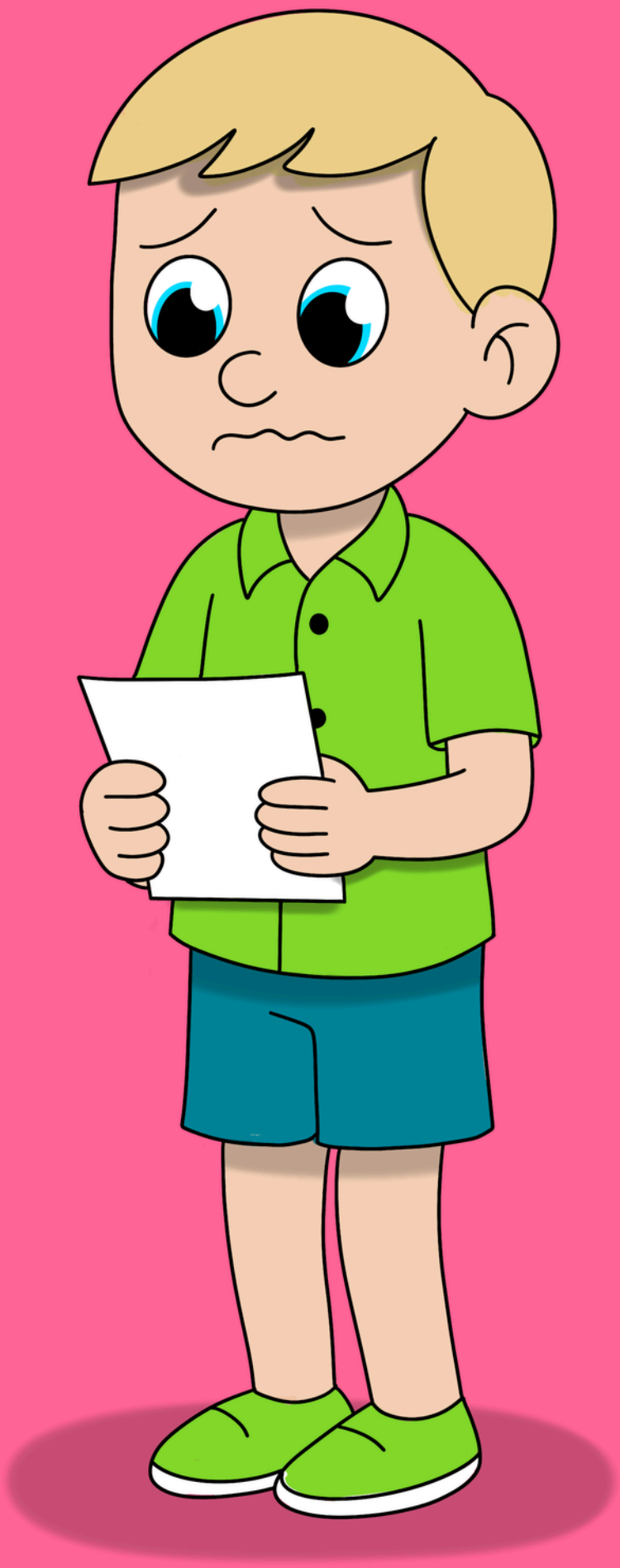


# Ich fühle mich unangenehm aufgeregt!

Wenn du dich unangenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich bin ganz unruhig, aber nicht sicher, ob ich mich freue." Dein Bauch kribbelt, dein Herz klopft und du weißt nicht genau, wie du dich fühlen sollst. Vielleicht hast du Angst, dass etwas schiefgeht.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Menschen etwas sagen sollst.
– Wenn du etwas Neues anfängst und nicht weißt, wie es wird.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich das nicht schaffe?"

Dann fühlst du dich unangenehm aufgeregt und das ist okay. Manchmal hilft tief durchatmen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zornig!

