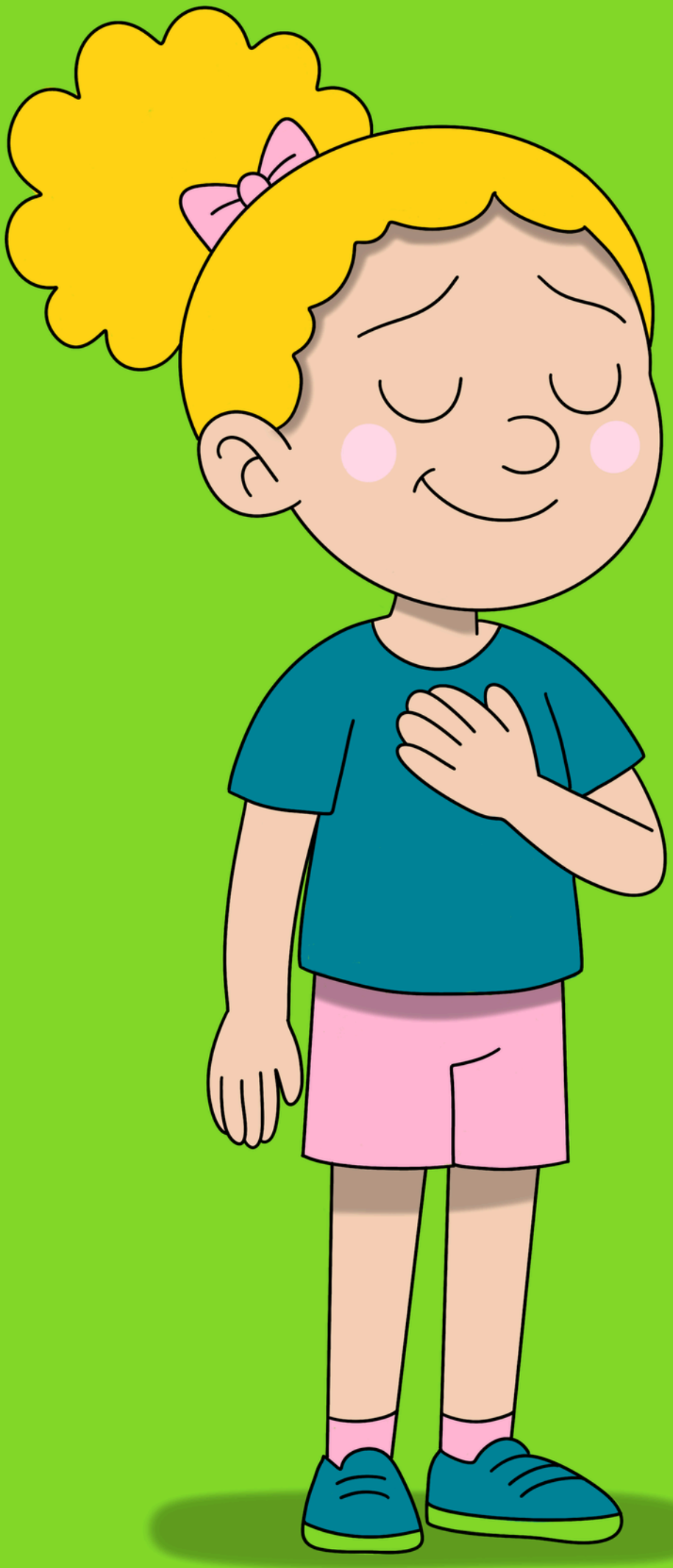
Ich fühle mich geschmeichelt

Wenn du dich geschmeichelt fühlst, dann merkst du: „Oh, das war aber nett von dir!“ Jemand hat etwas Liebes zu dir gesagt und du freust dich innerlich darüber. Du fühlst dich gesehen, gemocht und vielleicht ein bisschen stolz.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand ein Kompliment macht.
–Wenn jemand sagt: „Das hast du richtig gut gemacht.“
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich gerade besonders.“

Dann fühlst du dich geschmeichelt und das ist ein schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



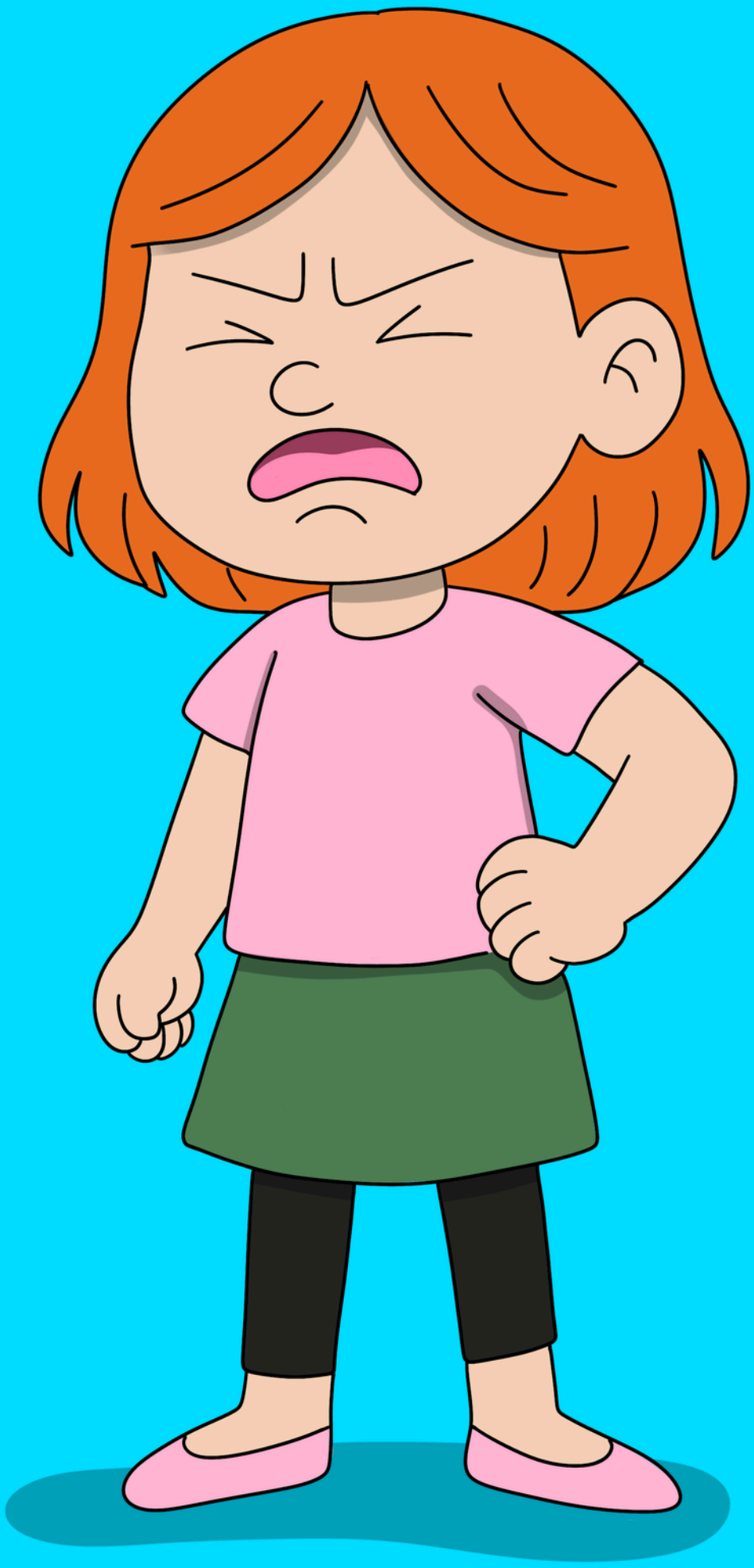
Ich fühle mich erleichtert!

Wenn du dich erleichtert fühlst, dann merkst du: „Jetzt ist alles gut.“ Etwas Schweres ist vorbei und du kannst aufatmen. Dein Herz wird leicht, dein Gesicht entspannt sich.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Aufgabe geschafft hast.
– Wenn jemand doch nett zu dir war.
– Wenn du denkst: „Puh, das war knapp.“

Dann bist du erleichtert und das fühlt sich richtig gut an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich trotzig!

Wenn du dich trotzig fühlst, dann merkst du: „Ich will das nicht und ich mach's jetzt extra!" Du willst nicht nachgeben, stampfst vielleicht mit dem Fuß oder sagst absichtlich „Nein!". Du spürst „Ich will selbst entscheiden."

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas verbietet, was du gerne machen wolltest.
– Wenn du denkst: „Ich will es aber so!"
– Wenn du dich innerlich wehrst, auch wenn du nicht genau weißt, warum.

Dann fühlst du dich trotzig und das zeigt: Du willst gehört werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verstört!

Wenn du dich verstört fühlst, dann merkst du: „Ich bin total durcheinander." Etwas war zu viel, zu plötzlich oder zu komisch. Du fühlst dich unsicher, verwirrt oder sogar ein bisschen ängstlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst oder hörst, das dich erschreckt.
– Wenn jemand komisch reagiert und du nicht weißt, warum.
– Wenn du denkst: „Was ist denn hier los?"

Dann bist du verstört und das kann ganz schön unangenehm sein. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich unangenehm berührt!

Wenn du dich unangenehm berührt fühlst, dann merkst du: „Igitt! Das will ich nicht!“ Dein Gesicht verzieht sich und du möchtest weglaufen. Etwas fühlt sich einfach eklig oder falsch an.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“
– Wenn dich jemand anfasst und du das nicht möchtest.

Dann bist du unangenehm berührt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Dein Körper gehört dir und darf nicht angefasst werden, wenn du das nicht möchtest und dich dabei nicht wohl und gut fühlst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



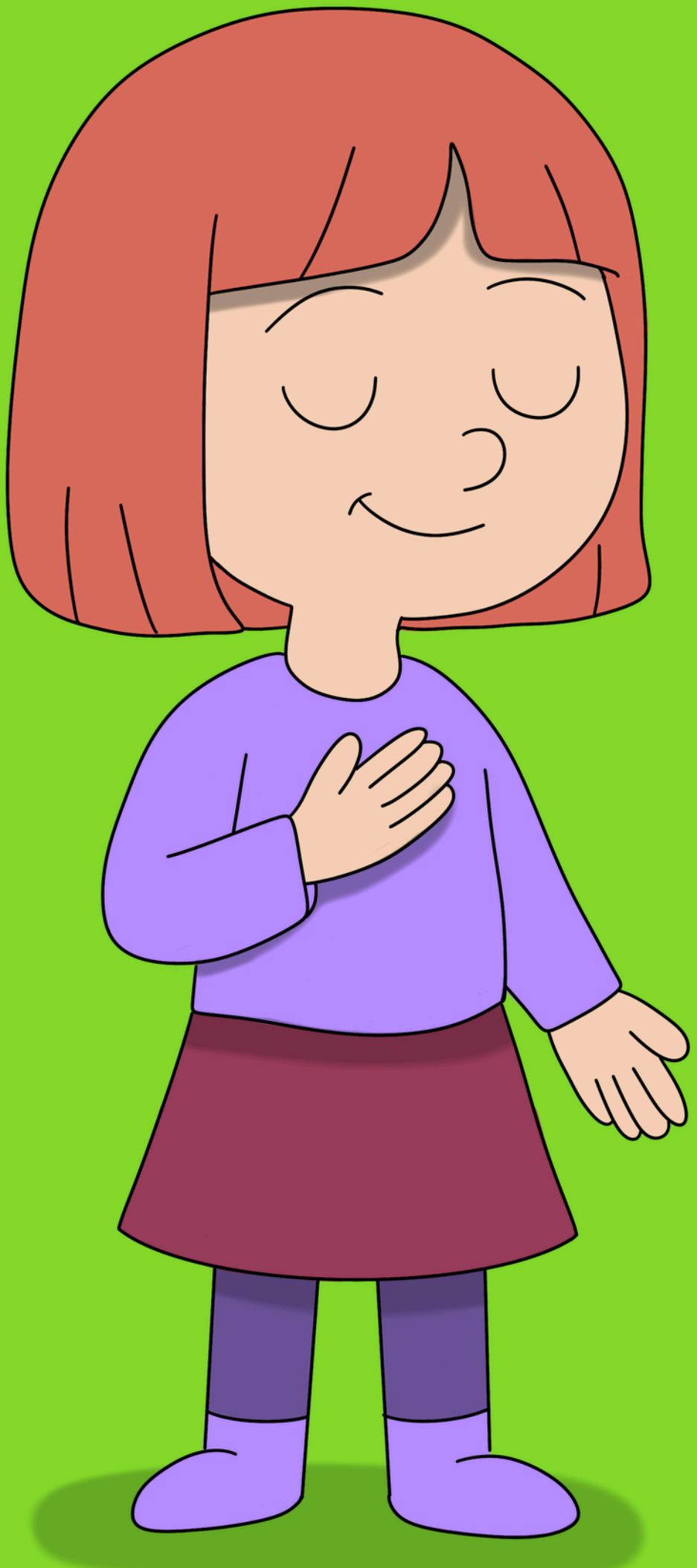
Ich fühle mich überschwänglich

Wenn du dich überschwänglich fühlst, dann merkst du: „Ich bin sooo voller Freude – ich kann gar nicht still sein!“ Du redest laut, springst vielleicht herum oder umarmst andere ganz spontan. Du bist einfach übervoll mit guter Laune.

Zum Beispiel:
– Wenn etwas Tolles passiert und du es sofort allen erzählen willst.
– Wenn du dich so freust, dass du lachen und tanzen musst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor Glück!“

Dann fühlst du dich überschwänglich und das ist ein Gefühl, das richtig ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



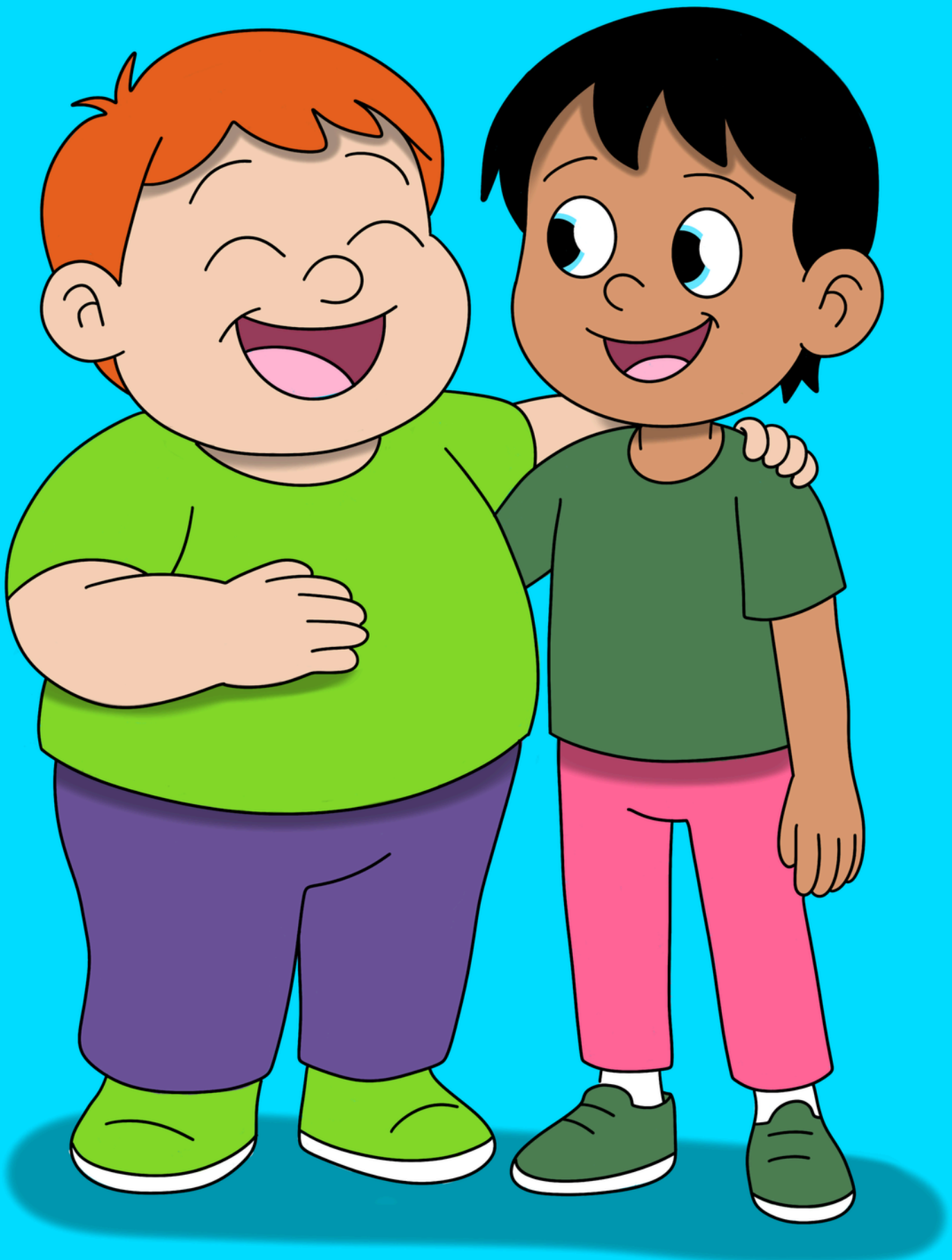
Ich fühle mich friedlich!

Wenn du dich friedlich fühlst, dann merkst du: „Alles ist ruhig – in mir und um mich herum.“ Du hast keinen Lärm um dich herum und keinen Streit. Du bist einfach da – ganz entspannt und zufrieden. Du fühlst dich sicher, geborgen und verbunden mit dem Moment.

Zum Beispiel:
– Wenn du draußen in der Natur bist und es still ist.
– Wenn du mit jemandem zusammen sitzt, ohne viel zu reden.
– Wenn du denkst: „So ist es gerade einfach schön.“

Dann fühlst du dich friedlich und das ist ein wohltuendes, stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich warmherzig!

Wenn du dich warmherzig fühlst, dann merkst du: „Ich möchte für andere da sein.“ Du bist freundlich, liebevoll und voller Mitgefühl. Dein Herz ist offen – du willst Gutes tun.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem hilfst, ganz von dir aus.
– Wenn du jemanden tröstest.
– Wenn du denkst: „Ich will, dass es anderen gut geht.“

Dann bist du warmherzig und das ist ein angenehmes Gefühl für alle.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erfüllt!

Wenn du dich erfüllt fühlst, dann merkst du: „Das war genau richtig für mich.“ Dein Herz ist voll – vor Freude, Dankbarkeit oder Liebe. Du spürst: „Ich brauche gerade nichts mehr.“

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas gemacht hast, das dir wichtig war.
– Wenn jemand dich umarmt und du dich ganz warm fühlst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Glück an.“

Dann bist du erfüllt und das bleibt manchmal ganz still in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verbunden!

Wenn du dich verbunden fühlst, dann merkst du: „Wir gehören zusammen.“ Du spürst Nähe und Vertrautheit mit jemandem. Du musst nicht viel erklären – ihr versteht euch einfach.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit jemandem ganz ehrlich reden kannst.
– Wenn ihr zusammen schweigt und es trotzdem schön ist.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich verbunden und das gibt dir Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schmerzvoll!

Wenn du dich schmerzvoll fühlst, dann merkst du: „Etwas tut richtig weh – vielleicht mein Körper, vielleicht mein Herz.“ Du willst dich vielleicht zurückziehen oder dass jemand dich tröstet. Du spürst: Da ist ein tiefer Schmerz in dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich verletzt hast und es stark wehtut.
– Wenn dich jemand enttäuscht oder verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das halte ich kaum aus.“

Dann fühlst du dich schmerzvoll und das zeigt, dass du etwas sehr Ernstes erlebst. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schlau!

Wenn du dich schlau fühlst, dann merkst du:

„Ich hab's kapiert und das fühlt sich gut an!" Du hast eine Lösung gefunden oder etwas verstanden, was vorher schwierig war. Du bist stolz auf deinen klugen Kopf.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine knifflige Aufgabe gelöst hast.
– Wenn du etwas erklären kannst, was andere noch nicht wissen.
– Wenn du denkst: „Ich bin echt clever!"

Dann fühlst du dich schlau und das zeigt: Dein Denken ist richtig stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



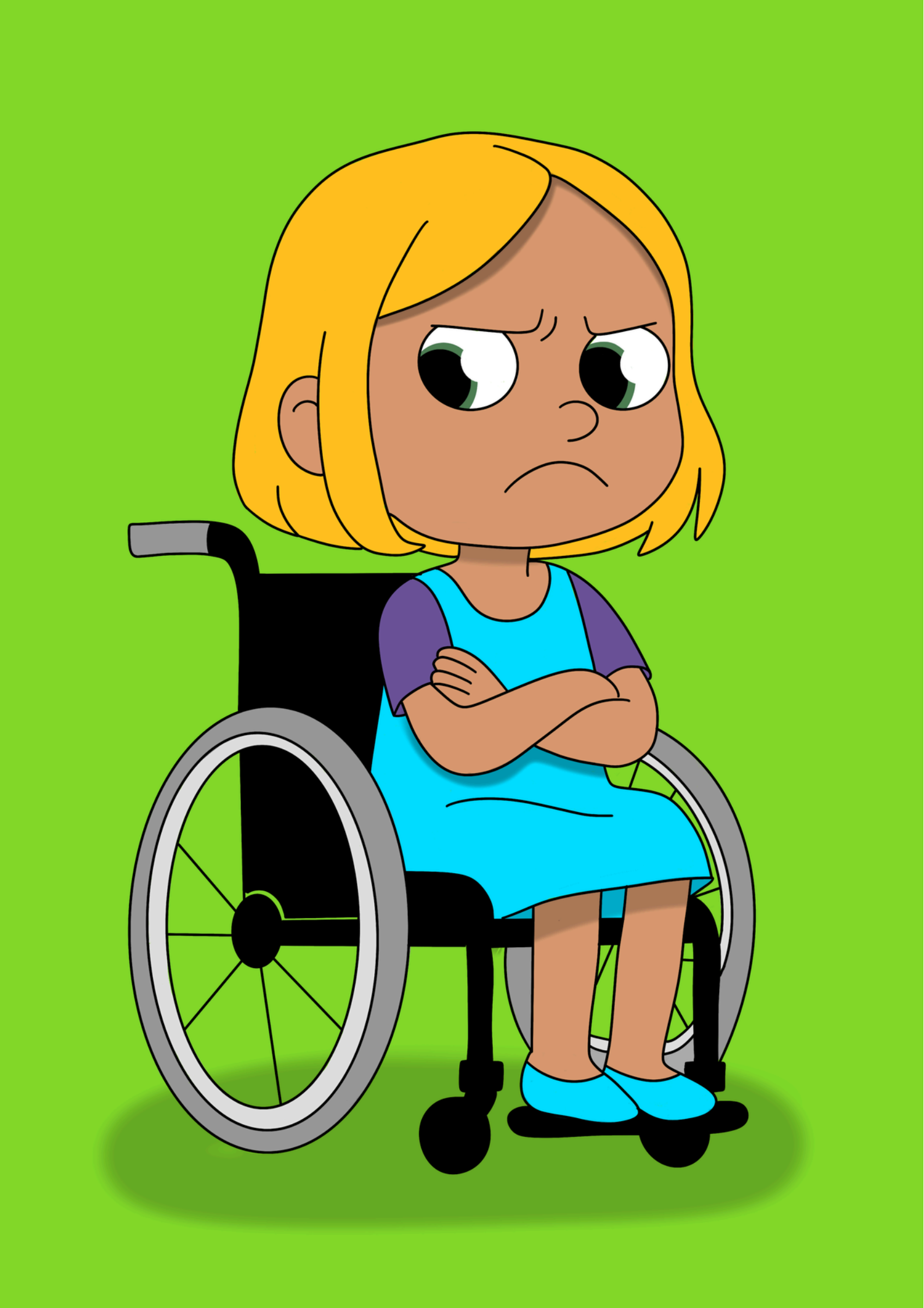
Ich fühle mich konfliktbereit!

Wenn du dich konfliktbereit fühlst, dann merkst du:
„Ich will das nicht so stehen lassen!“ Du bist bereit, etwas klarzustellen oder dich zu wehren. Du willst sagen, was dich stört , auch wenn es Streit geben könnte.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich unfair behandelt.
– Wenn du für jemand anderen einstehst.
– Wenn du denkst: „Ich sag jetzt meine Meinung.“

Dann bist du konfliktbereit und das kann mutig sein.
Wichtig ist, dass du dabei respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich übersehen!

Wenn du dich übersehen fühlst, dann merkst du: „Niemand beachtet mich.“ Du bist da, aber es fühlt sich an, als wärst du unsichtbar. Du willst, dass dich endlich jemand sieht, hört oder wahrnimmt.