Wenn du dich zornig fühlst, dann merkst du:
„Ich bin richtig wütend – so sehr, dass es fast kocht in mir."
Dein Gesicht wird ernst, dein Körper angespannt, du willst vielleicht schreien oder etwas wegwerfen.
Zorn ist stark und manchmal schwer zu kontrollieren.

Zum Beispiel:
– Wenn dir großes Unrecht passiert.
– Wenn dich jemand absichtlich verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das war zu viel – das lasse ich mir nicht gefallen!"

Dann fühlst du dich zornig und das zeigt: Etwas geht dir sehr nah. Du kannst darüber sprechen und nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verärgert!

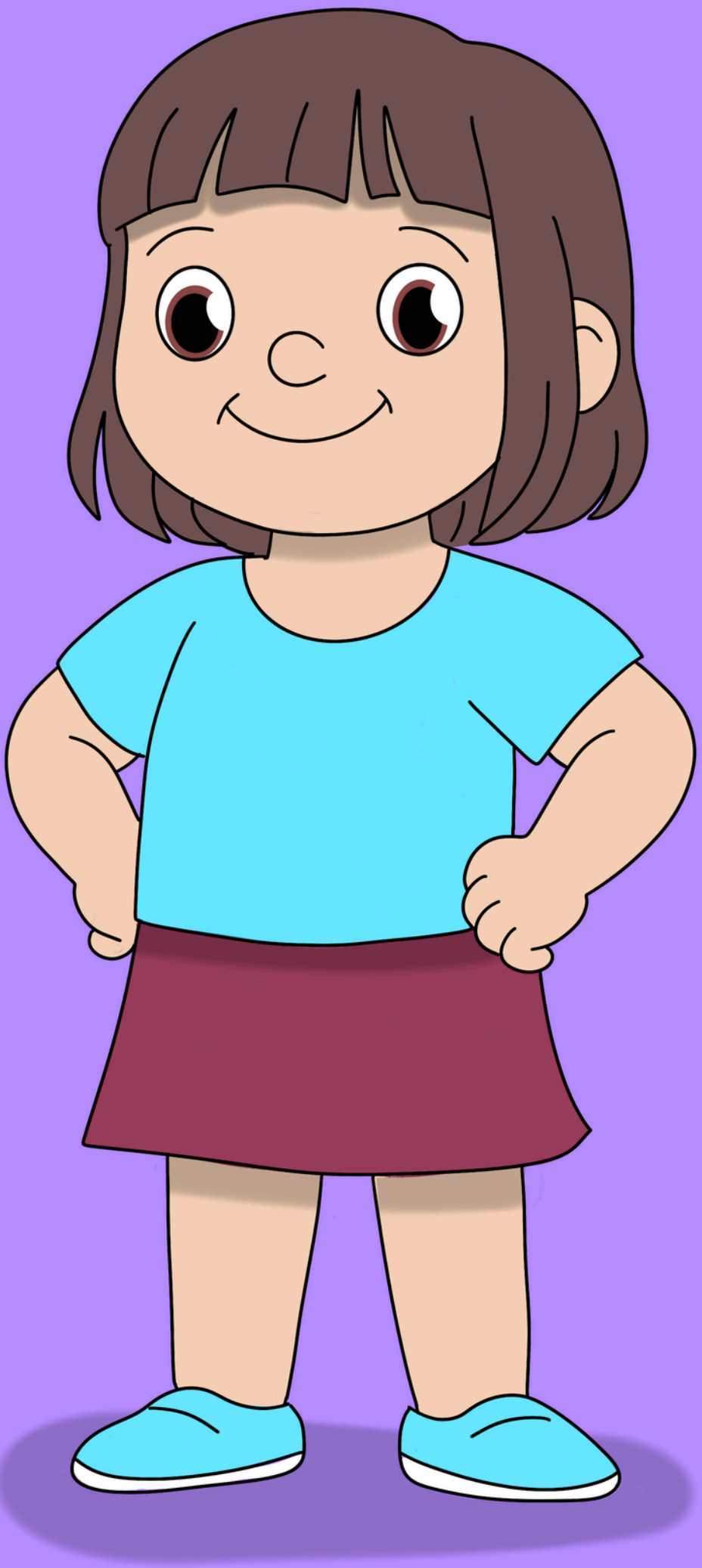
Wenn du dich verärgert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin genervt und vielleicht auch verletzt." Du ziehst die Augenbrauen zusammen, dein Ton wird schärfer. Etwas hat dich getroffen und du willst das nicht einfach hinnehmen.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand wiederholt stört.
– Wenn dich jemand nicht ernst nimmt.
– Wenn du denkst: „Das lasse ich mir nicht gefallen."