Zum Beispiel:
– Wenn alle reden, aber keiner dich fragt.
– Wenn du dich ganz lange meldest, aber niemand dich drannimmt oder nach deiner Meinung fragt.
– Wenn du denkst: „Bin ich hier überhaupt wichtig?“

Dann fühlst du dich übersehen und das kann weh tun. Du kannst sagen: „Ich bin auch da!“

Stadt Dortmund
Jugendamt



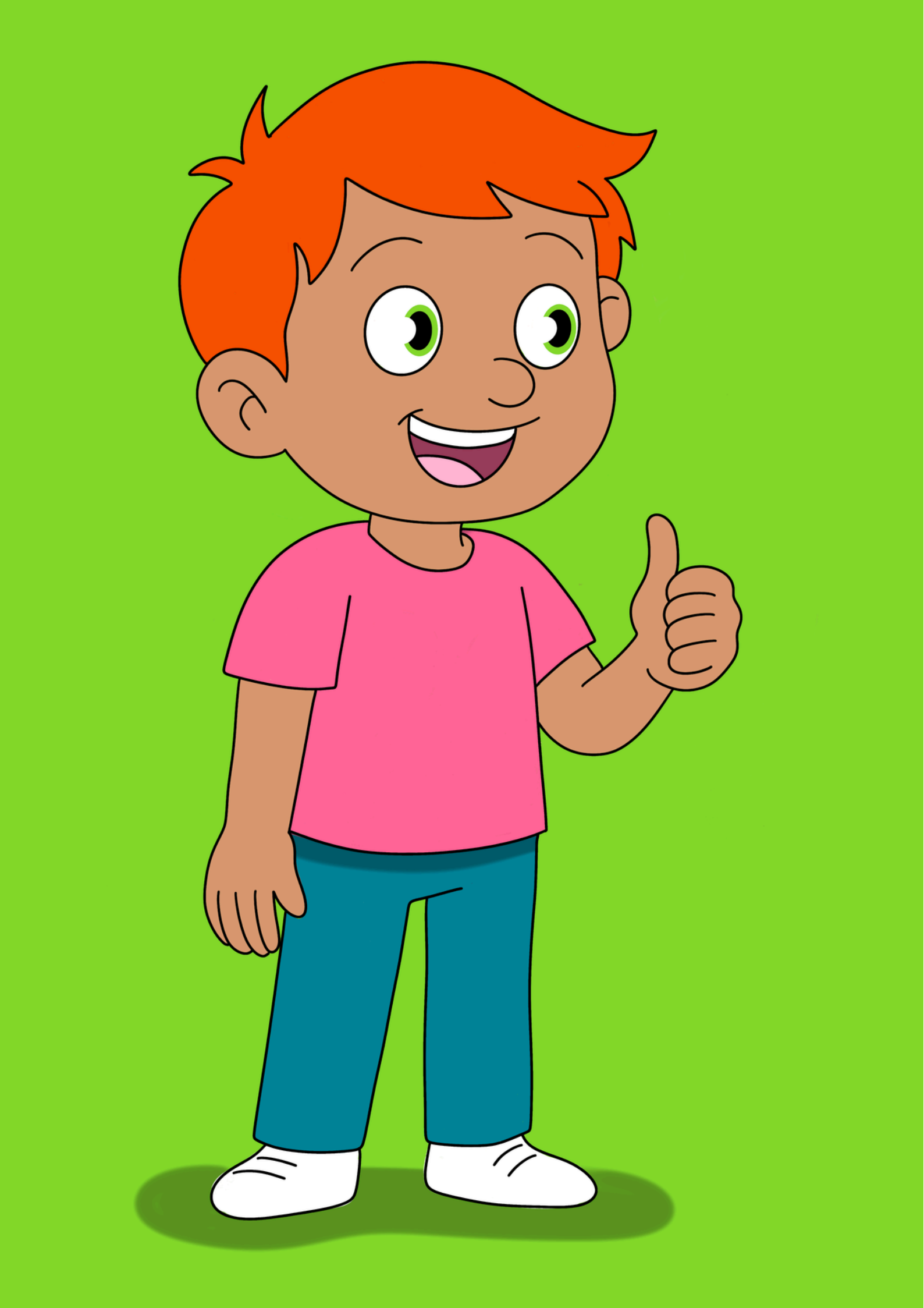
Ich fühle mich enttäuscht!

Wenn du dich enttäuscht fühlst, dann merkst du:
„Ich habe etwas anderes gehofft." Du hattest große Erwartungen und sie wurden nicht erfüllt. Du bist traurig oder wütend oder beides.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sein Versprechen nicht hält.
– Wenn du etwas nicht bekommst, worauf du dich gefreut hast.
– Wenn du denkst: „Das wollte ich so nicht."

Dann fühlst du dich enttäuscht und das kannst du zeigen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einverstanden

Wenn du dich einverstanden fühlst, dann merkst du: „Das passt für mich.“ Du nickst, stimmst zu und fühlst dich dabei wohl. Etwas ist für dich okay – du sagst: „Ja, so ist es gut.“

Zum Beispiel:
– Wenn ihr euch auf eine Spielregel geeinigt habt.
– Wenn du zustimmst, weil du es auch so siehst.
– Wenn du denkst: „Damit kann ich leben.“

Dann fühlst du dich einverstanden und das schafft Frieden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



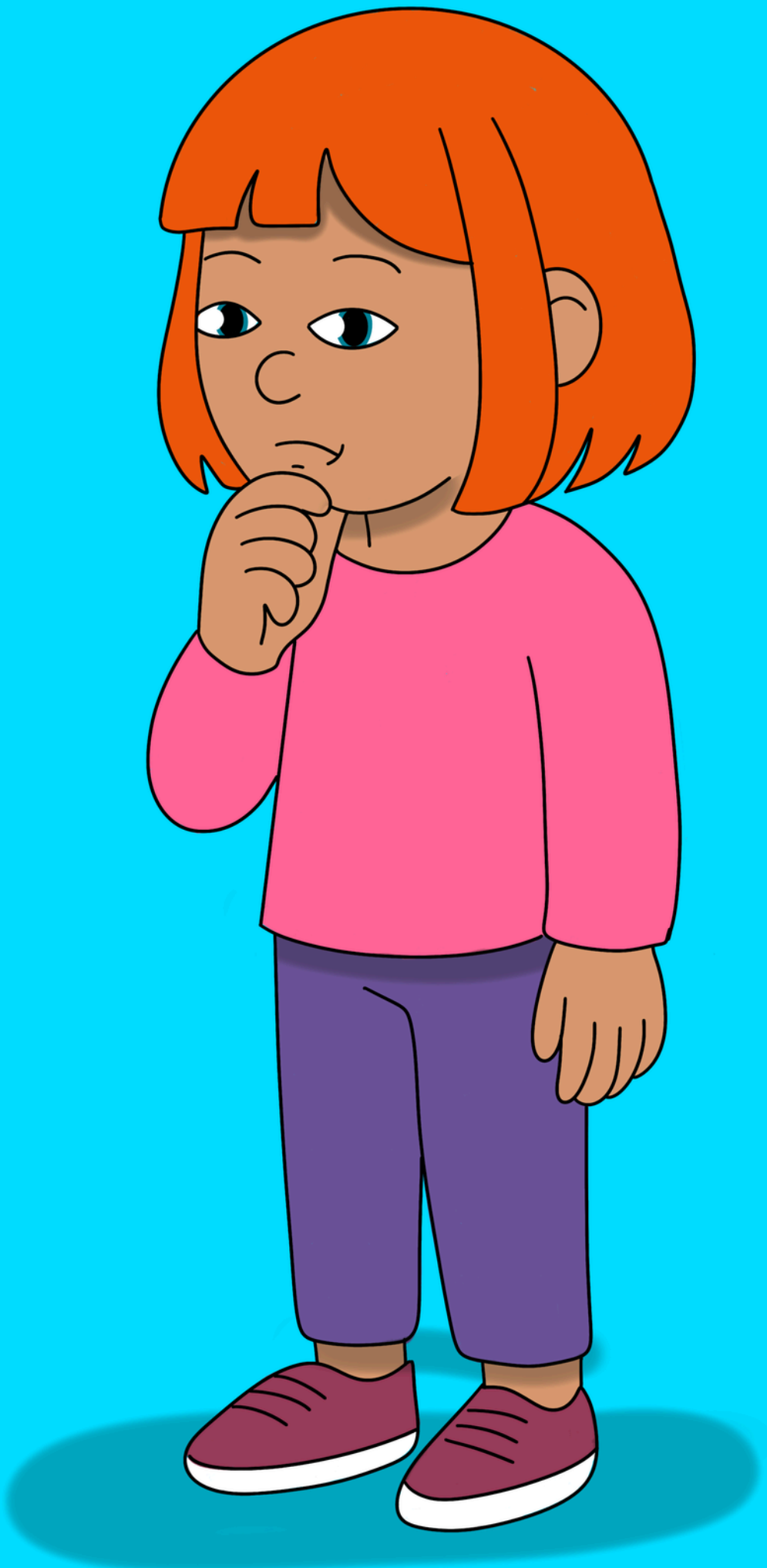
Ich fühle mich nervös!

Wenn du dich nervös fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz aufgeregt und ein bisschen unruhig."
Du zappelst vielleicht, dein Herz klopft schnell. Du weißt nicht, wie etwas ausgeht und das macht dich kribbelig.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Leuten sprechen musst.
– Wenn du einen Test schreibst.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich einen Fehler mache?"

Dann bist du nervös und das geht vielen so!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fokussiert!

Wenn du dich fokussiert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei der Sache." Du lässt dich nicht ablenken, sondern bleibst bei dem, was du gerade tust. Dein Kopf ist klar und du hast dein Ziel vor Augen.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Wichtiges schaffen willst.
– Wenn du beim Spielen alles um dich herum vergisst.
– Wenn du denkst: „Jetzt will ich das richtig gut machen."

Dann bist du fokussiert und das hilft dir, dranzubleiben.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich getröstet!

Wenn du dich getröstet fühlst, dann merkst du:
„Jetzt ist jemand für mich da." Du warst traurig oder verletzt, aber jemand hört dir zu und nimmt dich in den Arm. Dein Herz wird wieder leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt, wenn du weinst.
– Wenn jemand sagt: „Ich bin bei dir."
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl."

Dann fühlst du dich getröstet und das hilft, wieder stark zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gut gelaunt!

Wenn du dich gut gelaunt fühlst, dann merkst du:
„Ich hab einfach richtig gute Laune!“ Du lachst viel, machst Quatsch oder freust dich über Kleinigkeiten.
Du fühlst dich leicht und willst das mit anderen teilen.

Zum Beispiel:
– Wenn du fröhlich in den Tag startest.
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig schöner Tag!“

Dann bist du gut gelaunt und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich frech!

Wenn du dich frech fühlst, dann merkst du: „Ich mach jetzt einfach mal Quatsch!“ Du grinst, neckst andere oder sagst was Lustiges. Du willst die Stimmung ein bisschen aufwirbeln.

Zum Beispiel:
– Wenn du extra laut pupst – zum Spaß.
– Wenn du einen frechen Spruch machst.
– Wenn du denkst: „Ich darf auch mal wild sein!“

Dann bist du frech und das macht manchmal richtig Spaß. Wichtig ist, dass du andere Menschen dabei nicht verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich stolz!

Wenn du dich stolz fühlst, dann merkst du: „Ich habe das wirklich geschafft!“ Dein Herz wird groß und du willst es vielleicht allen erzählen. Du spürst: Das war toll – von dir selbst!

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Schwieriges alleine gemacht hast.
– Wenn jemand sagt: „Toll, wie du das kannst!“
– Wenn du denkst: „Das habe ich richtig gut gemacht.“

Dann fühlst du dich stolz und das kannst du auch sein!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich friedvoll!

Wenn du dich friedvoll fühlst, dann merkst du: „Alles ist gerade ganz still in mir.“ Du hast keinen Streit, keinen Lärm – du fühlst Ruhe. Du bist ganz bei dir und mit der Welt im Reinen.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Natur bist.
– Wenn du einfach dasitzt und dich wohlfühlst.
– Wenn du denkst: „So darf es bleiben.“

Dann bist du friedvoll und das ist ein tiefes, schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beeindruckt!

Wenn du dich beeindruckt fühlst, dann merkst du: „Wow – das war richtig stark!“ Etwas hat dich tief berührt oder erstaunt. Du schaust mit großen Augen und vielleicht mit offenem Mund.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas richtig gut kann.
– Wenn du etwas Wunderschönes siehst.
– Wenn du denkst: „So etwas habe ich noch nie erlebt!“

Dann bist du beeindruckt und das öffnet dein Herz.

Stadt Dortmund
Jugendamt



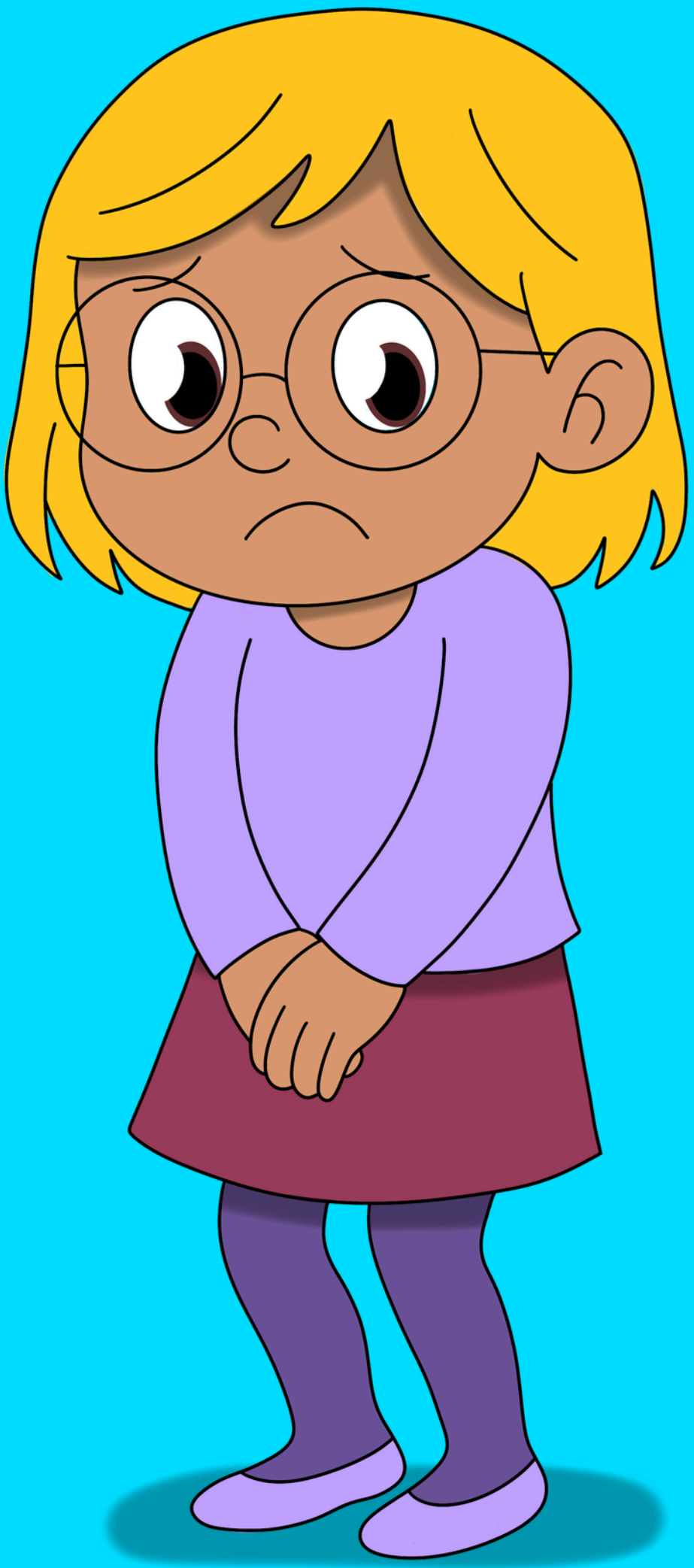
Ich fühle mich fit!

Wenn du dich fit fühlst, dann merkst du: „Ich bin stark und bereit!“ Dein Körper ist wach, dein Kopf klar – du fühlst dich wohl. Alles klappt ein bisschen leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn du ausgeschlafen bist.
– Wenn du dich gerne bewegst.
– Wenn du denkst: „Ich bin richtig in Form.“

Dann fühlst du dich fit und das gibt dir Selbstvertrauen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich geknickt!

Wenn du dich geknickt fühlst, dann merkst du: „Ich bin irgendwie traurig und enttäuscht.“ Du bist stiller als sonst, ziehst dich zurück. Etwas hat dir das Herz schwer gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du nicht eingeladen wirst.
– Wenn dir etwas nicht gelingt, obwohl du dich angestrengt hast.
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich irgendwie klein.“

Dann bist du geknickt und brauchst vielleicht Trost. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



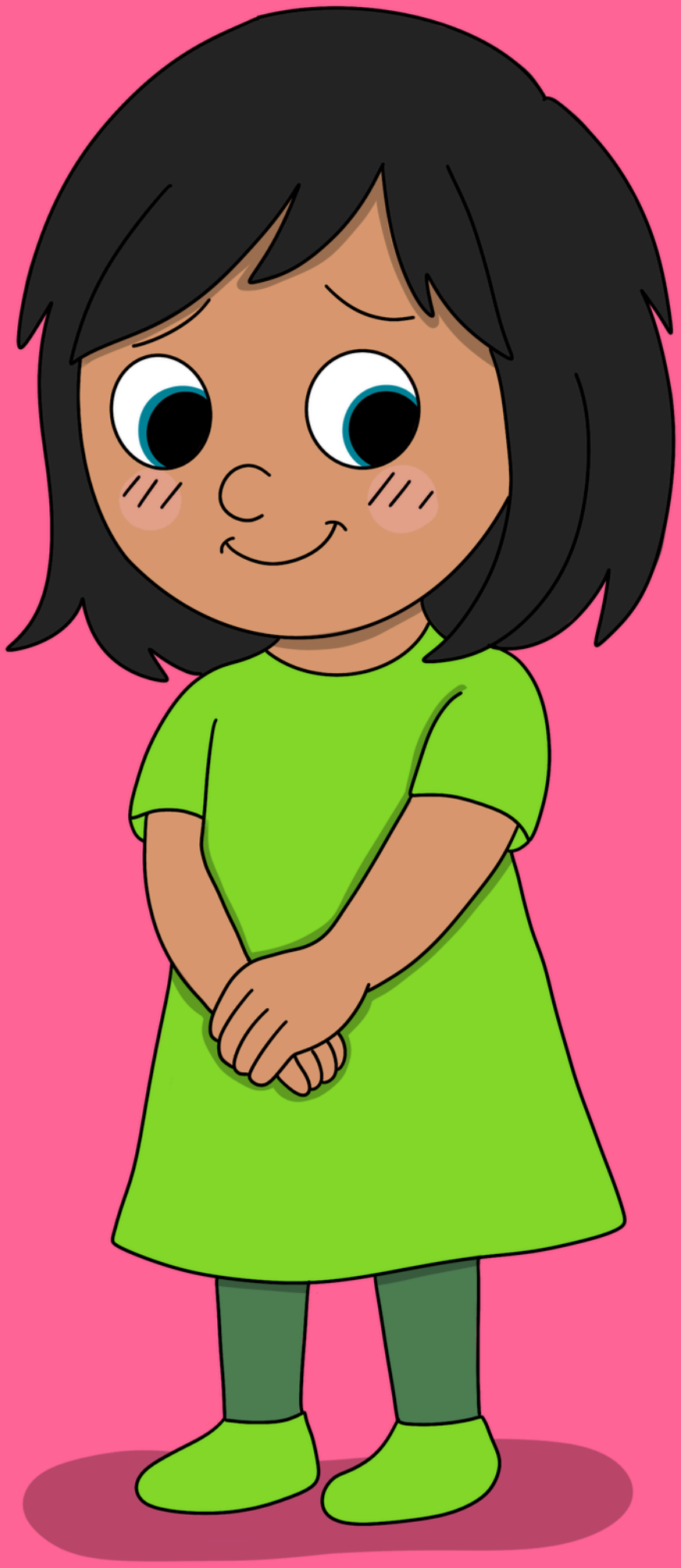
Ich fühle mich entschlossen!

Wenn du dich entschlossen fühlst, dann merkst du: „Jetzt mach ich das – so oder so!“ Du bist dir sicher, was du willst. Du wartest nicht mehr, du gehst deinen Weg.

Zum Beispiel:
– Wenn du für jemanden einstehst.
– Wenn du etwas durchziehst, obwohl es schwer ist.
– Wenn du denkst: „Ich hab entschieden und das ist gut so.“

Dann bist du entschlossen und das macht dich stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ertappt!

Wenn du dich ertappt fühlst, dann merkst du: „Oh, das hat jemand gesehen.“ Du wirst plötzlich still – vielleicht errötest du oder lachst verlegen. Etwas, das du verbergen wolltest, ist aufgefallen.

Zum Beispiel:
– Wenn du heimlich etwas gemacht hast.
– Wenn du heimlich die Zunge herausgestreckt hast und jemand dich dabei gesehen hat.
– Wenn du denkst: „Uups, das war jetzt offensichtlich.“

Dann fühlst du dich ertappt und das kann ganz schön unangenehm sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich heiter!

Wenn du dich heiter fühlst, dann merkst du: „Ich bin einfach froh und leicht.“ Du bist gelassen, lachst gern und alles fühlt sich hell an. Nichts drückt, nichts stresst – du bist in guter Stimmung.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst.
– Wenn du die Sonne auf deinem Gesicht spürst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein schöner Tag.“

Dann fühlst du dich heiter und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einsam!

Wenn du dich einsam fühlst, dann merkst du: „Ich bin allein und keiner ist wirklich da.“ Du kannst dich auch unter Menschen einsam fühlen, wenn dich niemand wirklich sieht. Es ist ein leises, trauriges Gefühl.

Zum Beispiel:
– Wenn du niemanden zum Spielen hast.
– Wenn du denkst, dass niemand dich versteht.
– Wenn du fühlst: „Ich wünsche mir Nähe.“

Dann fühlst du dich einsam und das ist schwer. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



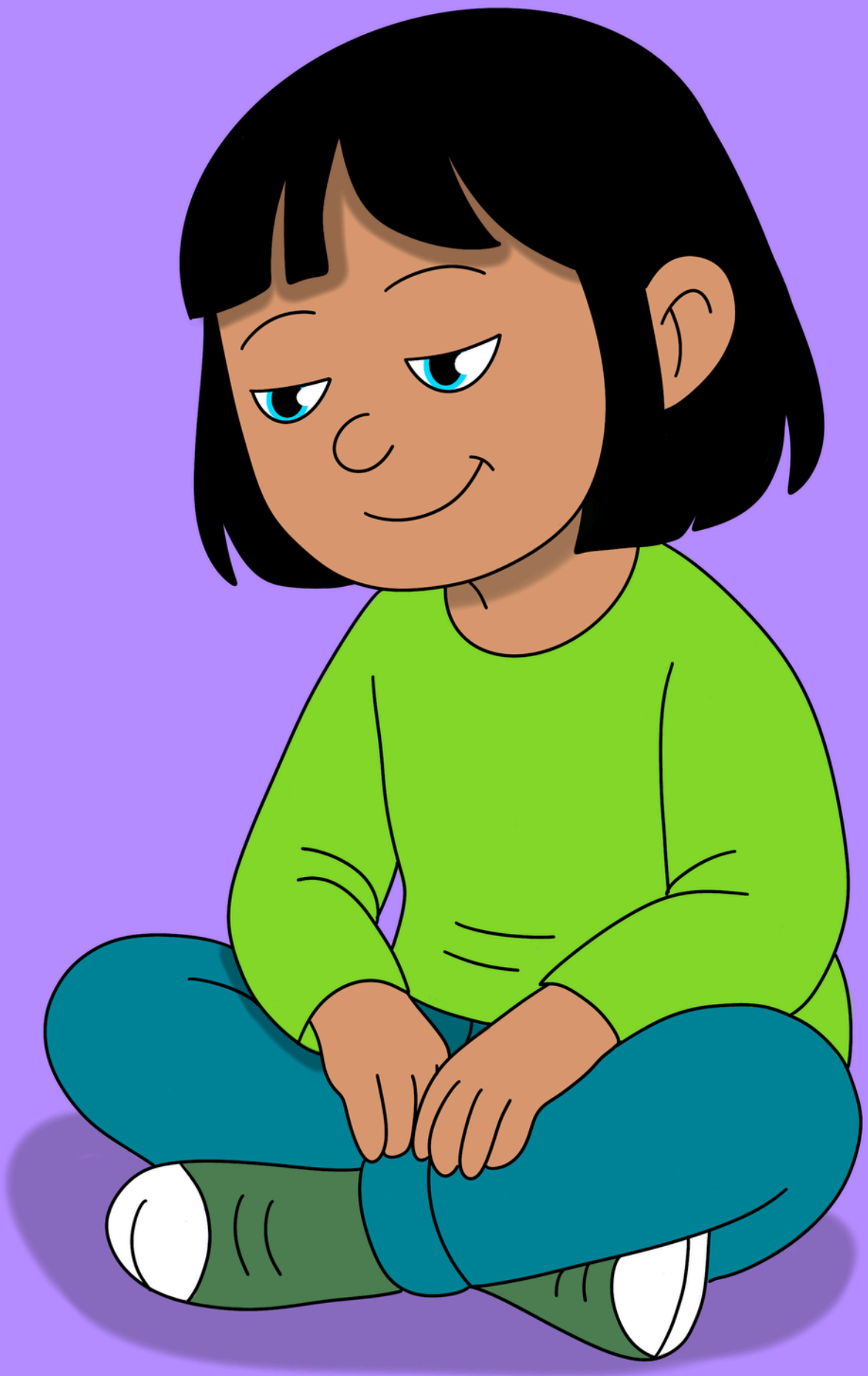
Ich fühle mich misstrauisch!

Wenn du dich misstrauisch fühlst, dann merkst du: „Ich bin mir nicht sicher, ob das stimmt.“ Du beobachtest, hörst genauer hin und glaubst nicht sofort alles. Etwas fühlt sich nicht richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas sagt, das komisch klingt.
– Wenn du spürst: „Da stimmt was nicht.“
– Wenn du denkst: „Ich will erst mal abwarten.“

Dann fühlst du dich misstrauisch und das kann dich schützen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verträumt!

Wenn du dich verträumt fühlst, dann merkst du: „Ich bin gerade ganz woanders.“ Du schaust in die Luft, denkst dir Geschichten aus oder vergisst, was um dich herum passiert. Dein Kopf ist voller Fantasie und dein Herz ganz ruhig.

Zum Beispiel:
– Wenn du dir vorstellst, du wärst in einer anderen Welt.
– Wenn du beim Zuhören plötzlich ganz weit weg bist.
–Wenn du denkst: „Ich bin gerade in meinen Gedanken unterwegs.“

Dann fühlst du dich verträumt und das ist wie eine kleine Reise in dir drin.

Stadt Dortmund
Jugendamt



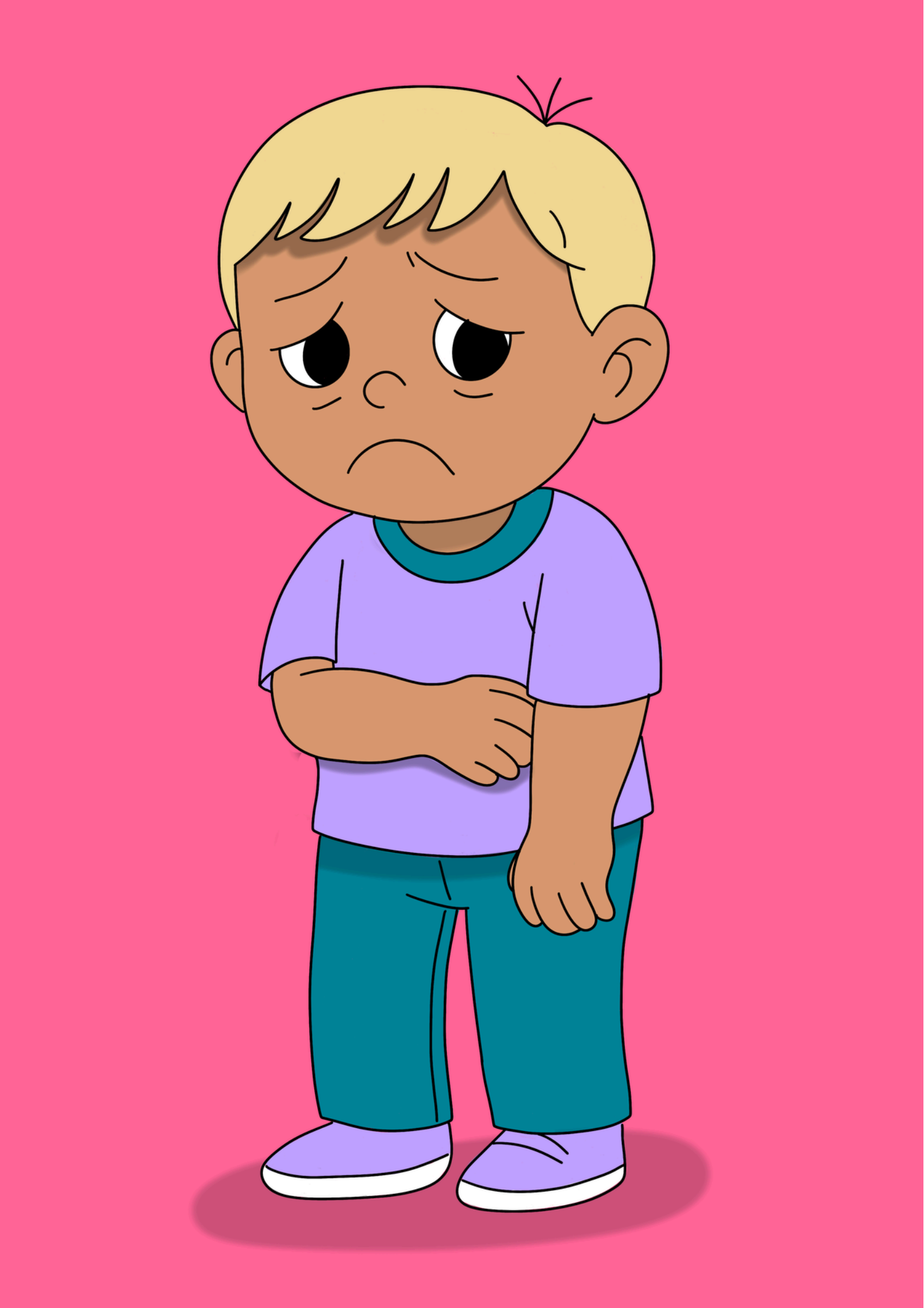
Ich fühle mich verzaubert!

Wenn du dich verzaubert fühlst, dann merkst du: „Das ist so schön – es fühlt sich magisch an.“ Du staunst, dein Herz wird ganz weich und du bist ganz still vor lauter Freude. Etwas berührt dich so sehr, dass es fast wie ein Zauber ist.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein glitzerndes Lichtspiel siehst.
– Wenn jemand etwas ganz liebevoll für dich macht.
– Wenn du denkst: „Das fühlt sich an wie in einem Märchen.“

Dann fühlst du dich verzaubert und das ist ein Moment, den du nie vergessen willst.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich machtlos!

Wenn du dich machtlos fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts tun.“ Du willst etwas ändern, aber es klappt einfach nicht. Du fühlst dich klein oder ausgeliefert.

Zum Beispiel:
– Wenn niemand auf dich hört.
– Wenn du etwas Ungerechtes siehst.
– Wenn du denkst: „Ich bin so hilflos.“
– Wenn jemand mit dir ein schlechtes Geheimnis vereinbart und du nicht darüber reden sollst.

Dann bist du machtlos und das ist kein schönes Gefühl. Du musst mit dem Gefühl nicht allein bleiben. Du kannst dir Hilfe holen und du kannst immer mit helfenden Menschen (z. B. in der Schule, im Verein) darüber sprechen, wenn du ein schlechtes Geheimnis hast.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich aufgeschlossen!

Wenn du dich aufgeschlossen fühlst, dann merkst du: „Ich bin offen für Neues!“ Du hast Lust, andere kennenzulernen oder etwas Ungewohntes auszuprobieren. Du traust dich, Fragen zu stellen oder zuzuhören.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem begegnest, den du noch nicht kennst.
– Wenn du ein neues Spiel ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich bin neugierig und offen.“

Dann fühlst du dich aufgeschlossen und das ist eine richtig tolle Stärke!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hintergangen!

Wenn du dich hintergangen fühlst, dann merkst du: „Jemand war nicht ehrlich zu mir.“ Du bist enttäuscht oder verletzt, weil dir jemand etwas verheimlicht oder dich angelogen hat. Du hattest Vertrauen und es wurde gebrochen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand schlecht über dich geredet hat, obwohl er*sie nett zu dir war.
– Wenn jemand ein gutes Geheimnis von dir verraten hat.
– Wenn du denkst: „Ich hätte das nie gedacht von dir.”

Dann fühlst du dich hintergangen und das tut weh. Du kannst sagen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.
Was ist ein gutes Geheimnis? Ein gutes Geheimnis fühlt sich warm und schön an. Man freut sich und niemand hat Angst oder Bauchweh dabei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fassungslos!

Wenn du dich fassungslos fühlst, dann merkst du: „Ich kann das gerade gar nicht glauben!“ Du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Alles ist so überraschend oder schlimm, dass dir die Worte fehlen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sehr unfair oder gemein ist.
– Wenn etwas passiert, womit du nie gerechnet hast.
– Wenn du denkst: „Das kann doch nicht wahr sein!“

Dann bist du fassungslos und das zeigt, dass dich etwas tief trifft. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich planlos!

Wenn du dich planlos fühlst, dann merkst du: „Ich weiß gerade gar nicht, was ich machen soll.“ Du bist unsicher, fängst etwas an und hörst wieder auf. Dein Kopf ist voll, aber nichts fühlt sich richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn zu viele Ideen gleichzeitig da sind.
– Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst.
– Wenn du denkst: „Ich bin ganz durcheinander.“

Dann fühlst du dich planlos und das geht vorbei, wenn du zur Ruhe kommst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beleidigt!

Wenn du dich beleidigt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich verletzt." Du ziehst dich zurück oder bist eingeschnappt. Etwas war gemein oder hat dich traurig gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich auslacht.
– Wenn jemand etwas Unfaires über dich sagt.
– Wenn du denkst: „So redet man nicht mit mir!"

Dann bist du beleidigt und das zeigt: Deine Gefühle zählen. Du kannst darüber sprechen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich vernetzt!

Wenn du dich vernetzt fühlst, dann merkst du: „Ich bin verbunden mit anderen und das fühlt sich stark an.“ Du weißt: „Ich bin nicht allein.“ Du kannst dich austauschen, gegenseitig helfen oder gemeinsam etwas schaffen.

Zum Beispiel:
– Wenn ihr in der Gruppe Ideen teilt.
– Wenn du merkst: „Wir ziehen am selben Strang.“
– Wenn du denkst: „Ich bin Teil von etwas Größerem.“

Dann fühlst du dich vernetzt und das gibt dir Kraft und Gemeinschaft. Vernetzung ist wichtig, auch außerhalb von deinem Handy oder der Online-Welt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



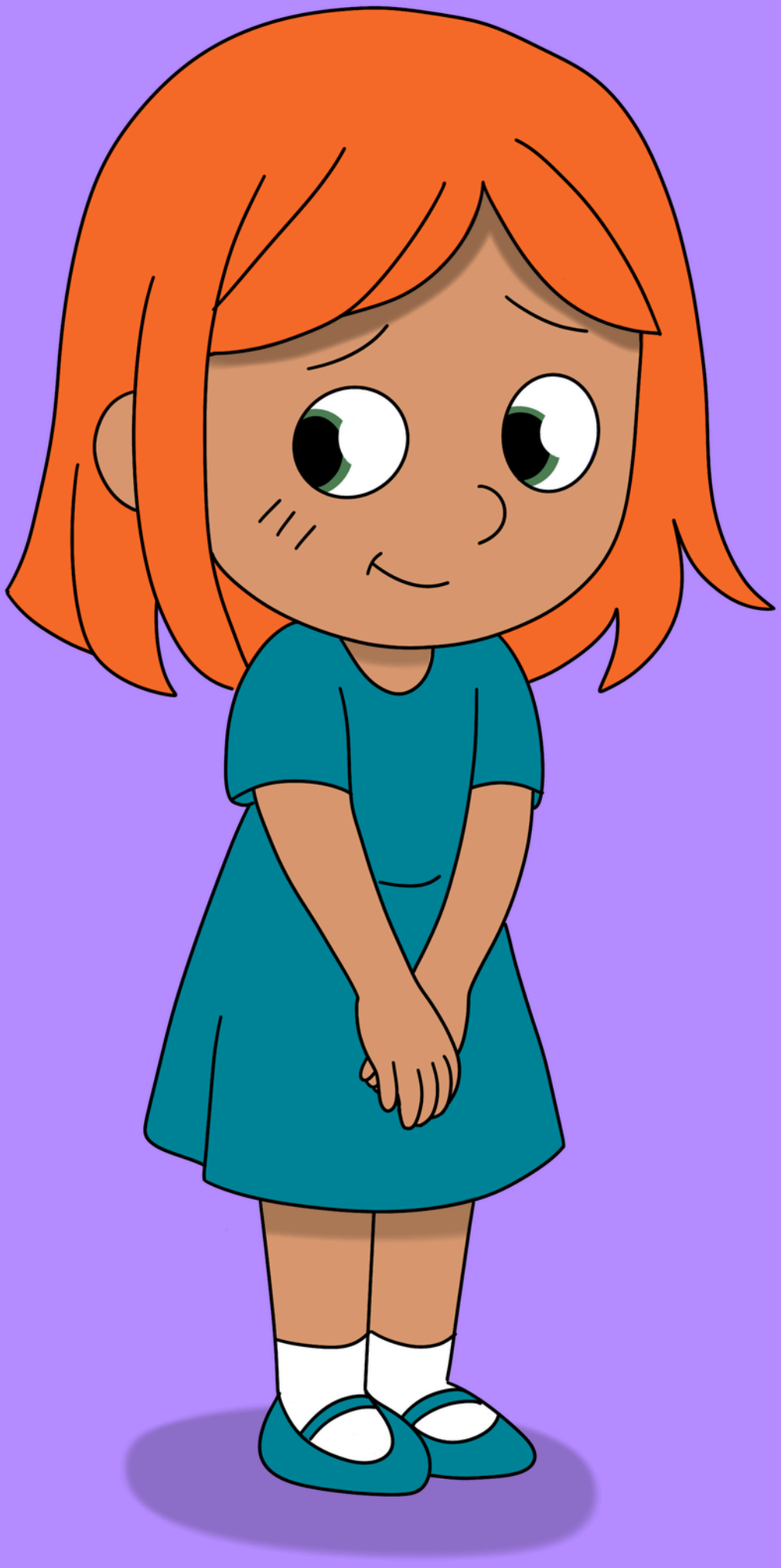
Ich fühle mich mürrisch!

Wenn du dich mürrisch fühlst, dann merkst du: „Ich hab auf nichts so richtig Lust." Du bist brummig, ziehst vielleicht die Stirn kraus. Du willst deine Ruhe und niemand soll dich nerven.

Zum Beispiel:
– Wenn du zu früh geweckt wirst.
– Wenn dir etwas nicht passt, aber du nichts sagen willst.
– Wenn du denkst: „Lass mich einfach in Ruhe."

Dann bist du mürrisch und das kennt jede*r mal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



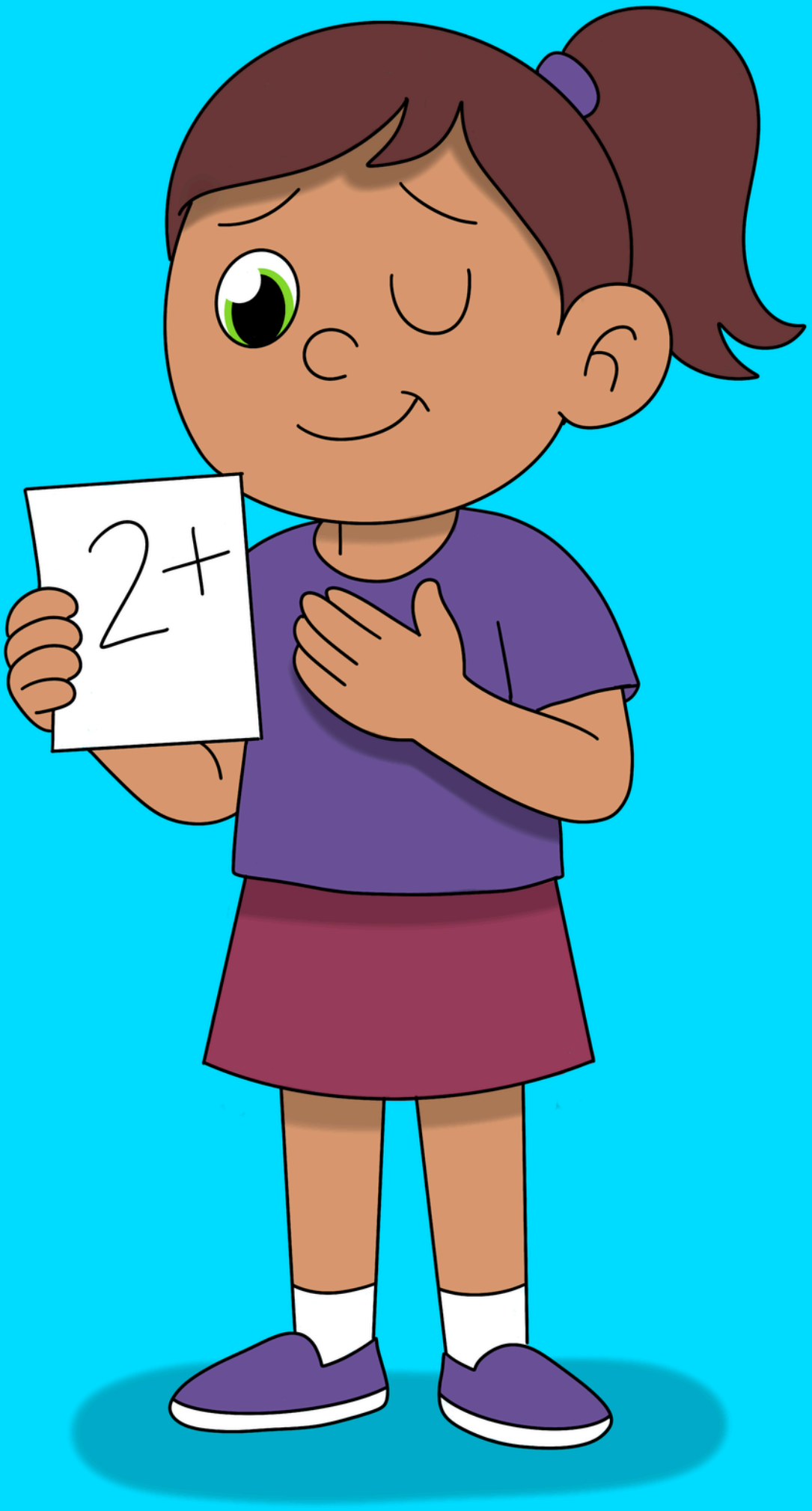
Ich fühle mich schüchtern!

Wenn du dich schüchtern fühlst, dann merkst du: „Ich trau mich gerade nicht so richtig." Du schaust vielleicht auf den Boden, wirst rot oder sagst lieber nichts. Du willst etwas tun, aber deine Aufregung hält dich noch zurück.

Zum Beispiel:
– Wenn du neue Leute kennenlernst.
– Wenn du etwas sagen willst, aber dich nicht traust.
–Wenn du denkst: „Was, wenn ich etwas falsch mache?"

Dann fühlst du dich schüchtern und das ist völlig in Ordnung. Du kannst dir Zeit lassen.

Stadt Dortmund
Jugendamt


2+

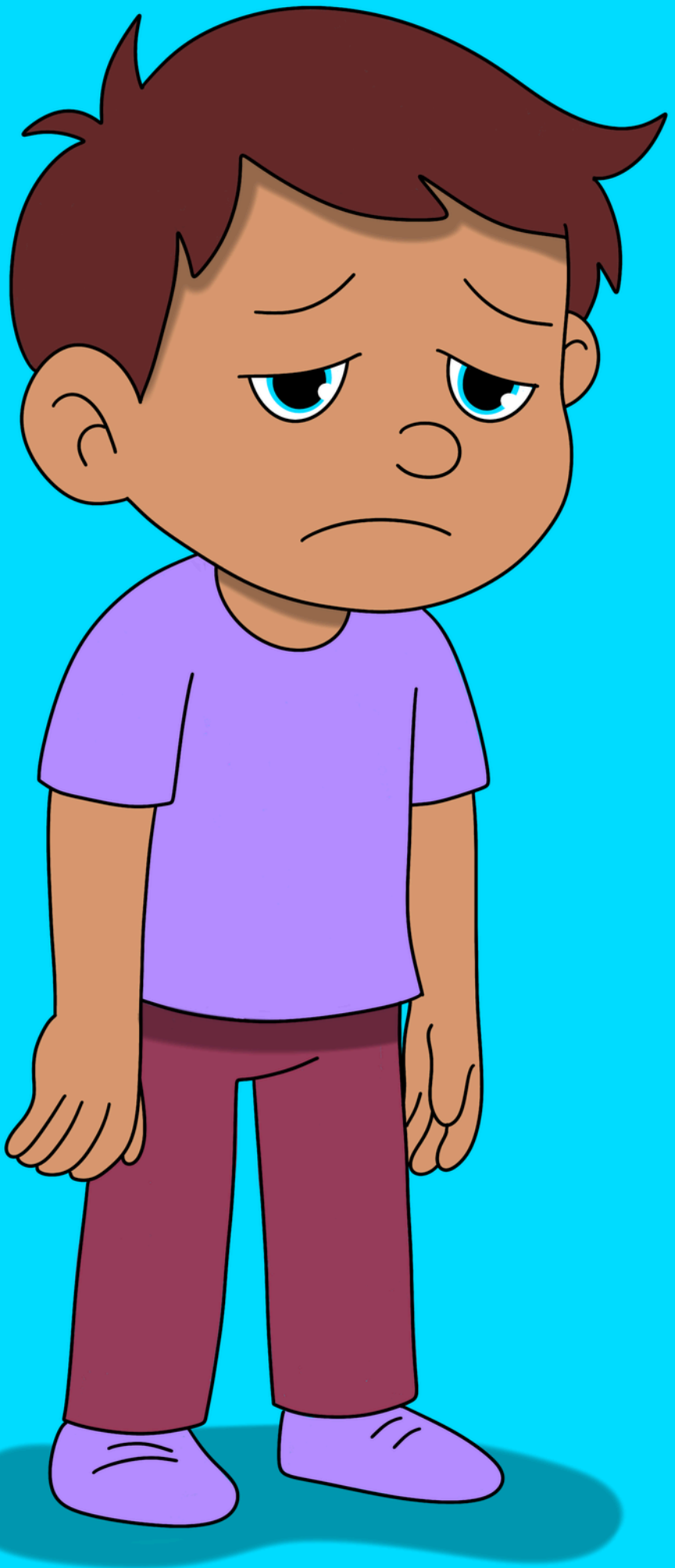
Ich fühle mich toll!

Wenn du dich toll fühlst, dann merkst du: „Ich bin richtig gut drauf und stolz auf mich!“ Du hast etwas geschafft oder bist einfach rundum zufrieden mit dir. Du strahlst, lachst und denkst: „So wie ich bin, bin ich super!“

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Situation gemeistert hast.
– Wenn dich jemand lobt und du spürst, dass es ernst gemeint ist und für dich stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach toll heute!“

Dann fühlst du dich toll und das kannst du in vollen Zügen genießen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erschöpft!

Wenn du dich erschöpft fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade nicht mehr." Dein Körper sagt dir, dass du eine Pause brauchst. Du willst dich ausruhen oder einfach still sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlapp bist.
– Wenn deine Beine schwer sind.
– Wenn du denkst: „Ich mag einfach kurz nichts machen."

Dann bist du erschöpft und das kannst du auch sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ungerecht behandelt!

Wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, dann merkst du: „Das war nicht fair!“ Du fühlst dich verletzt oder ausgeschlossen, obwohl du nichts falsch gemacht hast. Du möchtest, dass jemand das erkennt.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand bevorzugt wird und du leer ausgehst.
– Wenn du schuld bekommst, obwohl du es nicht warst.
– Wenn du denkst: „Das war einfach unfair!“

Dann fühlst du dich ungerecht behandelt und das kannst du sagen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich interessiert!

Wenn du dich interessiert fühlst, dann merkst du: „Ich will mehr darüber wissen!“ Deine Augen werden groß, deine Gedanken bleiben an etwas hängen. Du stellst Fragen, weil du wirklich verstehen oder entdecken willst.

Zum Beispiel:
– Wenn dich ein Thema richtig fesselt.
– Wenn du ganz genau wissen willst, wie etwas funktioniert.
– Wenn du denkst: „Erzähl mir mehr davon!“

Dann bist du interessiert und das ist der Anfang von richtigem Lernen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hoffnungsvoll!

Wenn du dich hoffnungsvoll fühlst, dann merkst du: „Ich glaube, dass etwas gut wird." Du schaust nach vorn, auch wenn noch nicht alles gut ist. Etwas in dir sagt: „Es wird schon klappen."

Zum Beispiel:
– Wenn du denkst: „Vielleicht geht es doch gut aus."
– Wenn du auf jemanden wartest und sicher bist, sie oder er kommt.
– Wenn du spürst: „Ich gebe nicht auf."

Dann bist du hoffnungsvoll und das gibt dir Mut. Du kannst über Dinge sprechen, die dich belasten und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



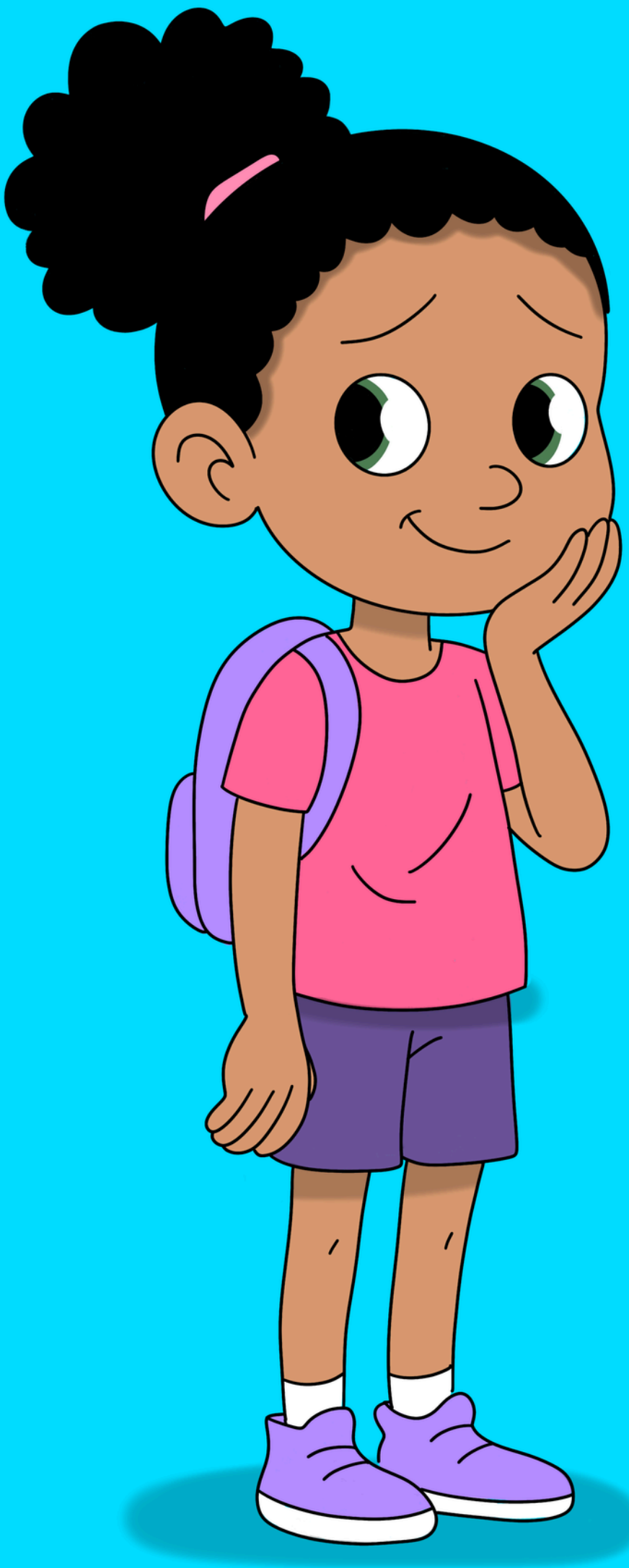
Ich fühle mich lebhaft!

Wenn du dich lebhaft fühlst, dann merkst du: „Ich hab sooo viel Energie in mir!“ Du redest viel, lachst, bewegst dich, bist ganz da. Alles an dir ist wach und voller Leben.

Zum Beispiel:
– Wenn du kaum still sitzen kannst.
– Wenn du mit anderen herumalberst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor guter Laune!“

Dann bist du lebhaft und das ist richtig ansteckend.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gerührt!

Wenn du dich gerührt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich mitten im Herzen getroffen.“ Du bist ganz still, vielleicht mit Tränen in den Augen, aber es ist ein schönes Gefühl. Etwas war so liebevoll, ehrlich oder besonders, dass es dich tief bewegt hat.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas ganz Persönliches schenkt.
– Wenn dich jemand auf eine besondere Weise lobt oder sieht.
– Wenn du denkst: „Das hat mich wirklich berührt.“

Dann fühlst du dich gerührt und das zeigt, wie viel dir etwas bedeutet.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gefasst!