Dann bist du verärgert und das ist ein starkes Gefühl, das zeigen kann, wo deine Grenze ist.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angenehm aufgeregt!

Wenn du dich angenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich kann es kaum erwarten!“ Dein Herz klopft schneller, du zappelst vielleicht oder lächelst ständig. Etwas Spannendes steht bevor und du bist voller Vorfreude oder Nervosität.

Zum Beispiel:
– Wenn ein großer Tag vor dir liegt.
– Wenn du denkst: „Wann geht’s endlich los?!“

Dann bist du angenehm aufgeregt und das ist ein Kribbeln voller Energie.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich genervt!

Wenn du dich genervt fühlst, dann merkst du: „Jetzt reicht's langsam!" Etwas wiederholt sich ständig oder stört dich sehr. Du möchtest deine Ruhe und möchtest, dass etwas aufhört.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand immer dazwischenredet.
– Wenn jemand dich dauernd ärgert.
– Wenn du denkst: „Boah, das nervt total!"

Dann bist du genervt und das ist ganz normal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich erschrocken!

Wenn du dich erschrocken hast, dann merkst du: „Plötzlich ist alles anders!“ Dein Herz klopft schnell und du bist kurz durcheinander. Du brauchst einen Moment, um dich wieder zu beruhigen.

Zum Beispiel:
– Wenn ein lautes Geräusch kommt.
– Wenn dich jemand plötzlich anspringt.
– Wenn du denkst: „Oh nein, was war das?“

Dann hast du dich erschrocken und das geht auch wieder vorbei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich entspannt!

Wenn du dich entspannt fühlst, dann merkst du:
„Ich kann einfach loslassen." Dein Körper ist ruhig, dein Kopf auch. Du musst nichts tun – einfach nur sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Hängematte liegst.
– Wenn du tief durchatmest.
– Wenn du denkst: „So ist es schön."

Dann bist du entspannt und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abenteuerlustig!

Wenn du dich abenteuerlustig fühlst, dann merkst du: „Ich will was Neues erleben!“ Du willst losziehen, etwas Spannendes entdecken. Du bist mutig und voller Neugier.

Zum Beispiel:
– Wenn du auf einen Baum kletterst.
– Wenn du einen neuen Weg gehen willst.
– Wenn du denkst: „Was wohl passiert, wenn ich das ausprobiere?“

Dann fühlst du dich abenteuerlustig und das ist richtig aufregend!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verletzt!

Wenn du dich verletzt fühlst, dann merkst du: „Das hat mir wehgetan.“ Vielleicht hast du dich gestoßen oder dein Herz tut weh. Du brauchst Trost, Ruhe oder jemanden, der*die dich versteht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich ausschließt.
– Wenn dich jemand beleidigt.
– Wenn du denkst: „So wollte ich mich nicht fühlen.“

Dann bist du verletzt und brauchst eine Vertrauensperson. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich müde!

Wenn du dich müde fühlst, dann merkst du: „Ich will nur noch ins Bett.“ Deine Augen werden schwer, dein Kopf langsam. Du brauchst Ruhe, um neue Kraft zu tanken.