Wenn du dich gefasst fühlst, dann merkst du: „Ich bin ruhig, auch wenn etwas schwer ist.“ Du bist nicht mehr durcheinander, sondern klar in dir. Etwas ist vielleicht traurig oder schwierig, aber du kannst damit umgehen.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlechte Nachrichten bekommst, aber nicht mehr weinen musst.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das schon irgendwie.“
– Wenn du spürst: „Ich bin bereit, es anzunehmen.“

Dann fühlst du dich gefasst und das ist eine stille Stärke in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich energiegeladen

Wenn du dich energiegeladen fühlst, dann merkst du: „Ich will loslegen!“ Du hast richtig viel Kraft und Lust auf Bewegung oder neue Ideen. Du kannst kaum still sitzen.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, springst oder tanzt.
– Wenn du etwas sofort ausprobieren willst.
– Wenn du denkst: „Ich hab so viel Power!“

Dann fühlst du dich energiegeladen und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



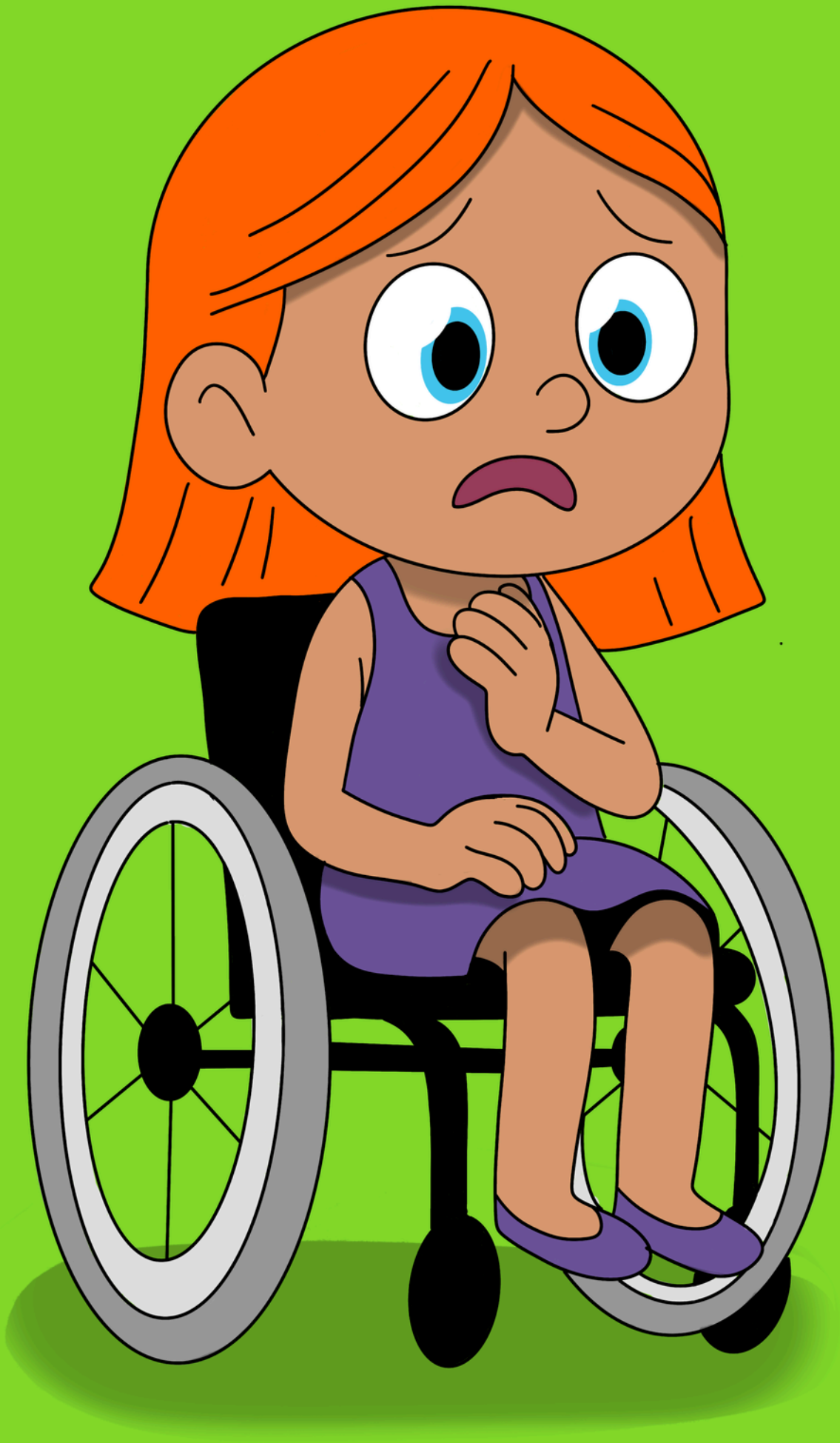
Ich fühle mich besorgt!

Wenn du dich besorgt fühlst, dann merkst du: „Ich mach mir Gedanken und mir ist mulmig.“ Etwas beschäftigt dich – du kannst nicht gut abschalten und musst immer daran denken.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand krank ist, den du magst.
– Wenn etwas Schlimmes passieren könnte.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn es nicht gut ausgeht?“

Dann bist du besorgt und du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



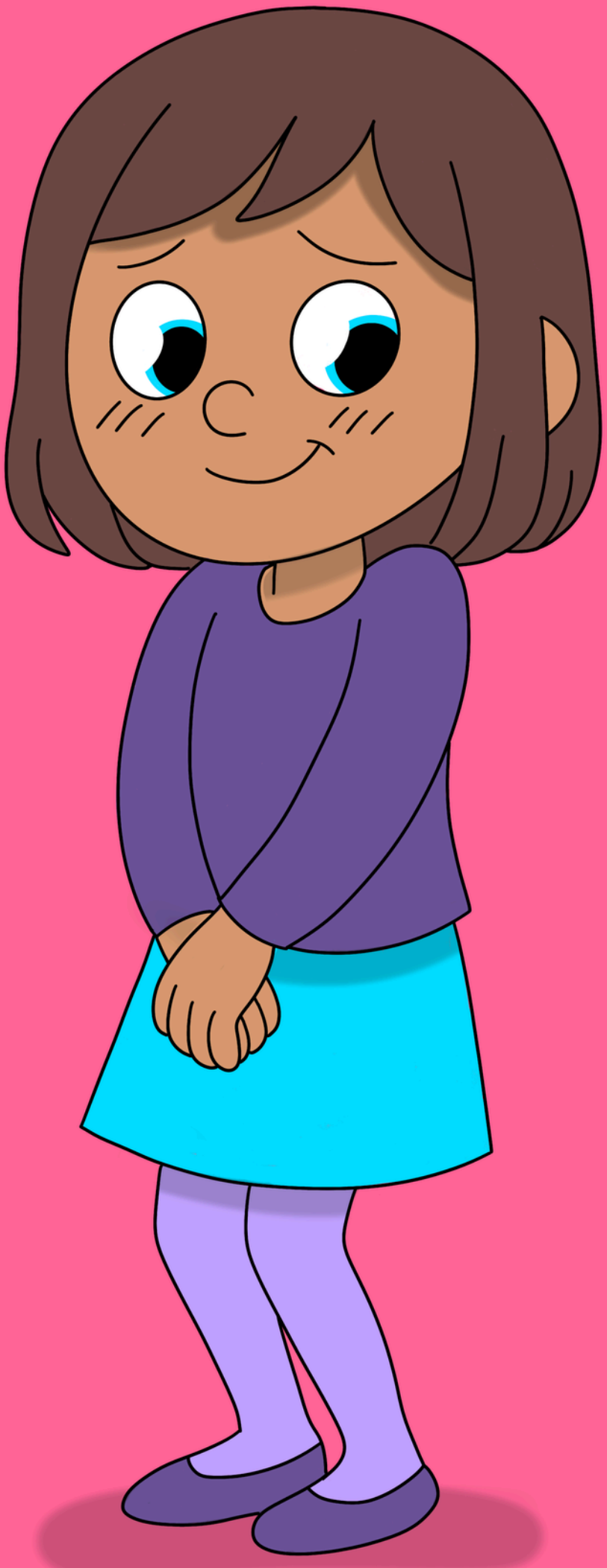
Ich fühle mich erstarrt!

Wenn du dich erstarrt fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts machen.“ Du bist wie eingefroren, dein Körper will sich nicht bewegen. Alles ist zu viel oder zu bedrohlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du ganz plötzlich große Angst bekommst.
– Wenn du spürst: „Ich darf keinen Fehler machen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin wie gelähmt.“

Dann fühlst du dich erstarrt und brauchst jemanden, der dich sieht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



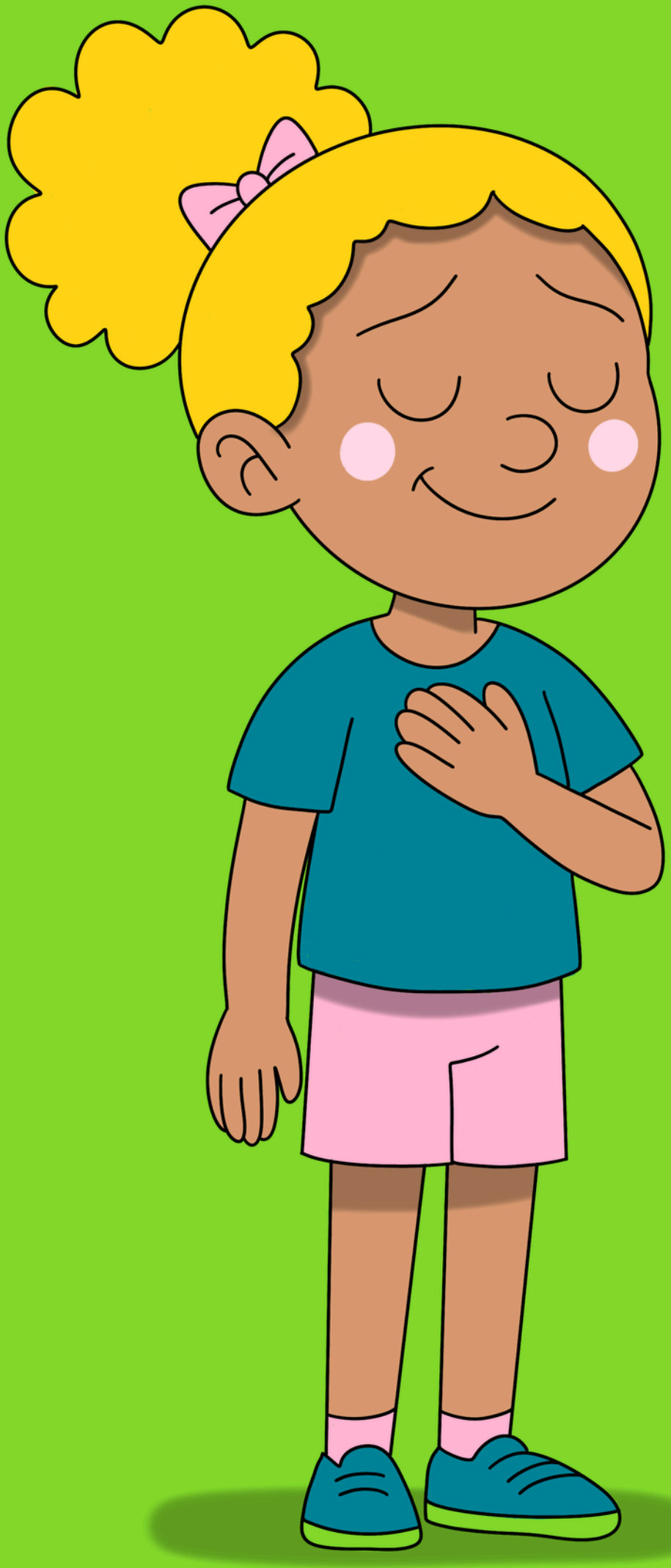
Ich fühle mich geschmeichelt

Wenn du dich geschmeichelt fühlst, dann merkst du: „Oh, das war aber nett von dir!“ Jemand hat etwas Liebes zu dir gesagt und du freust dich innerlich darüber. Du fühlst dich gesehen, gemocht und vielleicht ein bisschen stolz.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand ein Kompliment macht.
–Wenn jemand sagt: „Das hast du richtig gut gemacht.“
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich gerade besonders.“

Dann fühlst du dich geschmeichelt und das ist ein schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erleichtert!

Wenn du dich erleichtert fühlst, dann merkst du: „Jetzt ist alles gut.“ Etwas Schweres ist vorbei und du kannst aufatmen. Dein Herz wird leicht, dein Gesicht entspannt sich.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Aufgabe geschafft hast.
– Wenn jemand doch nett zu dir war.
– Wenn du denkst: „Puh, das war knapp.“

Dann bist du erleichtert und das fühlt sich richtig gut an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich trotzig!

Wenn du dich trotzig fühlst, dann merkst du: „Ich will das nicht und ich mach's jetzt extra!" Du willst nicht nachgeben, stampfst vielleicht mit dem Fuß oder sagst absichtlich „Nein!". Du spürst „Ich will selbst entscheiden."

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas verbietet, was du gerne machen wolltest.
– Wenn du denkst: „Ich will es aber so!"
– Wenn du dich innerlich wehrst, auch wenn du nicht genau weißt, warum.

Dann fühlst du dich trotzig und das zeigt: Du willst gehört werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verstört!

Wenn du dich verstört fühlst, dann merkst du: „Ich bin total durcheinander.“ Etwas war zu viel, zu plötzlich oder zu komisch. Du fühlst dich unsicher, verwirrt oder sogar ein bisschen ängstlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst oder hörst, das dich erschreckt.
– Wenn jemand komisch reagiert und du nicht weißt, warum.
– Wenn du denkst: „Was ist denn hier los?“

Dann bist du verstört und das kann ganz schön unangenehm sein. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich unangenehm berührt!

Wenn du dich unangenehm berührt fühlst, dann merkst du: „Igitt! Das will ich nicht!“ Dein Gesicht verzieht sich und du möchtest weglaufen. Etwas fühlt sich einfach eklig oder falsch an.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“
– Wenn dich jemand anfasst und du das nicht möchtest.

Dann bist du unangenehm berührt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Dein Körper gehört dir und darf nicht angefasst werden, wenn du das nicht möchtest und dich dabei nicht wohl und gut fühlst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



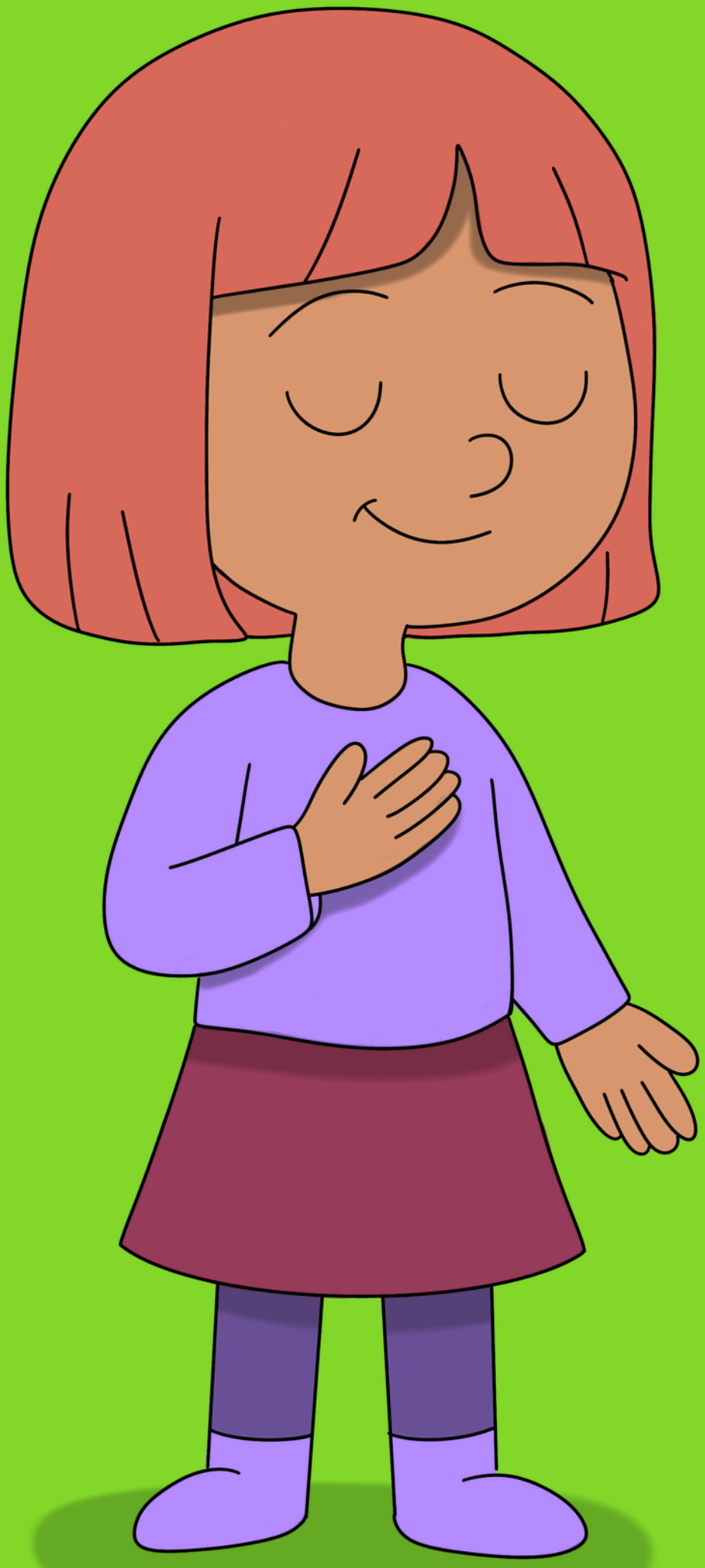
Ich fühle mich überschwänglich

Wenn du dich überschwänglich fühlst, dann merkst du: „Ich bin sooo voller Freude – ich kann gar nicht still sein!“ Du redest laut, springst vielleicht herum oder umarmst andere ganz spontan. Du bist einfach übervoll mit guter Laune.

Zum Beispiel:
– Wenn etwas Tolles passiert und du es sofort allen erzählen willst.
– Wenn du dich so freust, dass du lachen und tanzen musst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor Glück!“

Dann fühlst du dich überschwänglich und das ist ein Gefühl, das richtig ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



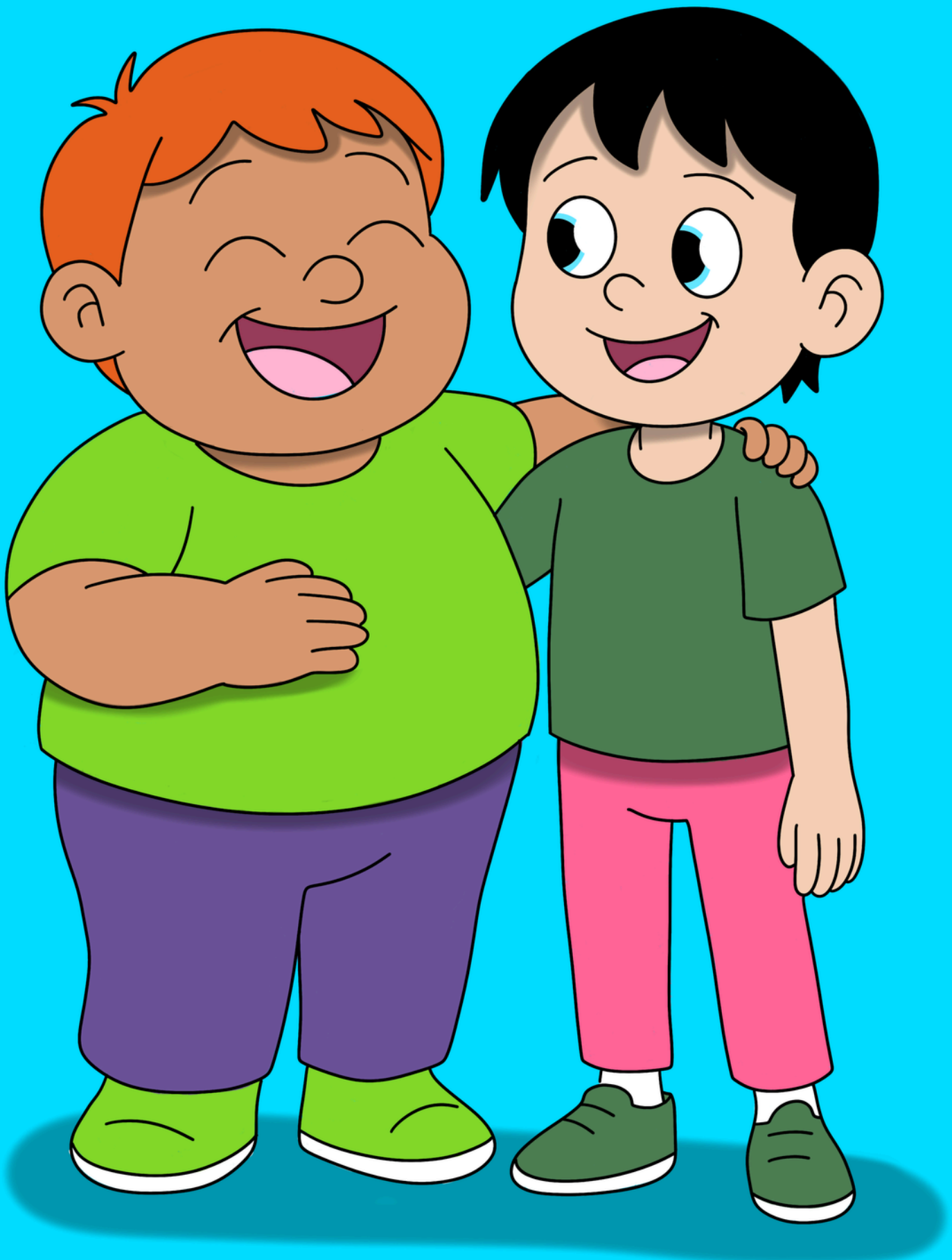
Ich fühle mich friedlich!

Wenn du dich friedlich fühlst, dann merkst du: „Alles ist ruhig – in mir und um mich herum.“ Du hast keinen Lärm um dich herum und keinen Streit. Du bist einfach da – ganz entspannt und zufrieden. Du fühlst dich sicher, geborgen und verbunden mit dem Moment.

Zum Beispiel:
– Wenn du draußen in der Natur bist und es still ist.
– Wenn du mit jemandem zusammen sitzt, ohne viel zu reden.
– Wenn du denkst: „So ist es gerade einfach schön.“

Dann fühlst du dich friedlich und das ist ein wohltuendes, stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich warmherzig!

Wenn du dich warmherzig fühlst, dann merkst du: „Ich möchte für andere da sein.“ Du bist freundlich, liebevoll und voller Mitgefühl. Dein Herz ist offen – du willst Gutes tun.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem hilfst, ganz von dir aus.
– Wenn du jemanden tröstest.
– Wenn du denkst: „Ich will, dass es anderen gut geht.“

Dann bist du warmherzig und das ist ein angenehmes Gefühl für alle.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erfüllt!

Wenn du dich erfüllt fühlst, dann merkst du: „Das war genau richtig für mich.“ Dein Herz ist voll – vor Freude, Dankbarkeit oder Liebe. Du spürst: „Ich brauche gerade nichts mehr.“

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas gemacht hast, das dir wichtig war.
– Wenn jemand dich umarmt und du dich ganz warm fühlst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Glück an.“

Dann bist du erfüllt und das bleibt manchmal ganz still in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verbunden!

Wenn du dich verbunden fühlst, dann merkst du: „Wir gehören zusammen.“ Du spürst Nähe und Vertrautheit mit jemandem. Du musst nicht viel erklären – ihr versteht euch einfach.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit jemandem ganz ehrlich reden kannst.
– Wenn ihr zusammen schweigt und es trotzdem schön ist.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich verbunden und das gibt dir Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schmerzvoll!

Wenn du dich schmerzvoll fühlst, dann merkst du: „Etwas tut richtig weh – vielleicht mein Körper, vielleicht mein Herz.“ Du willst dich vielleicht zurückziehen oder dass jemand dich tröstet. Du spürst: Da ist ein tiefer Schmerz in dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich verletzt hast und es stark wehtut.
– Wenn dich jemand enttäuscht oder verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das halte ich kaum aus.“

Dann fühlst du dich schmerzvoll und das zeigt, dass du etwas sehr Ernstes erlebst. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schlau!

Wenn du dich schlau fühlst, dann merkst du:

„Ich hab's kapiert und das fühlt sich gut an!" Du hast eine Lösung gefunden oder etwas verstanden, was vorher schwierig war. Du bist stolz auf deinen klugen Kopf.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine knifflige Aufgabe gelöst hast.
– Wenn du etwas erklären kannst, was andere noch nicht wissen.
– Wenn du denkst: „Ich bin echt clever!"

Dann fühlst du dich schlau und das zeigt: Dein Denken ist richtig stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



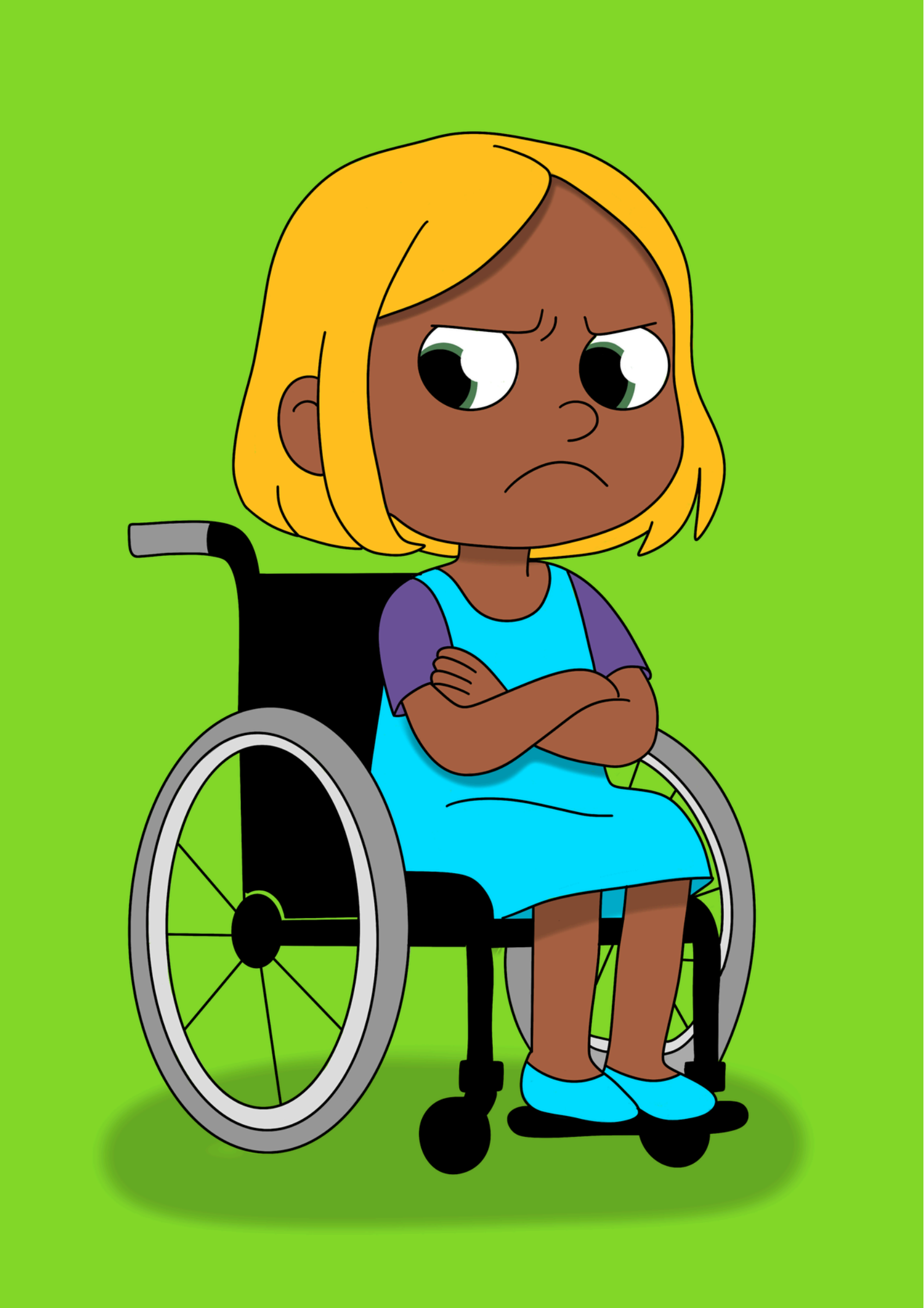
Ich fühle mich konfliktbereit!

Wenn du dich konfliktbereit fühlst, dann merkst du:
„Ich will das nicht so stehen lassen!“ Du bist bereit, etwas klarzustellen oder dich zu wehren. Du willst sagen, was dich stört , auch wenn es Streit geben könnte.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich unfair behandelt.
– Wenn du für jemand anderen einstehst.
– Wenn du denkst: „Ich sag jetzt meine Meinung.“

Dann bist du konfliktbereit und das kann mutig sein.
Wichtig ist, dass du dabei respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich übersehen!

Wenn du dich übersehen fühlst, dann merkst du: „Niemand beachtet mich.“ Du bist da, aber es fühlt sich an, als wärst du unsichtbar. Du willst, dass dich endlich jemand sieht, hört oder wahrnimmt.

Zum Beispiel:
– Wenn alle reden, aber keiner dich fragt.
– Wenn du dich ganz lange meldest, aber niemand dich drannimmt oder nach deiner Meinung fragt.
– Wenn du denkst: „Bin ich hier überhaupt wichtig?“

Dann fühlst du dich übersehen und das kann weh tun. Du kannst sagen: „Ich bin auch da!“

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich enttäuscht!

Wenn du dich enttäuscht fühlst, dann merkst du:
„Ich habe etwas anderes gehofft." Du hattest große Erwartungen und sie wurden nicht erfüllt. Du bist traurig oder wütend oder beides.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sein Versprechen nicht hält.
– Wenn du etwas nicht bekommst, worauf du dich gefreut hast.
– Wenn du denkst: „Das wollte ich so nicht."

Dann fühlst du dich enttäuscht und das kannst du zeigen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



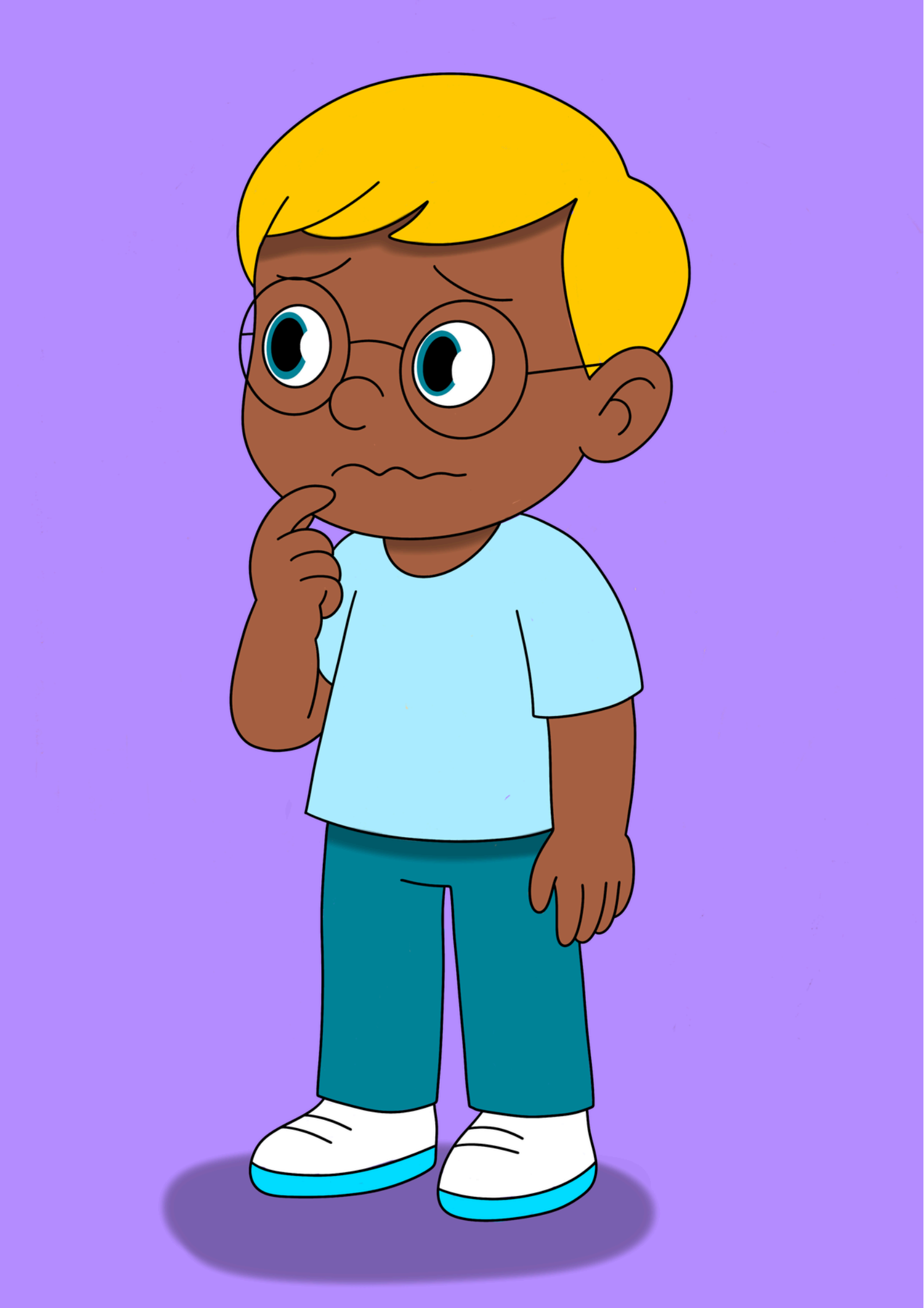
Ich fühle mich einverstanden

Wenn du dich einverstanden fühlst, dann merkst du: „Das passt für mich.“ Du nickst, stimmst zu und fühlst dich dabei wohl. Etwas ist für dich okay – du sagst: „Ja, so ist es gut.“

Zum Beispiel:
– Wenn ihr euch auf eine Spielregel geeinigt habt.
– Wenn du zustimmst, weil du es auch so siehst.
– Wenn du denkst: „Damit kann ich leben.“

Dann fühlst du dich einverstanden und das schafft Frieden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



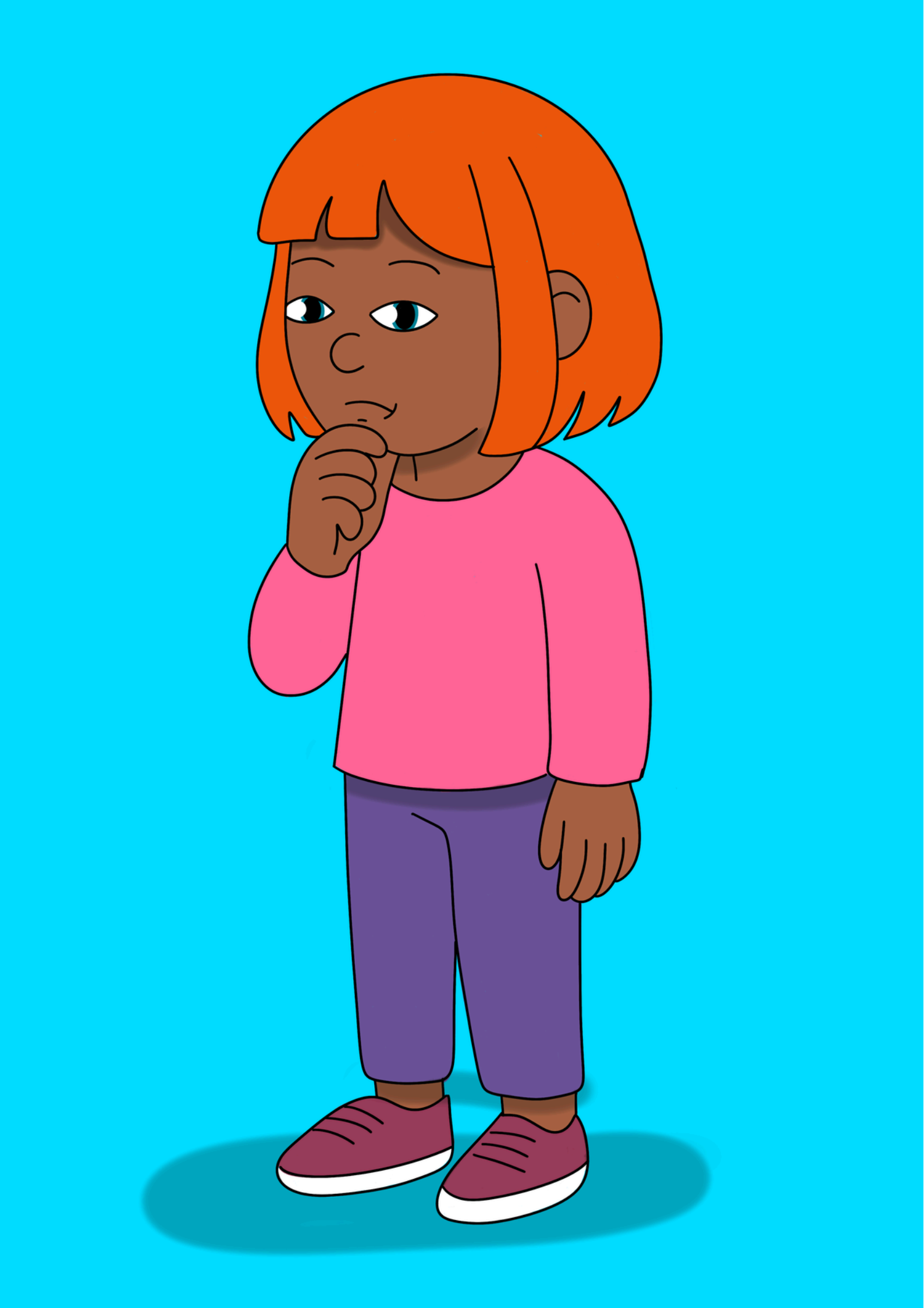
Ich fühle mich nervös!

Wenn du dich nervös fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz aufgeregt und ein bisschen unruhig."
Du zappelst vielleicht, dein Herz klopft schnell. Du weißt nicht, wie etwas ausgeht und das macht dich kribbelig.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Leuten sprechen musst.
– Wenn du einen Test schreibst.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich einen Fehler mache?"

Dann bist du nervös und das geht vielen so!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fokussiert!

Wenn du dich fokussiert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei der Sache." Du lässt dich nicht ablenken, sondern bleibst bei dem, was du gerade tust. Dein Kopf ist klar und du hast dein Ziel vor Augen.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Wichtiges schaffen willst.
– Wenn du beim Spielen alles um dich herum vergisst.
– Wenn du denkst: „Jetzt will ich das richtig gut machen."

Dann bist du fokussiert und das hilft dir, dranzubleiben.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich getröstet!

Wenn du dich getröstet fühlst, dann merkst du:
„Jetzt ist jemand für mich da." Du warst traurig oder verletzt, aber jemand hört dir zu und nimmt dich in den Arm. Dein Herz wird wieder leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt, wenn du weinst.
– Wenn jemand sagt: „Ich bin bei dir."
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl."

Dann fühlst du dich getröstet und das hilft, wieder stark zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gut gelaunt!

Wenn du dich gut gelaunt fühlst, dann merkst du:
„Ich hab einfach richtig gute Laune!“ Du lachst viel, machst Quatsch oder freust dich über Kleinigkeiten.
Du fühlst dich leicht und willst das mit anderen teilen.

Zum Beispiel:
– Wenn du fröhlich in den Tag startest.
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig schöner Tag!“

Dann bist du gut gelaunt und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich frech!

Wenn du dich frech fühlst, dann merkst du: „Ich mach jetzt einfach mal Quatsch!“ Du grinst, neckst andere oder sagst was Lustiges. Du willst die Stimmung ein bisschen aufwirbeln.

Zum Beispiel:
– Wenn du extra laut pupst – zum Spaß.
– Wenn du einen frechen Spruch machst.
– Wenn du denkst: „Ich darf auch mal wild sein!“

Dann bist du frech und das macht manchmal richtig Spaß. Wichtig ist, dass du andere Menschen dabei nicht verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich stolz!

Wenn du dich stolz fühlst, dann merkst du: „Ich habe das wirklich geschafft!“ Dein Herz wird groß und du willst es vielleicht allen erzählen. Du spürst: Das war toll – von dir selbst!

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Schwieriges alleine gemacht hast.
– Wenn jemand sagt: „Toll, wie du das kannst!“
– Wenn du denkst: „Das habe ich richtig gut gemacht.“

Dann fühlst du dich stolz und das kannst du auch sein!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich friedvoll!

Wenn du dich friedvoll fühlst, dann merkst du: „Alles ist gerade ganz still in mir.“ Du hast keinen Streit, keinen Lärm – du fühlst Ruhe. Du bist ganz bei dir und mit der Welt im Reinen.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Natur bist.
– Wenn du einfach dasitzt und dich wohlfühlst.
– Wenn du denkst: „So darf es bleiben.“

Dann bist du friedvoll und das ist ein tiefes, schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beeindruckt!

Wenn du dich beeindruckt fühlst, dann merkst du: „Wow – das war richtig stark!“ Etwas hat dich tief berührt oder erstaunt. Du schaust mit großen Augen und vielleicht mit offenem Mund.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas richtig gut kann.
– Wenn du etwas Wunderschönes siehst.
– Wenn du denkst: „So etwas habe ich noch nie erlebt!“

Dann bist du beeindruckt und das öffnet dein Herz.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fit!

Wenn du dich fit fühlst, dann merkst du: „Ich bin stark und bereit!“ Dein Körper ist wach, dein Kopf klar – du fühlst dich wohl. Alles klappt ein bisschen leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn du ausgeschlafen bist.
– Wenn du dich gerne bewegst.
– Wenn du denkst: „Ich bin richtig in Form.“

Dann fühlst du dich fit und das gibt dir Selbstvertrauen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich geknickt!

Wenn du dich geknickt fühlst, dann merkst du: „Ich bin irgendwie traurig und enttäuscht.“ Du bist stiller als sonst, ziehst dich zurück. Etwas hat dir das Herz schwer gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du nicht eingeladen wirst.
– Wenn dir etwas nicht gelingt, obwohl du dich angestrengt hast.
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich irgendwie klein.“

Dann bist du geknickt und brauchst vielleicht Trost. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich entschlossen!

Wenn du dich entschlossen fühlst, dann merkst du: „Jetzt mach ich das – so oder so!“ Du bist dir sicher, was du willst. Du wartest nicht mehr, du gehst deinen Weg.

Zum Beispiel:
– Wenn du für jemanden einstehst.
– Wenn du etwas durchziehst, obwohl es schwer ist.
– Wenn du denkst: „Ich hab entschieden und das ist gut so.“

Dann bist du entschlossen und das macht dich stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ertappt!

Wenn du dich ertappt fühlst, dann merkst du: „Oh, das hat jemand gesehen.“ Du wirst plötzlich still – vielleicht errötest du oder lachst verlegen. Etwas, das du verbergen wolltest, ist aufgefallen.

Zum Beispiel:
– Wenn du heimlich etwas gemacht hast.
– Wenn du heimlich die Zunge herausgestreckt hast und jemand dich dabei gesehen hat.
– Wenn du denkst: „Uups, das war jetzt offensichtlich.“

Dann fühlst du dich ertappt und das kann ganz schön unangenehm sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich heiter!

Wenn du dich heiter fühlst, dann merkst du: „Ich bin einfach froh und leicht.“ Du bist gelassen, lachst gern und alles fühlt sich hell an. Nichts drückt, nichts stresst – du bist in guter Stimmung.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst.
– Wenn du die Sonne auf deinem Gesicht spürst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein schöner Tag.“

Dann fühlst du dich heiter und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einsam!

Wenn du dich einsam fühlst, dann merkst du: „Ich bin allein und keiner ist wirklich da.“ Du kannst dich auch unter Menschen einsam fühlen, wenn dich niemand wirklich sieht. Es ist ein leises, trauriges Gefühl.

Zum Beispiel:
– Wenn du niemanden zum Spielen hast.
– Wenn du denkst, dass niemand dich versteht.
– Wenn du fühlst: „Ich wünsche mir Nähe.“

Dann fühlst du dich einsam und das ist schwer. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich misstrauisch!

Wenn du dich misstrauisch fühlst, dann merkst du: „Ich bin mir nicht sicher, ob das stimmt.“ Du beobachtest, hörst genauer hin und glaubst nicht sofort alles. Etwas fühlt sich nicht richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas sagt, das komisch klingt.
– Wenn du spürst: „Da stimmt was nicht.“
– Wenn du denkst: „Ich will erst mal abwarten.“

Dann fühlst du dich misstrauisch und das kann dich schützen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verträumt!

Wenn du dich verträumt fühlst, dann merkst du: „Ich bin gerade ganz woanders.“ Du schaust in die Luft, denkst dir Geschichten aus oder vergisst, was um dich herum passiert. Dein Kopf ist voller Fantasie und dein Herz ganz ruhig.

Zum Beispiel:
– Wenn du dir vorstellst, du wärst in einer anderen Welt.
– Wenn du beim Zuhören plötzlich ganz weit weg bist.
–Wenn du denkst: „Ich bin gerade in meinen Gedanken unterwegs.“

Dann fühlst du dich verträumt und das ist wie eine kleine Reise in dir drin.

Stadt Dortmund
Jugendamt



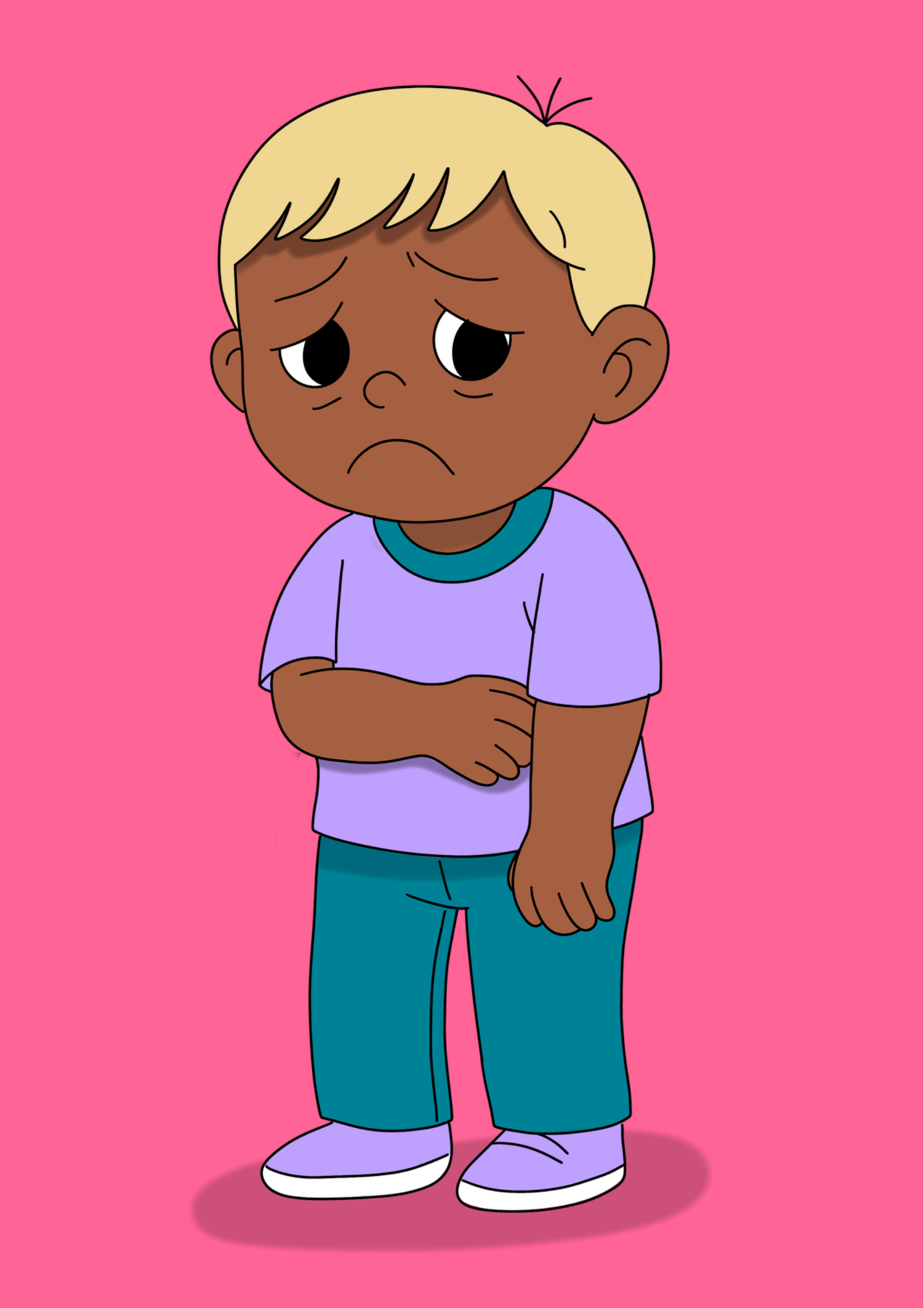
Ich fühle mich verzaubert!

Wenn du dich verzaubert fühlst, dann merkst du: „Das ist so schön – es fühlt sich magisch an.“ Du staunst, dein Herz wird ganz weich und du bist ganz still vor lauter Freude. Etwas berührt dich so sehr, dass es fast wie ein Zauber ist.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein glitzerndes Lichtspiel siehst.
– Wenn jemand etwas ganz liebevoll für dich macht.
– Wenn du denkst: „Das fühlt sich an wie in einem Märchen.“

Dann fühlst du dich verzaubert und das ist ein Moment, den du nie vergessen willst.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich machtlos!

Wenn du dich machtlos fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts tun.“ Du willst etwas ändern, aber es klappt einfach nicht. Du fühlst dich klein oder ausgeliefert.

Zum Beispiel:
– Wenn niemand auf dich hört.
– Wenn du etwas Ungerechtes siehst.
– Wenn du denkst: „Ich bin so hilflos.“
– Wenn jemand mit dir ein schlechtes Geheimnis vereinbart und du nicht darüber reden sollst.

Dann bist du machtlos und das ist kein schönes Gefühl. Du musst mit dem Gefühl nicht allein bleiben. Du kannst dir Hilfe holen und du kannst immer mit helfenden Menschen (z. B. in der Schule, im Verein) darüber sprechen, wenn du ein schlechtes Geheimnis hast.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich aufgeschlossen!

Wenn du dich aufgeschlossen fühlst, dann merkst du: „Ich bin offen für Neues!“ Du hast Lust, andere kennenzulernen oder etwas Ungewohntes auszuprobieren. Du traust dich, Fragen zu stellen oder zuzuhören.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem begegnest, den du noch nicht kennst.
– Wenn du ein neues Spiel ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich bin neugierig und offen.“

Dann fühlst du dich aufgeschlossen und das ist eine richtig tolle Stärke!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hintergangen!

Wenn du dich hintergangen fühlst, dann merkst du: „Jemand war nicht ehrlich zu mir.“ Du bist enttäuscht oder verletzt, weil dir jemand etwas verheimlicht oder dich angelogen hat. Du hattest Vertrauen und es wurde gebrochen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand schlecht über dich geredet hat, obwohl er*sie nett zu dir war.
– Wenn jemand ein gutes Geheimnis von dir verraten hat.
– Wenn du denkst: „Ich hätte das nie gedacht von dir.”

Dann fühlst du dich hintergangen und das tut weh. Du kannst sagen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.
Was ist ein gutes Geheimnis? Ein gutes Geheimnis fühlt sich warm und schön an. Man freut sich und niemand hat Angst oder Bauchweh dabei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fassungslos!

Wenn du dich fassungslos fühlst, dann merkst du: „Ich kann das gerade gar nicht glauben!“ Du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Alles ist so überraschend oder schlimm, dass dir die Worte fehlen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sehr unfair oder gemein ist.
– Wenn etwas passiert, womit du nie gerechnet hast.
– Wenn du denkst: „Das kann doch nicht wahr sein!“

Dann bist du fassungslos und das zeigt, dass dich etwas tief trifft. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich planlos!

Wenn du dich planlos fühlst, dann merkst du: „Ich weiß gerade gar nicht, was ich machen soll.“ Du bist unsicher, fängst etwas an und hörst wieder auf. Dein Kopf ist voll, aber nichts fühlt sich richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn zu viele Ideen gleichzeitig da sind.
– Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst.
– Wenn du denkst: „Ich bin ganz durcheinander.“

Dann fühlst du dich planlos und das geht vorbei, wenn du zur Ruhe kommst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beleidigt!