Zum Beispiel:
– Wenn du gähnst und dich streckst.
– Wenn du fast im Sitzen einschläfst.
–Wenn du denkst: „Ich kann die Augen kaum offenhalten.“

Dann bist du müde und benötigst Ruhe!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich nachdenklich!

Wenn du dich nachdenklich fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei meinen Gedanken." Du bist ruhig, vielleicht still, weil du über etwas Wichtiges grübelst.
Du willst etwas verstehen oder herausfinden.

Zum Beispiel:
– Wenn du an eine schwierige Frage denkst.
– Wenn du nicht sicher bist, was richtig ist.
–Wenn du denkst: „Ich brauche erst mal Zeit, um darüber nachzudenken."

Dann bist du nachdenklich und das gehört dazu. Es zeigt, dass dir etwas wirklich wichtig ist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



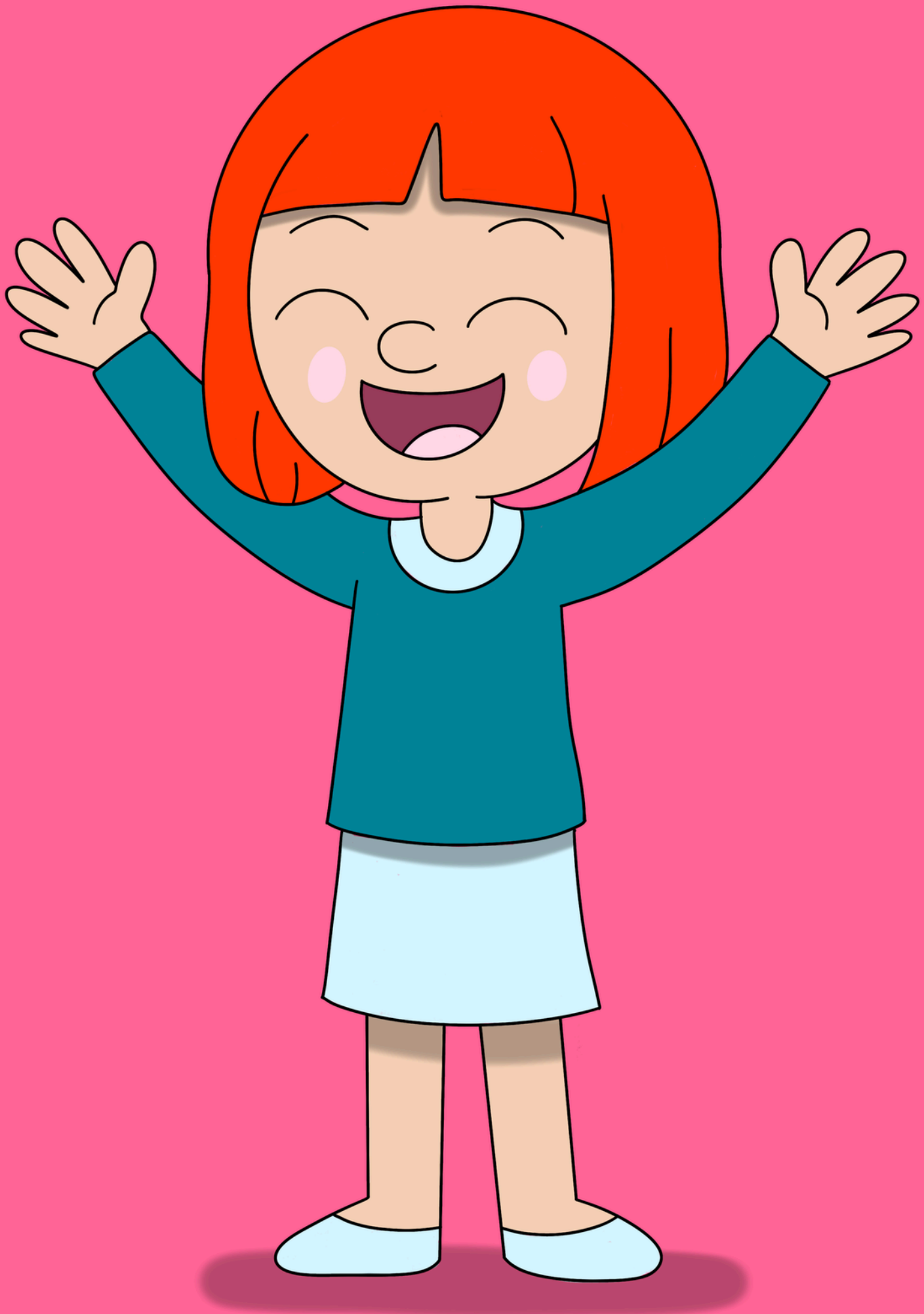
# Ich fühle mich zufrieden!