Wenn du dich beleidigt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich verletzt." Du ziehst dich zurück oder bist eingeschnappt. Etwas war gemein oder hat dich traurig gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich auslacht.
– Wenn jemand etwas Unfaires über dich sagt.
– Wenn du denkst: „So redet man nicht mit mir!"

Dann bist du beleidigt und das zeigt: Deine Gefühle zählen. Du kannst darüber sprechen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich vernetzt!

Wenn du dich vernetzt fühlst, dann merkst du: „Ich bin verbunden mit anderen und das fühlt sich stark an.“ Du weißt: „Ich bin nicht allein.“ Du kannst dich austauschen, gegenseitig helfen oder gemeinsam etwas schaffen.

Zum Beispiel:
– Wenn ihr in der Gruppe Ideen teilt.
– Wenn du merkst: „Wir ziehen am selben Strang.“
– Wenn du denkst: „Ich bin Teil von etwas Größerem.“

Dann fühlst du dich vernetzt und das gibt dir Kraft und Gemeinschaft. Vernetzung ist wichtig, auch außerhalb von deinem Handy oder der Online-Welt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich mürrisch!

Wenn du dich mürrisch fühlst, dann merkst du: „Ich hab auf nichts so richtig Lust." Du bist brummig, ziehst vielleicht die Stirn kraus. Du willst deine Ruhe und niemand soll dich nerven.

Zum Beispiel:
– Wenn du zu früh geweckt wirst.
– Wenn dir etwas nicht passt, aber du nichts sagen willst.
– Wenn du denkst: „Lass mich einfach in Ruhe."

Dann bist du mürrisch und das kennt jede*r mal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



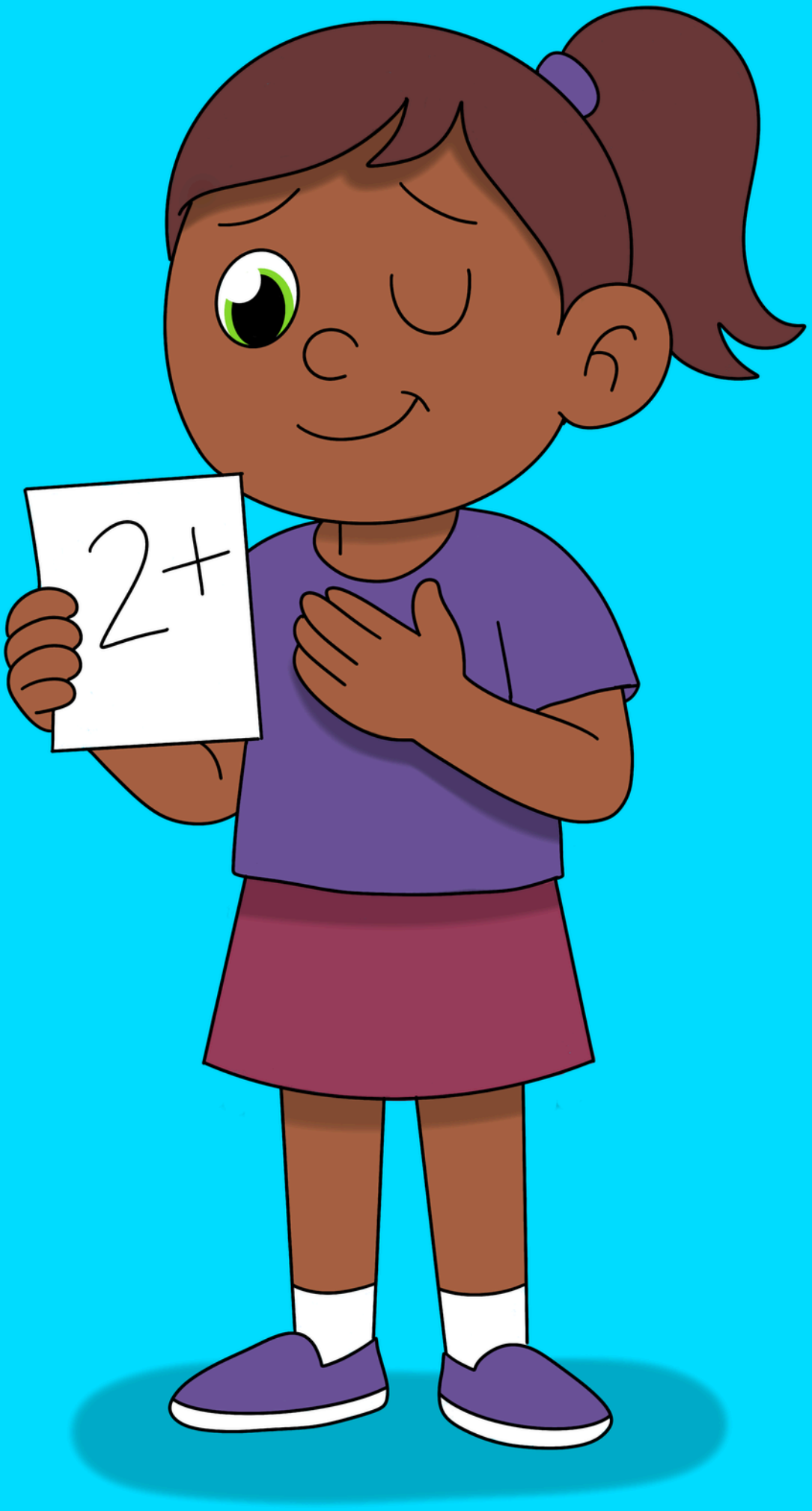
Ich fühle mich schüchtern!

Wenn du dich schüchtern fühlst, dann merkst du: „Ich trau mich gerade nicht so richtig." Du schaust vielleicht auf den Boden, wirst rot oder sagst lieber nichts. Du willst etwas tun, aber deine Aufregung hält dich noch zurück.

Zum Beispiel:
– Wenn du neue Leute kennenlernst.
– Wenn du etwas sagen willst, aber dich nicht traust.
–Wenn du denkst: „Was, wenn ich etwas falsch mache?"

Dann fühlst du dich schüchtern und das ist völlig in Ordnung. Du kannst dir Zeit lassen.

Stadt Dortmund
Jugendamt


2+

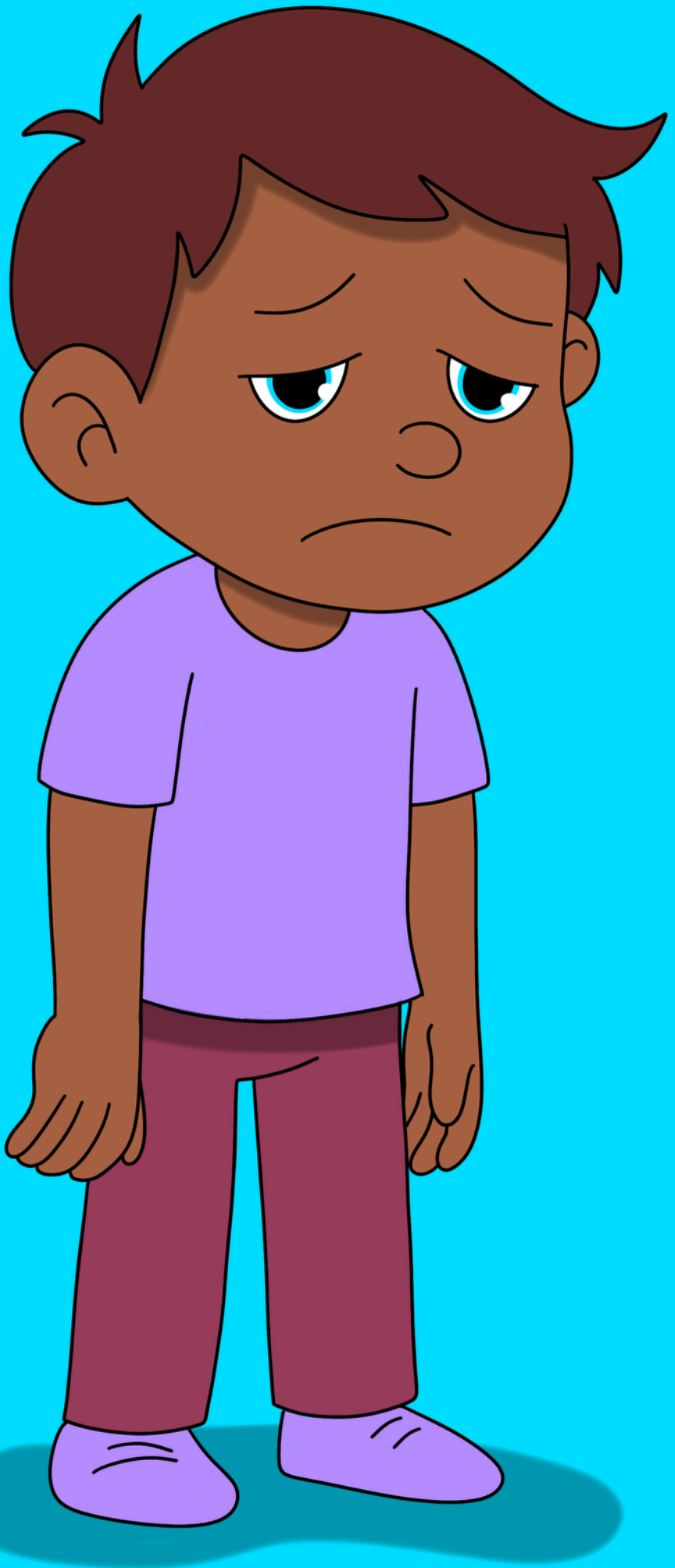
Ich fühle mich toll!

Wenn du dich toll fühlst, dann merkst du: „Ich bin richtig gut drauf und stolz auf mich!“ Du hast etwas geschafft oder bist einfach rundum zufrieden mit dir. Du strahlst, lachst und denkst: „So wie ich bin, bin ich super!“

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Situation gemeistert hast.
– Wenn dich jemand lobt und du spürst, dass es ernst gemeint ist und für dich stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach toll heute!“

Dann fühlst du dich toll und das kannst du in vollen Zügen genießen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erschöpft!

Wenn du dich erschöpft fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade nicht mehr." Dein Körper sagt dir, dass du eine Pause brauchst. Du willst dich ausruhen oder einfach still sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlapp bist.
– Wenn deine Beine schwer sind.
– Wenn du denkst: „Ich mag einfach kurz nichts machen."

Dann bist du erschöpft und das kannst du auch sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ungerecht behandelt!

Wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, dann merkst du: „Das war nicht fair!“ Du fühlst dich verletzt oder ausgeschlossen, obwohl du nichts falsch gemacht hast. Du möchtest, dass jemand das erkennt.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand bevorzugt wird und du leer ausgehst.
– Wenn du schuld bekommst, obwohl du es nicht warst.
– Wenn du denkst: „Das war einfach unfair!“

Dann fühlst du dich ungerecht behandelt und das kannst du sagen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich interessiert!

Wenn du dich interessiert fühlst, dann merkst du: „Ich will mehr darüber wissen!“ Deine Augen werden groß, deine Gedanken bleiben an etwas hängen. Du stellst Fragen, weil du wirklich verstehen oder entdecken willst.

Zum Beispiel:
– Wenn dich ein Thema richtig fesselt.
– Wenn du ganz genau wissen willst, wie etwas funktioniert.
– Wenn du denkst: „Erzähl mir mehr davon!“

Dann bist du interessiert und das ist der Anfang von richtigem Lernen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hoffnungsvoll!

Wenn du dich hoffnungsvoll fühlst, dann merkst du: „Ich glaube, dass etwas gut wird." Du schaust nach vorn, auch wenn noch nicht alles gut ist. Etwas in dir sagt: „Es wird schon klappen."

Zum Beispiel:
– Wenn du denkst: „Vielleicht geht es doch gut aus."
– Wenn du auf jemanden wartest und sicher bist, sie oder er kommt.
– Wenn du spürst: „Ich gebe nicht auf."

Dann bist du hoffnungsvoll und das gibt dir Mut. Du kannst über Dinge sprechen, die dich belasten und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich lebhaft!

Wenn du dich lebhaft fühlst, dann merkst du: „Ich hab sooo viel Energie in mir!“ Du redest viel, lachst, bewegst dich, bist ganz da. Alles an dir ist wach und voller Leben.

Zum Beispiel:
– Wenn du kaum still sitzen kannst.
– Wenn du mit anderen herumalberst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor guter Laune!“

Dann bist du lebhaft und das ist richtig ansteckend.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gerührt!

Wenn du dich gerührt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich mitten im Herzen getroffen.“ Du bist ganz still, vielleicht mit Tränen in den Augen, aber es ist ein schönes Gefühl. Etwas war so liebevoll, ehrlich oder besonders, dass es dich tief bewegt hat.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas ganz Persönliches schenkt.
– Wenn dich jemand auf eine besondere Weise lobt oder sieht.
– Wenn du denkst: „Das hat mich wirklich berührt.“

Dann fühlst du dich gerührt und das zeigt, wie viel dir etwas bedeutet.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gefasst!

Wenn du dich gefasst fühlst, dann merkst du: „Ich bin ruhig, auch wenn etwas schwer ist.“ Du bist nicht mehr durcheinander, sondern klar in dir. Etwas ist vielleicht traurig oder schwierig, aber du kannst damit umgehen.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlechte Nachrichten bekommst, aber nicht mehr weinen musst.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das schon irgendwie.“
– Wenn du spürst: „Ich bin bereit, es anzunehmen.“

Dann fühlst du dich gefasst und das ist eine stille Stärke in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich energiegeladen

Wenn du dich energiegeladen fühlst, dann merkst du: „Ich will loslegen!“ Du hast richtig viel Kraft und Lust auf Bewegung oder neue Ideen. Du kannst kaum still sitzen.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, springst oder tanzt.
– Wenn du etwas sofort ausprobieren willst.
– Wenn du denkst: „Ich hab so viel Power!“

Dann fühlst du dich energiegeladen und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



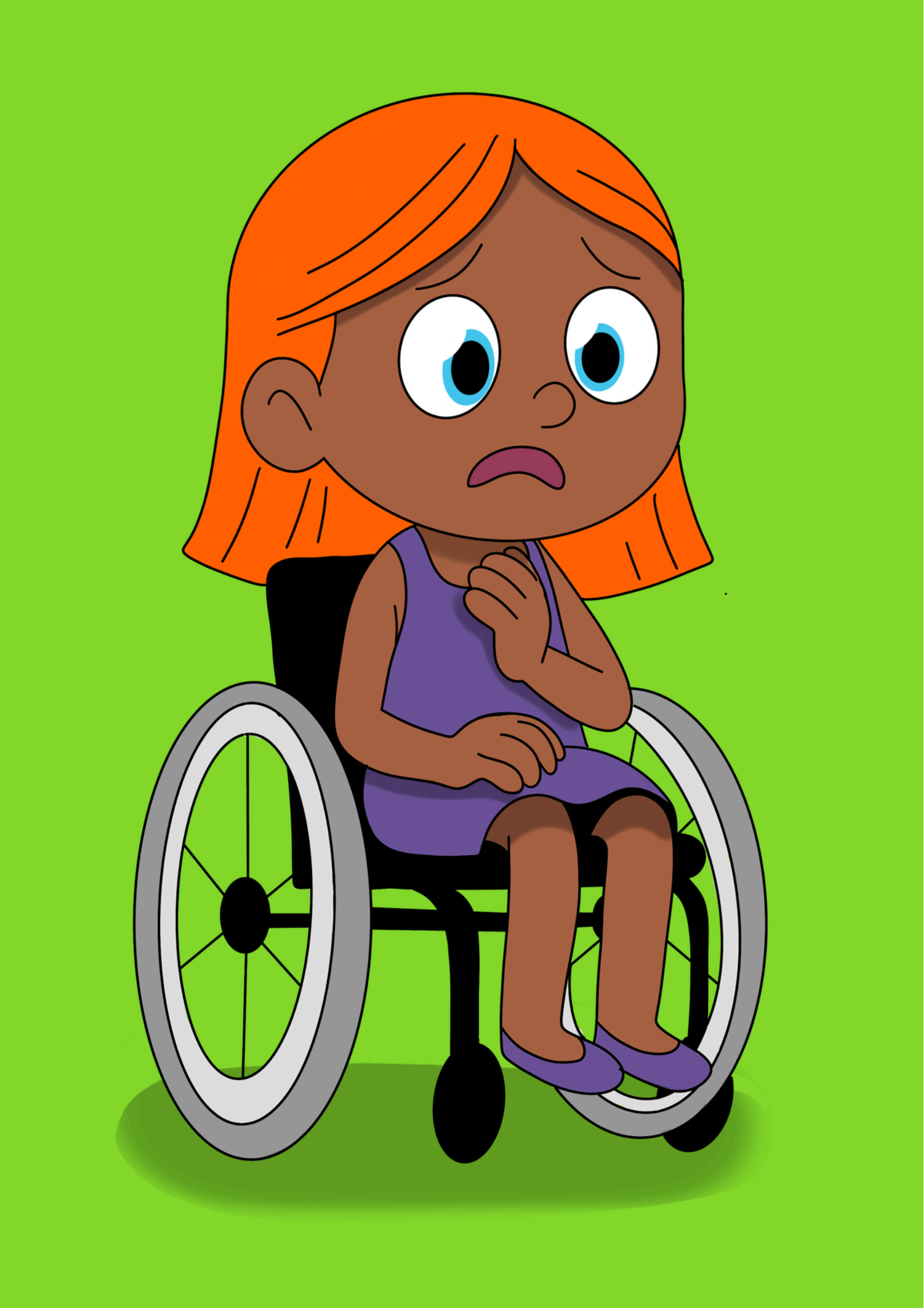
Ich fühle mich besorgt!

Wenn du dich besorgt fühlst, dann merkst du: „Ich mach mir Gedanken und mir ist mulmig.“ Etwas beschäftigt dich – du kannst nicht gut abschalten und musst immer daran denken.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand krank ist, den du magst.
– Wenn etwas Schlimmes passieren könnte.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn es nicht gut ausgeht?“

Dann bist du besorgt und du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erstarrt!

Wenn du dich erstarrt fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts machen.“ Du bist wie eingefroren, dein Körper will sich nicht bewegen. Alles ist zu viel oder zu bedrohlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du ganz plötzlich große Angst bekommst.
– Wenn du spürst: „Ich darf keinen Fehler machen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin wie gelähmt.“

Dann fühlst du dich erstarrt und brauchst jemanden, der dich sieht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



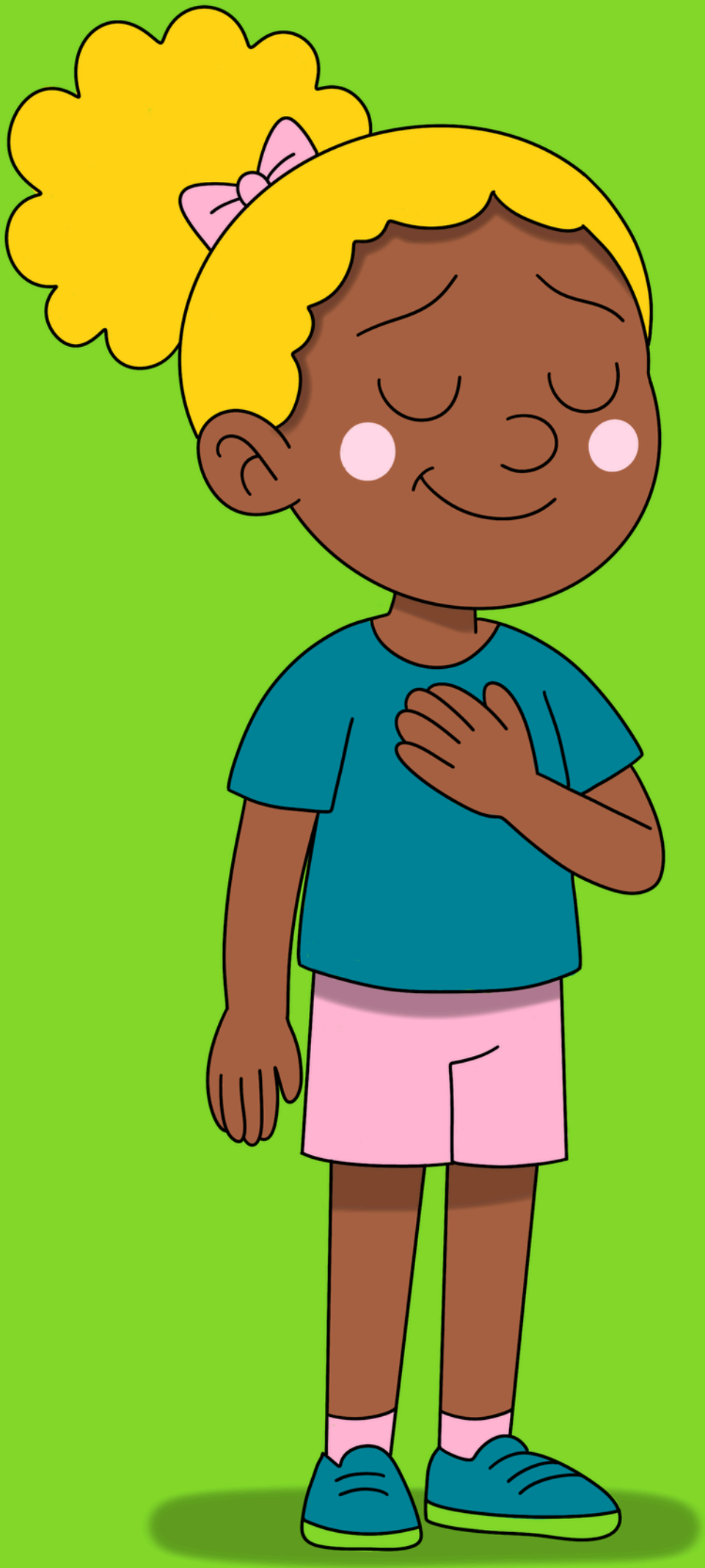
Ich fühle mich geschmeichelt

Wenn du dich geschmeichelt fühlst, dann merkst du: „Oh, das war aber nett von dir!“ Jemand hat etwas Liebes zu dir gesagt und du freust dich innerlich darüber. Du fühlst dich gesehen, gemocht und vielleicht ein bisschen stolz.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand ein Kompliment macht.
–Wenn jemand sagt: „Das hast du richtig gut gemacht.“
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich gerade besonders.“

Dann fühlst du dich geschmeichelt und das ist ein schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erleichtert!

Wenn du dich erleichtert fühlst, dann merkst du: „Jetzt ist alles gut.“ Etwas Schweres ist vorbei und du kannst aufatmen. Dein Herz wird leicht, dein Gesicht entspannt sich.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Aufgabe geschafft hast.
– Wenn jemand doch nett zu dir war.
– Wenn du denkst: „Puh, das war knapp.“

Dann bist du erleichtert und das fühlt sich richtig gut an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich trotzig!

Wenn du dich trotzig fühlst, dann merkst du: „Ich will das nicht und ich mach's jetzt extra!" Du willst nicht nachgeben, stampfst vielleicht mit dem Fuß oder sagst absichtlich „Nein!". Du spürst „Ich will selbst entscheiden."

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas verbietet, was du gerne machen wolltest.
– Wenn du denkst: „Ich will es aber so!"
– Wenn du dich innerlich wehrst, auch wenn du nicht genau weißt, warum.

Dann fühlst du dich trotzig und das zeigt: Du willst gehört werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verstört!

Wenn du dich verstört fühlst, dann merkst du: „Ich bin total durcheinander.“ Etwas war zu viel, zu plötzlich oder zu komisch. Du fühlst dich unsicher, verwirrt oder sogar ein bisschen ängstlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst oder hörst, das dich erschreckt.
– Wenn jemand komisch reagiert und du nicht weißt, warum.
– Wenn du denkst: „Was ist denn hier los?“

Dann bist du verstört und das kann ganz schön unangenehm sein. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich unangenehm berührt!

Wenn du dich unangenehm berührt fühlst, dann merkst du: „Igitt! Das will ich nicht!“ Dein Gesicht verzieht sich und du möchtest weglaufen. Etwas fühlt sich einfach eklig oder falsch an.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“
– Wenn dich jemand anfasst und du das nicht möchtest.

Dann bist du unangenehm berührt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Dein Körper gehört dir und darf nicht angefasst werden, wenn du das nicht möchtest und dich dabei nicht wohl und gut fühlst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich überschwänglich

Wenn du dich überschwänglich fühlst, dann merkst du: „Ich bin sooo voller Freude – ich kann gar nicht still sein!“ Du redest laut, springst vielleicht herum oder umarmst andere ganz spontan. Du bist einfach übervoll mit guter Laune.

Zum Beispiel:
– Wenn etwas Tolles passiert und du es sofort allen erzählen willst.
– Wenn du dich so freust, dass du lachen und tanzen musst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor Glück!“

Dann fühlst du dich überschwänglich und das ist ein Gefühl, das richtig ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich friedlich!

Wenn du dich friedlich fühlst, dann merkst du: „Alles ist ruhig – in mir und um mich herum.“ Du hast keinen Lärm um dich herum und keinen Streit. Du bist einfach da – ganz entspannt und zufrieden. Du fühlst dich sicher, geborgen und verbunden mit dem Moment.

Zum Beispiel:
– Wenn du draußen in der Natur bist und es still ist.
– Wenn du mit jemandem zusammen sitzt, ohne viel zu reden.
– Wenn du denkst: „So ist es gerade einfach schön.“

Dann fühlst du dich friedlich und das ist ein wohltuendes, stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich warmherzig!

Wenn du dich warmherzig fühlst, dann merkst du: „Ich möchte für andere da sein.“ Du bist freundlich, liebevoll und voller Mitgefühl. Dein Herz ist offen – du willst Gutes tun.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem hilfst, ganz von dir aus.
– Wenn du jemanden tröstest.
– Wenn du denkst: „Ich will, dass es anderen gut geht.“

Dann bist du warmherzig und das ist ein angenehmes Gefühl für alle.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erfüllt!

Wenn du dich erfüllt fühlst, dann merkst du: „Das war genau richtig für mich.“ Dein Herz ist voll – vor Freude, Dankbarkeit oder Liebe. Du spürst: „Ich brauche gerade nichts mehr.“

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas gemacht hast, das dir wichtig war.
– Wenn jemand dich umarmt und du dich ganz warm fühlst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Glück an.“

Dann bist du erfüllt und das bleibt manchmal ganz still in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verbunden!