Wenn du dich zufrieden fühlst, dann merkst du: „So wie es gerade ist – ist es gut." Du brauchst nichts mehr, willst nichts ändern. Du lehnst dich zurück und bist ganz bei dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas geschafft hast und stolz darauf bist.
– Wenn du satt, sicher und geborgen bist.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach okay mit allem."

Dann bist du zufrieden und das ist ein stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich witzig!

Wenn du dich witzig fühlst, dann merkst du: „Ich bringe andere zum Lachen und das macht Spaß!“ Du machst Quatsch, erzählst etwas Lustiges oder ziehst Grimassen. Du freust dich, wenn andere lachen und du selbst auch.

Zum Beispiel:
– Wenn du einen guten Witz erzählst.
– Wenn du so tust, als wärst du jemand anderes – nur zum Spaß.
– Wenn du denkst: „Ich bin heute echt lustig drauf!“

Dann fühlst du dich witzig und das macht gute Laune für alle. Wichtig ist, dass du mit deinen Witzen keine anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



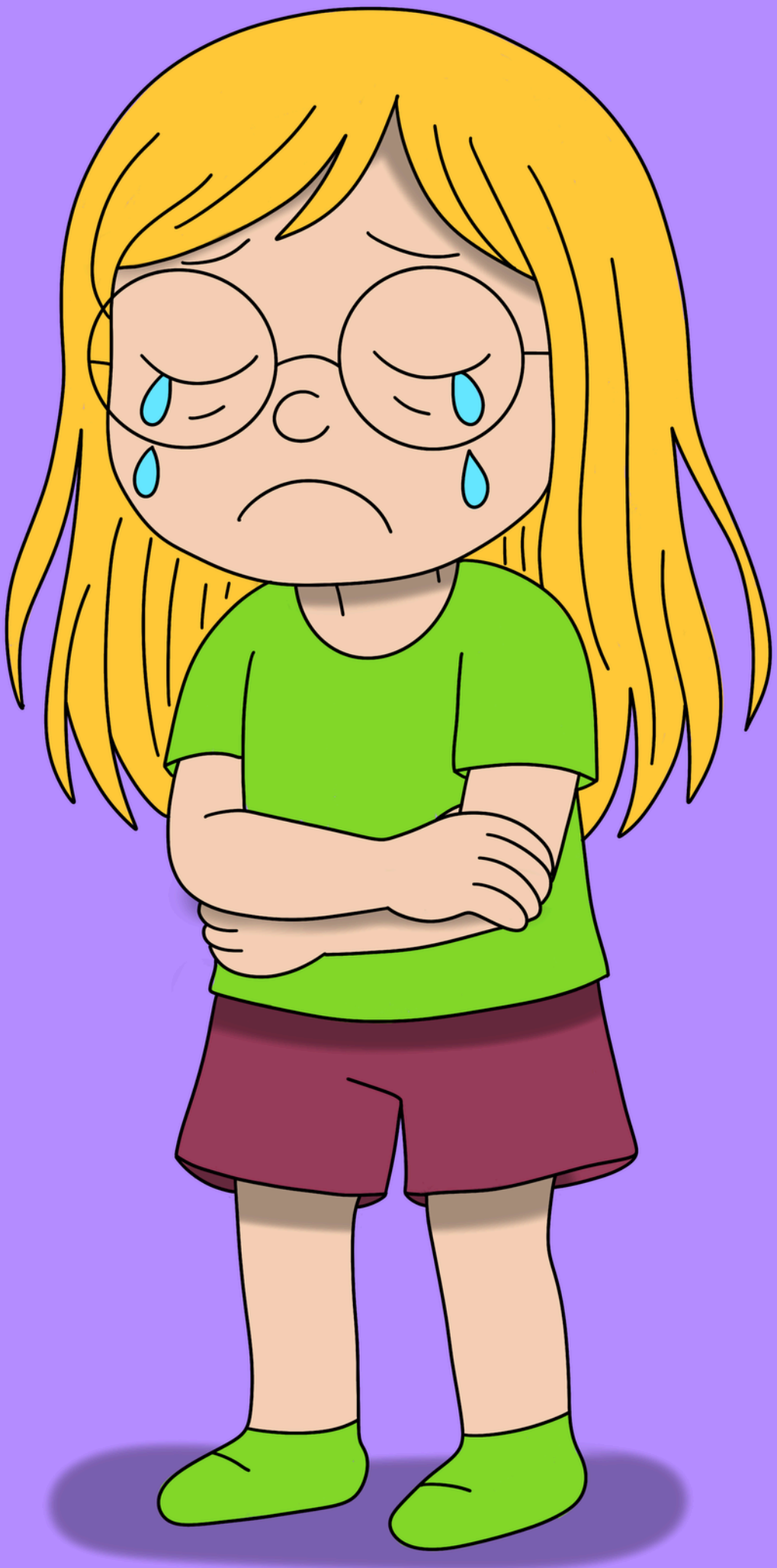
# Ich fühle mich dankbar!