Wenn du dich verbunden fühlst, dann merkst du: „Wir gehören zusammen.“ Du spürst Nähe und Vertrautheit mit jemandem. Du musst nicht viel erklären – ihr versteht euch einfach.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit jemandem ganz ehrlich reden kannst.
– Wenn ihr zusammen schweigt und es trotzdem schön ist.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich verbunden und das gibt dir Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schmerzvoll!

Wenn du dich schmerzvoll fühlst, dann merkst du: „Etwas tut richtig weh – vielleicht mein Körper, vielleicht mein Herz.“ Du willst dich vielleicht zurückziehen oder dass jemand dich tröstet. Du spürst: Da ist ein tiefer Schmerz in dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich verletzt hast und es stark wehtut.
– Wenn dich jemand enttäuscht oder verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das halte ich kaum aus.“

Dann fühlst du dich schmerzvoll und das zeigt, dass du etwas sehr Ernstes erlebst. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schlau!

Wenn du dich schlau fühlst, dann merkst du:

„Ich hab's kapiert und das fühlt sich gut an!" Du hast eine Lösung gefunden oder etwas verstanden, was vorher schwierig war. Du bist stolz auf deinen klugen Kopf.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine knifflige Aufgabe gelöst hast.
– Wenn du etwas erklären kannst, was andere noch nicht wissen.
– Wenn du denkst: „Ich bin echt clever!"

Dann fühlst du dich schlau und das zeigt: Dein Denken ist richtig stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



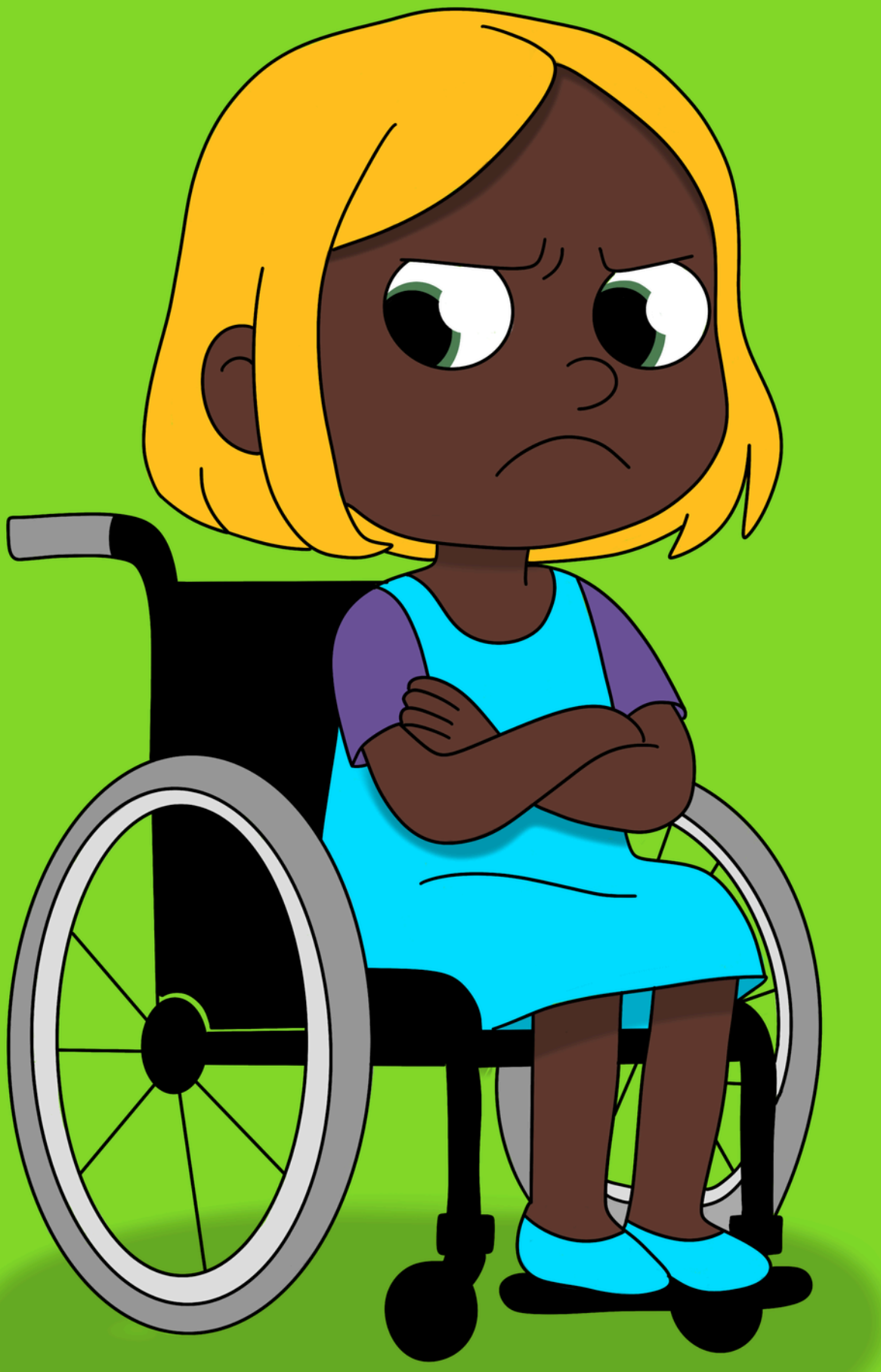
Ich fühle mich konfliktbereit!

Wenn du dich konfliktbereit fühlst, dann merkst du:
„Ich will das nicht so stehen lassen!“ Du bist bereit, etwas klarzustellen oder dich zu wehren. Du willst sagen, was dich stört , auch wenn es Streit geben könnte.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich unfair behandelt.
– Wenn du für jemand anderen einstehst.
– Wenn du denkst: „Ich sag jetzt meine Meinung.“

Dann bist du konfliktbereit und das kann mutig sein.
Wichtig ist, dass du dabei respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich übersehen!

Wenn du dich übersehen fühlst, dann merkst du: „Niemand beachtet mich.“ Du bist da, aber es fühlt sich an, als wärst du unsichtbar. Du willst, dass dich endlich jemand sieht, hört oder wahrnimmt.

Zum Beispiel:
– Wenn alle reden, aber keiner dich fragt.
– Wenn du dich ganz lange meldest, aber niemand dich drannimmt oder nach deiner Meinung fragt.
– Wenn du denkst: „Bin ich hier überhaupt wichtig?“

Dann fühlst du dich übersehen und das kann weh tun. Du kannst sagen: „Ich bin auch da!“

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich enttäuscht!

Wenn du dich enttäuscht fühlst, dann merkst du:
„Ich habe etwas anderes gehofft." Du hattest große Erwartungen und sie wurden nicht erfüllt. Du bist traurig oder wütend oder beides.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sein Versprechen nicht hält.
– Wenn du etwas nicht bekommst, worauf du dich gefreut hast.
– Wenn du denkst: „Das wollte ich so nicht."

Dann fühlst du dich enttäuscht und das kannst du zeigen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einverstanden

Wenn du dich einverstanden fühlst, dann merkst du: „Das passt für mich.“ Du nickst, stimmst zu und fühlst dich dabei wohl. Etwas ist für dich okay – du sagst: „Ja, so ist es gut.“

Zum Beispiel:
– Wenn ihr euch auf eine Spielregel geeinigt habt.
– Wenn du zustimmst, weil du es auch so siehst.
– Wenn du denkst: „Damit kann ich leben.“

Dann fühlst du dich einverstanden und das schafft Frieden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich nervös!

Wenn du dich nervös fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz aufgeregt und ein bisschen unruhig."
Du zappelst vielleicht, dein Herz klopft schnell. Du weißt nicht, wie etwas ausgeht und das macht dich kribbelig.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Leuten sprechen musst.
– Wenn du einen Test schreibst.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich einen Fehler mache?"

Dann bist du nervös und das geht vielen so!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fokussiert!

Wenn du dich fokussiert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei der Sache." Du lässt dich nicht ablenken, sondern bleibst bei dem, was du gerade tust. Dein Kopf ist klar und du hast dein Ziel vor Augen.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Wichtiges schaffen willst.
– Wenn du beim Spielen alles um dich herum vergisst.
– Wenn du denkst: „Jetzt will ich das richtig gut machen."

Dann bist du fokussiert und das hilft dir, dranzubleiben.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich getröstet!

Wenn du dich getröstet fühlst, dann merkst du:
„Jetzt ist jemand für mich da." Du warst traurig oder verletzt, aber jemand hört dir zu und nimmt dich in den Arm. Dein Herz wird wieder leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt, wenn du weinst.
– Wenn jemand sagt: „Ich bin bei dir."
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl."

Dann fühlst du dich getröstet und das hilft, wieder stark zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gut gelaunt!

Wenn du dich gut gelaunt fühlst, dann merkst du:
„Ich hab einfach richtig gute Laune!“ Du lachst viel, machst Quatsch oder freust dich über Kleinigkeiten.
Du fühlst dich leicht und willst das mit anderen teilen.

Zum Beispiel:
– Wenn du fröhlich in den Tag startest.
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig schöner Tag!“

Dann bist du gut gelaunt und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich frech!

Wenn du dich frech fühlst, dann merkst du: „Ich mach jetzt einfach mal Quatsch!“ Du grinst, neckst andere oder sagst was Lustiges. Du willst die Stimmung ein bisschen aufwirbeln.

Zum Beispiel:
– Wenn du extra laut pupst – zum Spaß.
– Wenn du einen frechen Spruch machst.
– Wenn du denkst: „Ich darf auch mal wild sein!“

Dann bist du frech und das macht manchmal richtig Spaß. Wichtig ist, dass du andere Menschen dabei nicht verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich stolz!

Wenn du dich stolz fühlst, dann merkst du: „Ich habe das wirklich geschafft!“ Dein Herz wird groß und du willst es vielleicht allen erzählen. Du spürst: Das war toll – von dir selbst!

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas Schwieriges alleine gemacht hast.
– Wenn jemand sagt: „Toll, wie du das kannst!“
– Wenn du denkst: „Das habe ich richtig gut gemacht.“

Dann fühlst du dich stolz und das kannst du auch sein!

Stadt Dortmund
Jugendamt



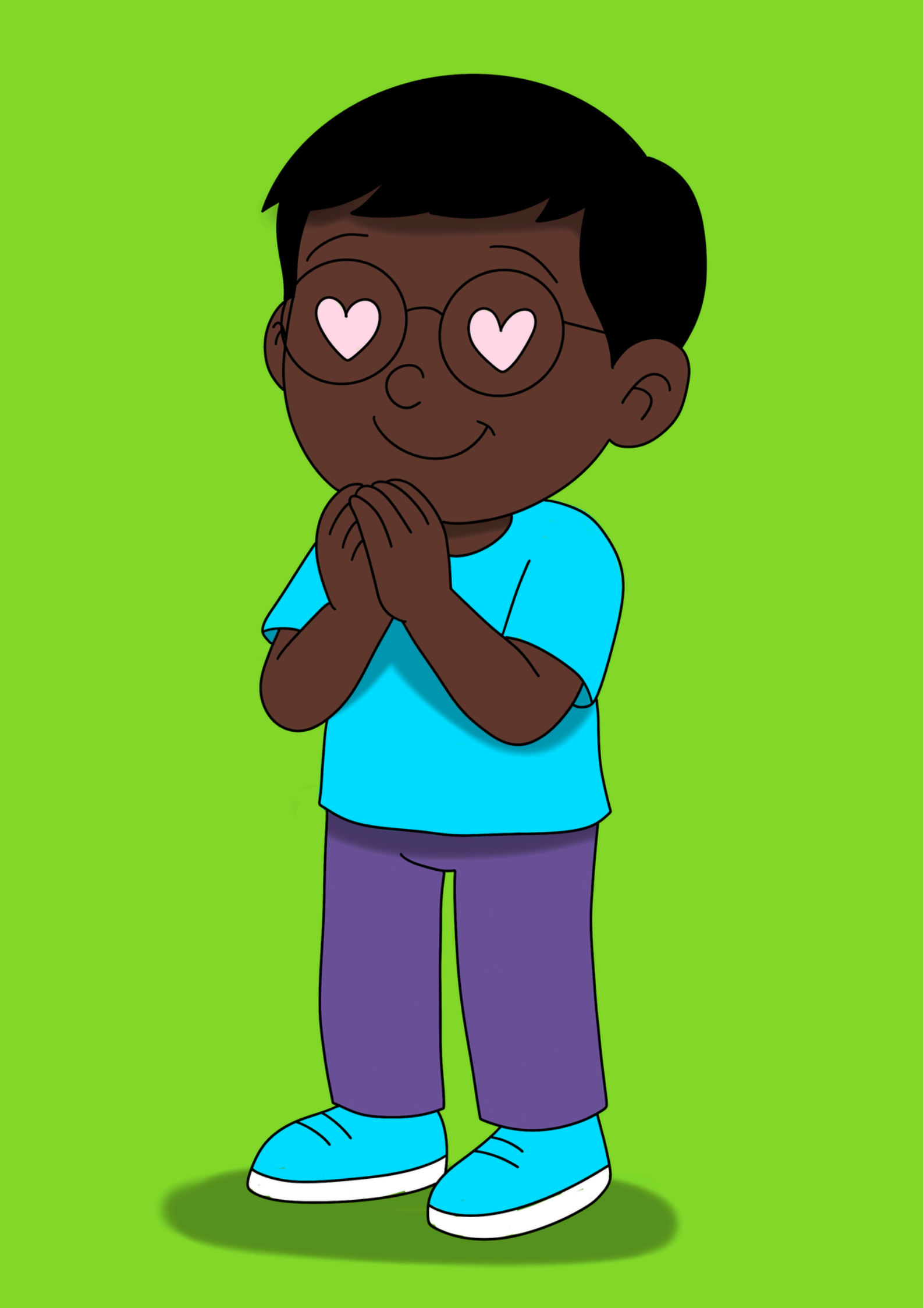
Ich fühle mich friedvoll!

Wenn du dich friedvoll fühlst, dann merkst du: „Alles ist gerade ganz still in mir.“ Du hast keinen Streit, keinen Lärm – du fühlst Ruhe. Du bist ganz bei dir und mit der Welt im Reinen.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Natur bist.
– Wenn du einfach dasitzt und dich wohlfühlst.
– Wenn du denkst: „So darf es bleiben.“

Dann bist du friedvoll und das ist ein tiefes, schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beeindruckt!

Wenn du dich beeindruckt fühlst, dann merkst du: „Wow – das war richtig stark!“ Etwas hat dich tief berührt oder erstaunt. Du schaust mit großen Augen und vielleicht mit offenem Mund.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas richtig gut kann.
– Wenn du etwas Wunderschönes siehst.
– Wenn du denkst: „So etwas habe ich noch nie erlebt!“

Dann bist du beeindruckt und das öffnet dein Herz.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fit!

Wenn du dich fit fühlst, dann merkst du: „Ich bin stark und bereit!“ Dein Körper ist wach, dein Kopf klar – du fühlst dich wohl. Alles klappt ein bisschen leichter.

Zum Beispiel:
– Wenn du ausgeschlafen bist.
– Wenn du dich gerne bewegst.
– Wenn du denkst: „Ich bin richtig in Form.“

Dann fühlst du dich fit und das gibt dir Selbstvertrauen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich geknickt!

Wenn du dich geknickt fühlst, dann merkst du: „Ich bin irgendwie traurig und enttäuscht.“ Du bist stiller als sonst, ziehst dich zurück. Etwas hat dir das Herz schwer gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du nicht eingeladen wirst.
– Wenn dir etwas nicht gelingt, obwohl du dich angestrengt hast.
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich irgendwie klein.“

Dann bist du geknickt und brauchst vielleicht Trost. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich entschlossen!

Wenn du dich entschlossen fühlst, dann merkst du: „Jetzt mach ich das – so oder so!“ Du bist dir sicher, was du willst. Du wartest nicht mehr, du gehst deinen Weg.

Zum Beispiel:
– Wenn du für jemanden einstehst.
– Wenn du etwas durchziehst, obwohl es schwer ist.
– Wenn du denkst: „Ich hab entschieden und das ist gut so.“

Dann bist du entschlossen und das macht dich stark.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ertappt!

Wenn du dich ertappt fühlst, dann merkst du: „Oh, das hat jemand gesehen.“ Du wirst plötzlich still – vielleicht errötest du oder lachst verlegen. Etwas, das du verbergen wolltest, ist aufgefallen.

Zum Beispiel:
– Wenn du heimlich etwas gemacht hast.
– Wenn du heimlich die Zunge herausgestreckt hast und jemand dich dabei gesehen hat.
– Wenn du denkst: „Uups, das war jetzt offensichtlich.“

Dann fühlst du dich ertappt und das kann ganz schön unangenehm sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich heiter!

Wenn du dich heiter fühlst, dann merkst du: „Ich bin einfach froh und leicht.“ Du bist gelassen, lachst gern und alles fühlt sich hell an. Nichts drückt, nichts stresst – du bist in guter Stimmung.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst.
– Wenn du die Sonne auf deinem Gesicht spürst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein schöner Tag.“

Dann fühlst du dich heiter und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich einsam!

Wenn du dich einsam fühlst, dann merkst du: „Ich bin allein und keiner ist wirklich da.“ Du kannst dich auch unter Menschen einsam fühlen, wenn dich niemand wirklich sieht. Es ist ein leises, trauriges Gefühl.

Zum Beispiel:
– Wenn du niemanden zum Spielen hast.
– Wenn du denkst, dass niemand dich versteht.
– Wenn du fühlst: „Ich wünsche mir Nähe.“

Dann fühlst du dich einsam und das ist schwer. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich misstrauisch!

Wenn du dich misstrauisch fühlst, dann merkst du: „Ich bin mir nicht sicher, ob das stimmt.“ Du beobachtest, hörst genauer hin und glaubst nicht sofort alles. Etwas fühlt sich nicht richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas sagt, das komisch klingt.
– Wenn du spürst: „Da stimmt was nicht.“
– Wenn du denkst: „Ich will erst mal abwarten.“

Dann fühlst du dich misstrauisch und das kann dich schützen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verträumt!

Wenn du dich verträumt fühlst, dann merkst du: „Ich bin gerade ganz woanders.“ Du schaust in die Luft, denkst dir Geschichten aus oder vergisst, was um dich herum passiert. Dein Kopf ist voller Fantasie und dein Herz ganz ruhig.

Zum Beispiel:
– Wenn du dir vorstellst, du wärst in einer anderen Welt.
– Wenn du beim Zuhören plötzlich ganz weit weg bist.
–Wenn du denkst: „Ich bin gerade in meinen Gedanken unterwegs.“

Dann fühlst du dich verträumt und das ist wie eine kleine Reise in dir drin.

Stadt Dortmund
Jugendamt



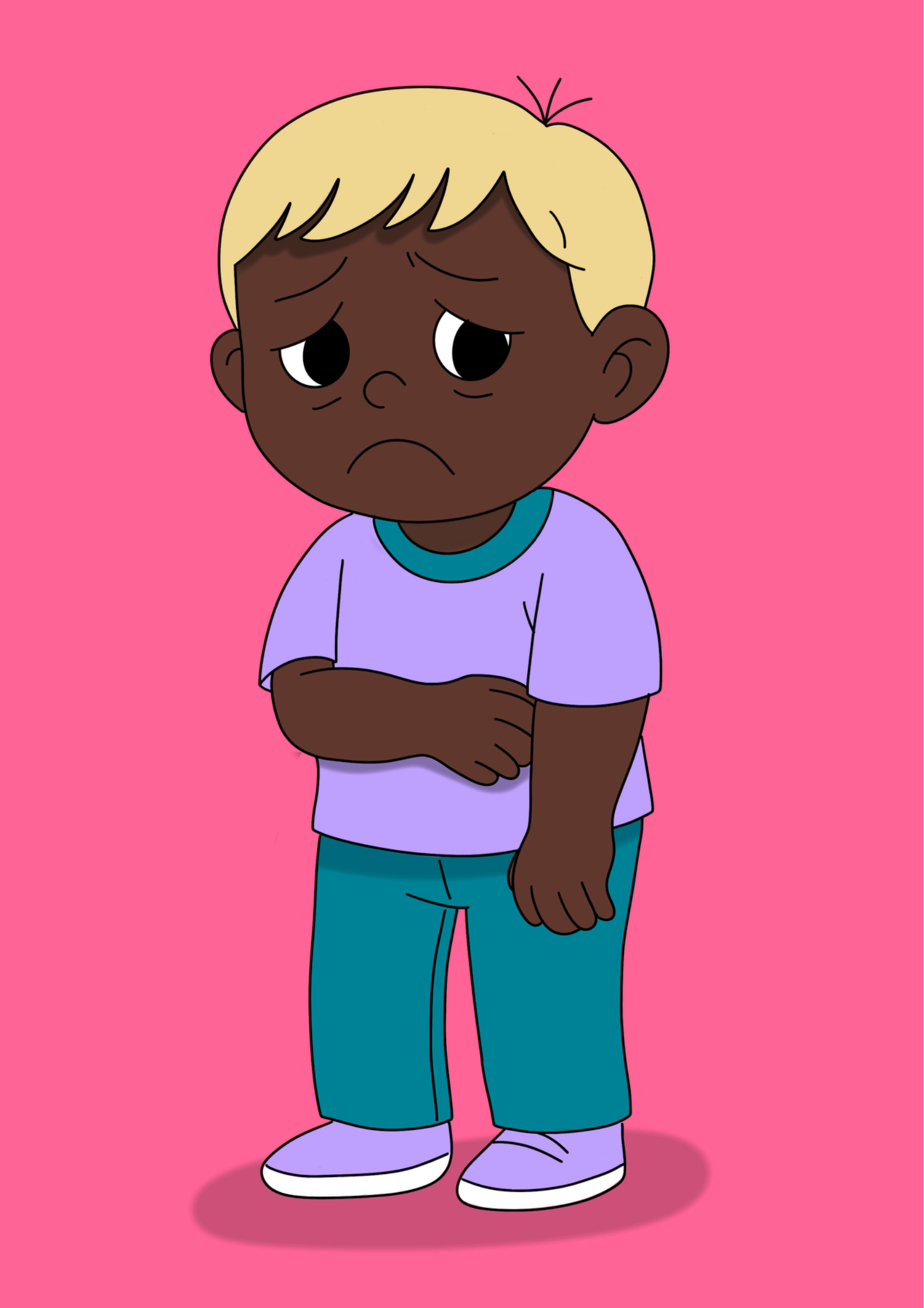
Ich fühle mich verzaubert!

Wenn du dich verzaubert fühlst, dann merkst du: „Das ist so schön – es fühlt sich magisch an.“ Du staunst, dein Herz wird ganz weich und du bist ganz still vor lauter Freude. Etwas berührt dich so sehr, dass es fast wie ein Zauber ist.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein glitzerndes Lichtspiel siehst.
– Wenn jemand etwas ganz liebevoll für dich macht.
– Wenn du denkst: „Das fühlt sich an wie in einem Märchen.“

Dann fühlst du dich verzaubert und das ist ein Moment, den du nie vergessen willst.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich machtlos!

Wenn du dich machtlos fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts tun.“ Du willst etwas ändern, aber es klappt einfach nicht. Du fühlst dich klein oder ausgeliefert.

Zum Beispiel:
– Wenn niemand auf dich hört.
– Wenn du etwas Ungerechtes siehst.
– Wenn du denkst: „Ich bin so hilflos.“
– Wenn jemand mit dir ein schlechtes Geheimnis vereinbart und du nicht darüber reden sollst.

Dann bist du machtlos und das ist kein schönes Gefühl. Du musst mit dem Gefühl nicht allein bleiben. Du kannst dir Hilfe holen und du kannst immer mit helfenden Menschen (z. B. in der Schule, im Verein) darüber sprechen, wenn du ein schlechtes Geheimnis hast.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich aufgeschlossen!

Wenn du dich aufgeschlossen fühlst, dann merkst du: „Ich bin offen für Neues!“ Du hast Lust, andere kennenzulernen oder etwas Ungewohntes auszuprobieren. Du traust dich, Fragen zu stellen oder zuzuhören.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem begegnest, den du noch nicht kennst.
– Wenn du ein neues Spiel ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich bin neugierig und offen.“

Dann fühlst du dich aufgeschlossen und das ist eine richtig tolle Stärke!

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hintergangen!

Wenn du dich hintergangen fühlst, dann merkst du: „Jemand war nicht ehrlich zu mir.“ Du bist enttäuscht oder verletzt, weil dir jemand etwas verheimlicht oder dich angelogen hat. Du hattest Vertrauen und es wurde gebrochen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand schlecht über dich geredet hat, obwohl er*sie nett zu dir war.
– Wenn jemand ein gutes Geheimnis von dir verraten hat.
– Wenn du denkst: „Ich hätte das nie gedacht von dir.”

Dann fühlst du dich hintergangen und das tut weh. Du kannst sagen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.
Was ist ein gutes Geheimnis? Ein gutes Geheimnis fühlt sich warm und schön an. Man freut sich und niemand hat Angst oder Bauchweh dabei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich fassungslos!

Wenn du dich fassungslos fühlst, dann merkst du: „Ich kann das gerade gar nicht glauben!“ Du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Alles ist so überraschend oder schlimm, dass dir die Worte fehlen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sehr unfair oder gemein ist.
– Wenn etwas passiert, womit du nie gerechnet hast.
– Wenn du denkst: „Das kann doch nicht wahr sein!“

Dann bist du fassungslos und das zeigt, dass dich etwas tief trifft. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich planlos!

Wenn du dich planlos fühlst, dann merkst du: „Ich weiß gerade gar nicht, was ich machen soll.“ Du bist unsicher, fängst etwas an und hörst wieder auf. Dein Kopf ist voll, aber nichts fühlt sich richtig an.

Zum Beispiel:
– Wenn zu viele Ideen gleichzeitig da sind.
– Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst.
– Wenn du denkst: „Ich bin ganz durcheinander.“

Dann fühlst du dich planlos und das geht vorbei, wenn du zur Ruhe kommst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich beleidigt!

Wenn du dich beleidigt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich verletzt." Du ziehst dich zurück oder bist eingeschnappt. Etwas war gemein oder hat dich traurig gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich auslacht.
– Wenn jemand etwas Unfaires über dich sagt.
– Wenn du denkst: „So redet man nicht mit mir!"

Dann bist du beleidigt und das zeigt: Deine Gefühle zählen. Du kannst darüber sprechen, wie du dich fühlst und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich vernetzt!