Wenn du dich dankbar fühlst, dann merkst du: „Das ist etwas Besonderes für mich." Du freust dich über das, was du hast und wer bei dir ist. Du willst vielleicht einfach „Danke" sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand hilft.
– Wenn du spürst, dass dich jemand gern hat.
– Wenn du denkst: „Ich bin froh, dass es so ist."

Dann fühlst du dich dankbar und das macht dein Herz warm.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich betrübt!

Wenn du dich betrübt fühlst, dann merkst du: „Irgendwas macht mich traurig, aber ich kann es gar nicht genau sagen.“ Du bist leise, in dich gekehrt, vielleicht fühlst du dich ein bisschen schwer. Du weißt vielleicht nicht genau warum, aber dein Herz ist nicht fröhlich.

Zum Beispiel:
– Wenn der Tag einfach nicht gut war.
– Wenn dich eine Kleinigkeit traurig stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich mag heute irgendwie nichts.“

Dann bist du betrübt und das kannst du auch sein. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen, wenn du sie brauchst und möchtest.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich lebendig!

Wenn du dich lebendig fühlst, dann merkst du: „Ich bin voll da – mit allem!“ Du hüpfst, lachst, spürst dich in jedem Winkel deines Körpers. Alles ist hell und bunt und laut und du bist mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, tanzt oder springst.
– Wenn du mit Freunden laut lachst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Leben an!“

Dann fühlst du dich lebendig und das ist wunderbar.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verängstigt!

Wenn du dich verängstigt fühlst, dann merkst du: „Ich habe Angst." Dein Herz klopft schnell und du willst dich verstecken. Etwas macht dir Sorgen oder fühlt sich bedrohlich an.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Dunkelheit allein bist.
– Wenn jemand laut wird oder schreit.
– Wenn du denkst: „Ich brauche jemanden, der bei mir ist."

Dann bist du verängstigt und du kannst dir Hilfe holen. Es ist wichtig, dass du mit deinen Gefühlen nicht allein bleiben musst. Du hast das Recht geschützt zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