Wenn du dich vernetzt fühlst, dann merkst du: „Ich bin verbunden mit anderen und das fühlt sich stark an.“ Du weißt: „Ich bin nicht allein.“ Du kannst dich austauschen, gegenseitig helfen oder gemeinsam etwas schaffen.

Zum Beispiel:
– Wenn ihr in der Gruppe Ideen teilt.
– Wenn du merkst: „Wir ziehen am selben Strang.“
– Wenn du denkst: „Ich bin Teil von etwas Größerem.“

Dann fühlst du dich vernetzt und das gibt dir Kraft und Gemeinschaft. Vernetzung ist wichtig, auch außerhalb von deinem Handy oder der Online-Welt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich mürrisch!

Wenn du dich mürrisch fühlst, dann merkst du: „Ich hab auf nichts so richtig Lust." Du bist brummig, ziehst vielleicht die Stirn kraus. Du willst deine Ruhe und niemand soll dich nerven.

Zum Beispiel:
– Wenn du zu früh geweckt wirst.
– Wenn dir etwas nicht passt, aber du nichts sagen willst.
– Wenn du denkst: „Lass mich einfach in Ruhe."

Dann bist du mürrisch und das kennt jede*r mal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich schüchtern!

Wenn du dich schüchtern fühlst, dann merkst du: „Ich trau mich gerade nicht so richtig." Du schaust vielleicht auf den Boden, wirst rot oder sagst lieber nichts. Du willst etwas tun, aber deine Aufregung hält dich noch zurück.

Zum Beispiel:
– Wenn du neue Leute kennenlernst.
– Wenn du etwas sagen willst, aber dich nicht traust.
–Wenn du denkst: „Was, wenn ich etwas falsch mache?"

Dann fühlst du dich schüchtern und das ist völlig in Ordnung. Du kannst dir Zeit lassen.

Stadt Dortmund
Jugendamt


2+

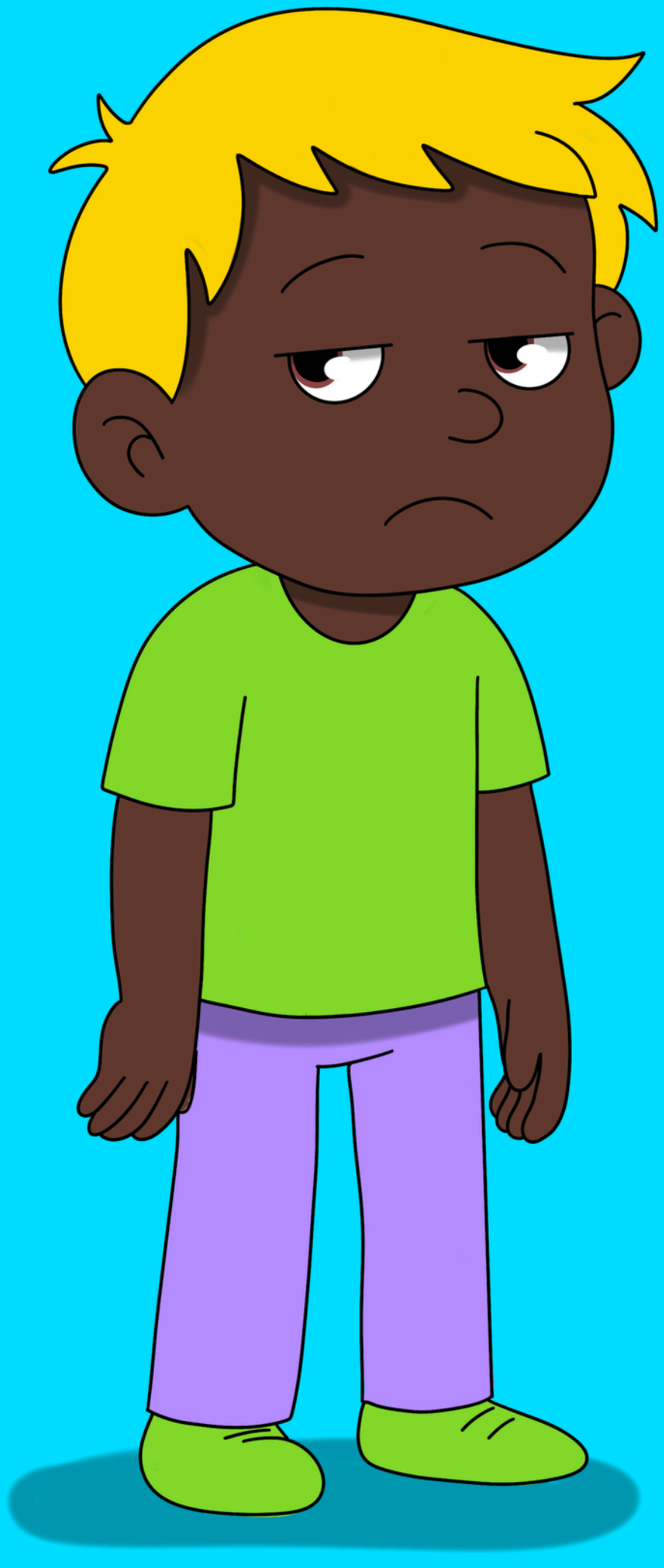
Ich fühle mich toll!

Wenn du dich toll fühlst, dann merkst du: „Ich bin richtig gut drauf und stolz auf mich!“ Du hast etwas geschafft oder bist einfach rundum zufrieden mit dir. Du strahlst, lachst und denkst: „So wie ich bin, bin ich super!“

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Situation gemeistert hast.
– Wenn dich jemand lobt und du spürst, dass es ernst gemeint ist und für dich stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach toll heute!“

Dann fühlst du dich toll und das kannst du in vollen Zügen genießen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erschöpft!

Wenn du dich erschöpft fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade nicht mehr." Dein Körper sagt dir, dass du eine Pause brauchst. Du willst dich ausruhen oder einfach still sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlapp bist.
– Wenn deine Beine schwer sind.
– Wenn du denkst: „Ich mag einfach kurz nichts machen."

Dann bist du erschöpft und das kannst du auch sein.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich ungerecht behandelt!

Wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, dann merkst du: „Das war nicht fair!“ Du fühlst dich verletzt oder ausgeschlossen, obwohl du nichts falsch gemacht hast. Du möchtest, dass jemand das erkennt.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand bevorzugt wird und du leer ausgehst.
– Wenn du schuld bekommst, obwohl du es nicht warst.
– Wenn du denkst: „Das war einfach unfair!“

Dann fühlst du dich ungerecht behandelt und das kannst du sagen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich interessiert!

Wenn du dich interessiert fühlst, dann merkst du: „Ich will mehr darüber wissen!“ Deine Augen werden groß, deine Gedanken bleiben an etwas hängen. Du stellst Fragen, weil du wirklich verstehen oder entdecken willst.

Zum Beispiel:
– Wenn dich ein Thema richtig fesselt.
– Wenn du ganz genau wissen willst, wie etwas funktioniert.
– Wenn du denkst: „Erzähl mir mehr davon!“

Dann bist du interessiert und das ist der Anfang von richtigem Lernen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich hoffnungsvoll!

Wenn du dich hoffnungsvoll fühlst, dann merkst du: „Ich glaube, dass etwas gut wird." Du schaust nach vorn, auch wenn noch nicht alles gut ist. Etwas in dir sagt: „Es wird schon klappen."

Zum Beispiel:
– Wenn du denkst: „Vielleicht geht es doch gut aus."
– Wenn du auf jemanden wartest und sicher bist, sie oder er kommt.
– Wenn du spürst: „Ich gebe nicht auf."

Dann bist du hoffnungsvoll und das gibt dir Mut. Du kannst über Dinge sprechen, die dich belasten und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich lebhaft!

Wenn du dich lebhaft fühlst, dann merkst du: „Ich hab sooo viel Energie in mir!“ Du redest viel, lachst, bewegst dich, bist ganz da. Alles an dir ist wach und voller Leben.

Zum Beispiel:
– Wenn du kaum still sitzen kannst.
– Wenn du mit anderen herumalberst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor guter Laune!“

Dann bist du lebhaft und das ist richtig ansteckend.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gerührt!

Wenn du dich gerührt fühlst, dann merkst du: „Das hat mich mitten im Herzen getroffen.“ Du bist ganz still, vielleicht mit Tränen in den Augen, aber es ist ein schönes Gefühl. Etwas war so liebevoll, ehrlich oder besonders, dass es dich tief bewegt hat.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas ganz Persönliches schenkt.
– Wenn dich jemand auf eine besondere Weise lobt oder sieht.
– Wenn du denkst: „Das hat mich wirklich berührt.“

Dann fühlst du dich gerührt und das zeigt, wie viel dir etwas bedeutet.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich gefasst!

Wenn du dich gefasst fühlst, dann merkst du: „Ich bin ruhig, auch wenn etwas schwer ist.“ Du bist nicht mehr durcheinander, sondern klar in dir. Etwas ist vielleicht traurig oder schwierig, aber du kannst damit umgehen.

Zum Beispiel:
– Wenn du schlechte Nachrichten bekommst, aber nicht mehr weinen musst.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das schon irgendwie.“
– Wenn du spürst: „Ich bin bereit, es anzunehmen.“

Dann fühlst du dich gefasst und das ist eine stille Stärke in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich energiegeladen

Wenn du dich energiegeladen fühlst, dann merkst du: „Ich will loslegen!“ Du hast richtig viel Kraft und Lust auf Bewegung oder neue Ideen. Du kannst kaum still sitzen.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, springst oder tanzt.
– Wenn du etwas sofort ausprobieren willst.
– Wenn du denkst: „Ich hab so viel Power!“

Dann fühlst du dich energiegeladen und das steckt andere oft an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



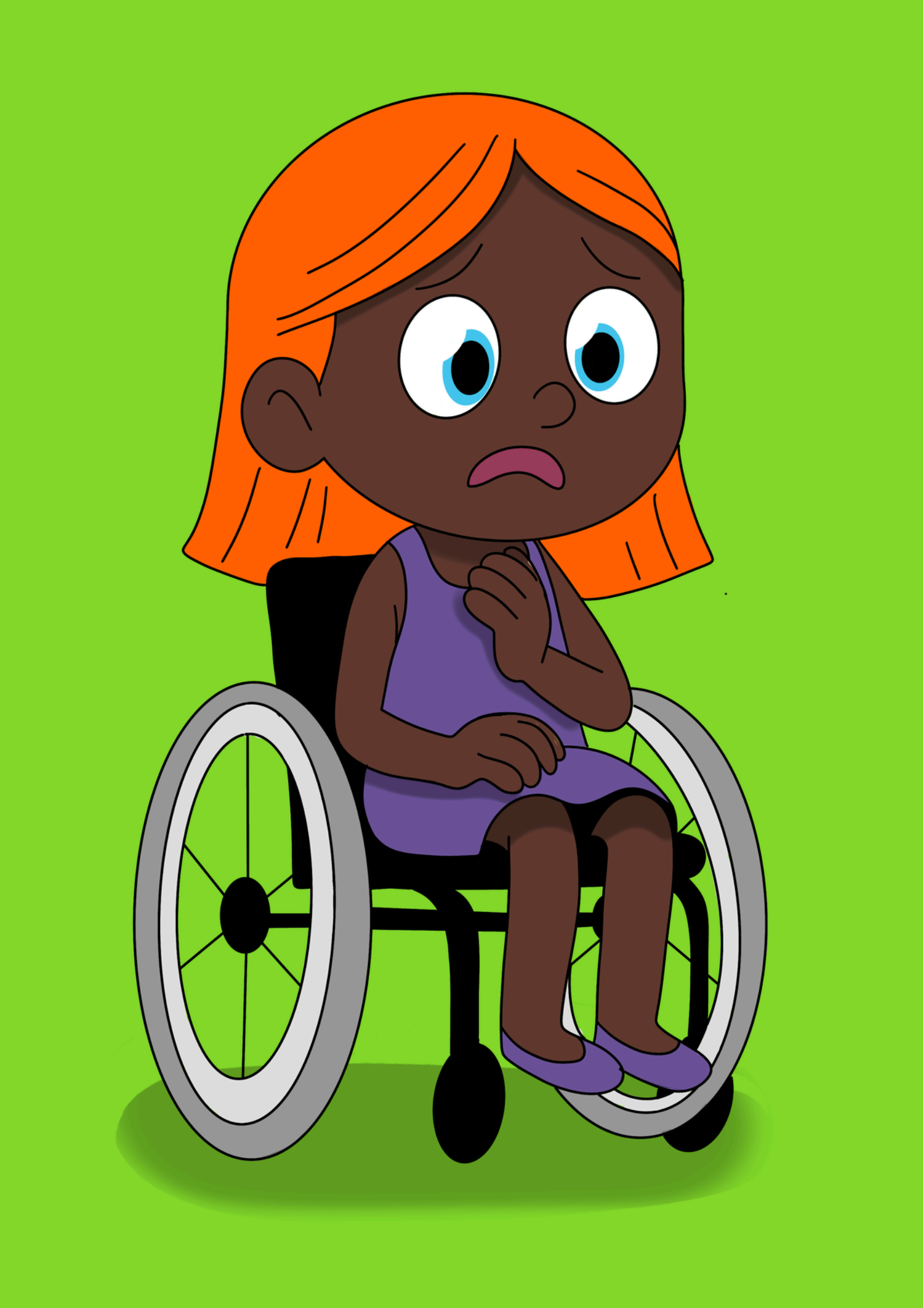
Ich fühle mich besorgt!

Wenn du dich besorgt fühlst, dann merkst du: „Ich mach mir Gedanken und mir ist mulmig.“ Etwas beschäftigt dich – du kannst nicht gut abschalten und musst immer daran denken.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand krank ist, den du magst.
– Wenn etwas Schlimmes passieren könnte.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn es nicht gut ausgeht?“

Dann bist du besorgt und du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erstarrt!

Wenn du dich erstarrt fühlst, dann merkst du: „Ich kann gerade gar nichts machen.“ Du bist wie eingefroren, dein Körper will sich nicht bewegen. Alles ist zu viel oder zu bedrohlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du ganz plötzlich große Angst bekommst.
– Wenn du spürst: „Ich darf keinen Fehler machen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin wie gelähmt.“

Dann fühlst du dich erstarrt und brauchst jemanden, der dich sieht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



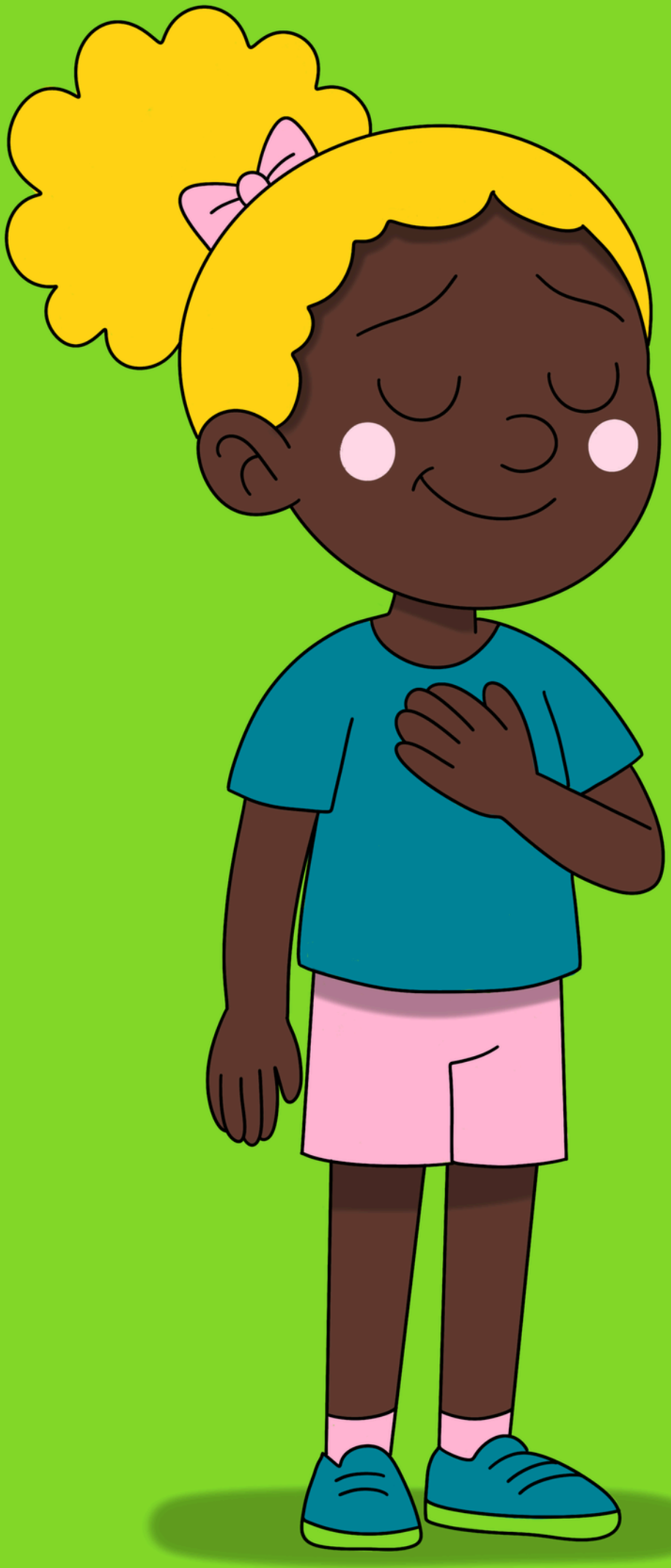
Ich fühle mich geschmeichelt

Wenn du dich geschmeichelt fühlst, dann merkst du: „Oh, das war aber nett von dir!“ Jemand hat etwas Liebes zu dir gesagt und du freust dich innerlich darüber. Du fühlst dich gesehen, gemocht und vielleicht ein bisschen stolz.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand ein Kompliment macht.
–Wenn jemand sagt: „Das hast du richtig gut gemacht.“
– Wenn du denkst: „Ich fühl mich gerade besonders.“

Dann fühlst du dich geschmeichelt und das ist ein schönes Gefühl.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erleichtert!

Wenn du dich erleichtert fühlst, dann merkst du: „Jetzt ist alles gut.“ Etwas Schweres ist vorbei und du kannst aufatmen. Dein Herz wird leicht, dein Gesicht entspannt sich.

Zum Beispiel:
– Wenn du eine schwierige Aufgabe geschafft hast.
– Wenn jemand doch nett zu dir war.
– Wenn du denkst: „Puh, das war knapp.“

Dann bist du erleichtert und das fühlt sich richtig gut an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



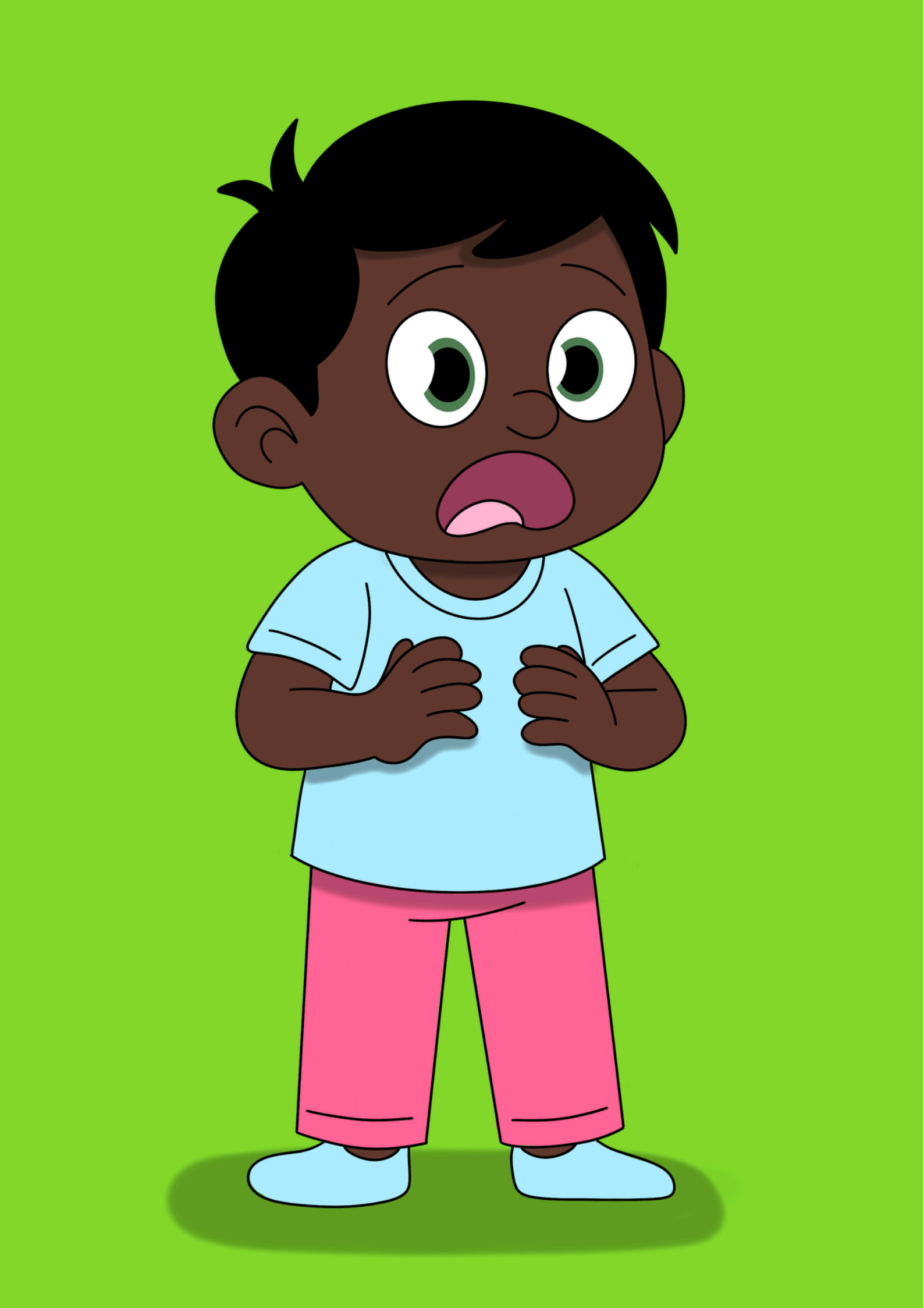
Ich fühle mich trotzig!

Wenn du dich trotzig fühlst, dann merkst du: „Ich will das nicht und ich mach's jetzt extra!" Du willst nicht nachgeben, stampfst vielleicht mit dem Fuß oder sagst absichtlich „Nein!". Du spürst „Ich will selbst entscheiden."

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand etwas verbietet, was du gerne machen wolltest.
– Wenn du denkst: „Ich will es aber so!"
– Wenn du dich innerlich wehrst, auch wenn du nicht genau weißt, warum.

Dann fühlst du dich trotzig und das zeigt: Du willst gehört werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verstört!

Wenn du dich verstört fühlst, dann merkst du: „Ich bin total durcheinander." Etwas war zu viel, zu plötzlich oder zu komisch. Du fühlst dich unsicher, verwirrt oder sogar ein bisschen ängstlich.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst oder hörst, das dich erschreckt.
– Wenn jemand komisch reagiert und du nicht weißt, warum.
– Wenn du denkst: „Was ist denn hier los?"

Dann bist du verstört und das kann ganz schön unangenehm sein. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich unangenehm berührt!

Wenn du dich unangenehm berührt fühlst, dann merkst du: „Igitt! Das will ich nicht!“ Dein Gesicht verzieht sich und du möchtest weglaufen. Etwas fühlt sich einfach eklig oder falsch an.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“
– Wenn dich jemand anfasst und du das nicht möchtest.

Dann bist du unangenehm berührt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Dein Körper gehört dir und darf nicht angefasst werden, wenn du das nicht möchtest und dich dabei nicht wohl und gut fühlst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich überschwänglich

Wenn du dich überschwänglich fühlst, dann merkst du: „Ich bin sooo voller Freude – ich kann gar nicht still sein!“ Du redest laut, springst vielleicht herum oder umarmst andere ganz spontan. Du bist einfach übervoll mit guter Laune.

Zum Beispiel:
– Wenn etwas Tolles passiert und du es sofort allen erzählen willst.
– Wenn du dich so freust, dass du lachen und tanzen musst.
– Wenn du denkst: „Ich platze fast vor Glück!“

Dann fühlst du dich überschwänglich und das ist ein Gefühl, das richtig ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich friedlich!

Wenn du dich friedlich fühlst, dann merkst du: „Alles ist ruhig – in mir und um mich herum.“ Du hast keinen Lärm um dich herum und keinen Streit. Du bist einfach da – ganz entspannt und zufrieden. Du fühlst dich sicher, geborgen und verbunden mit dem Moment.

Zum Beispiel:
– Wenn du draußen in der Natur bist und es still ist.
– Wenn du mit jemandem zusammen sitzt, ohne viel zu reden.
– Wenn du denkst: „So ist es gerade einfach schön.“

Dann fühlst du dich friedlich und das ist ein wohltuendes, stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich warmherzig!

Wenn du dich warmherzig fühlst, dann merkst du: „Ich möchte für andere da sein.“ Du bist freundlich, liebevoll und voller Mitgefühl. Dein Herz ist offen – du willst Gutes tun.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem hilfst, ganz von dir aus.
– Wenn du jemanden tröstest.
– Wenn du denkst: „Ich will, dass es anderen gut geht.“

Dann bist du warmherzig und das ist ein angenehmes Gefühl für alle.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich erfüllt!

Wenn du dich erfüllt fühlst, dann merkst du: „Das war genau richtig für mich.“ Dein Herz ist voll – vor Freude, Dankbarkeit oder Liebe. Du spürst: „Ich brauche gerade nichts mehr.“

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas gemacht hast, das dir wichtig war.
– Wenn jemand dich umarmt und du dich ganz warm fühlst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Glück an.“

Dann bist du erfüllt und das bleibt manchmal ganz still in dir.

Stadt Dortmund
Jugendamt



Ich fühle mich verbunden!

Wenn du dich verbunden fühlst, dann merkst du: „Wir gehören zusammen.“ Du spürst Nähe und Vertrautheit mit jemandem. Du musst nicht viel erklären – ihr versteht euch einfach.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit jemandem ganz ehrlich reden kannst.
– Wenn ihr zusammen schweigt und es trotzdem schön ist.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich verbunden und das gibt dir Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt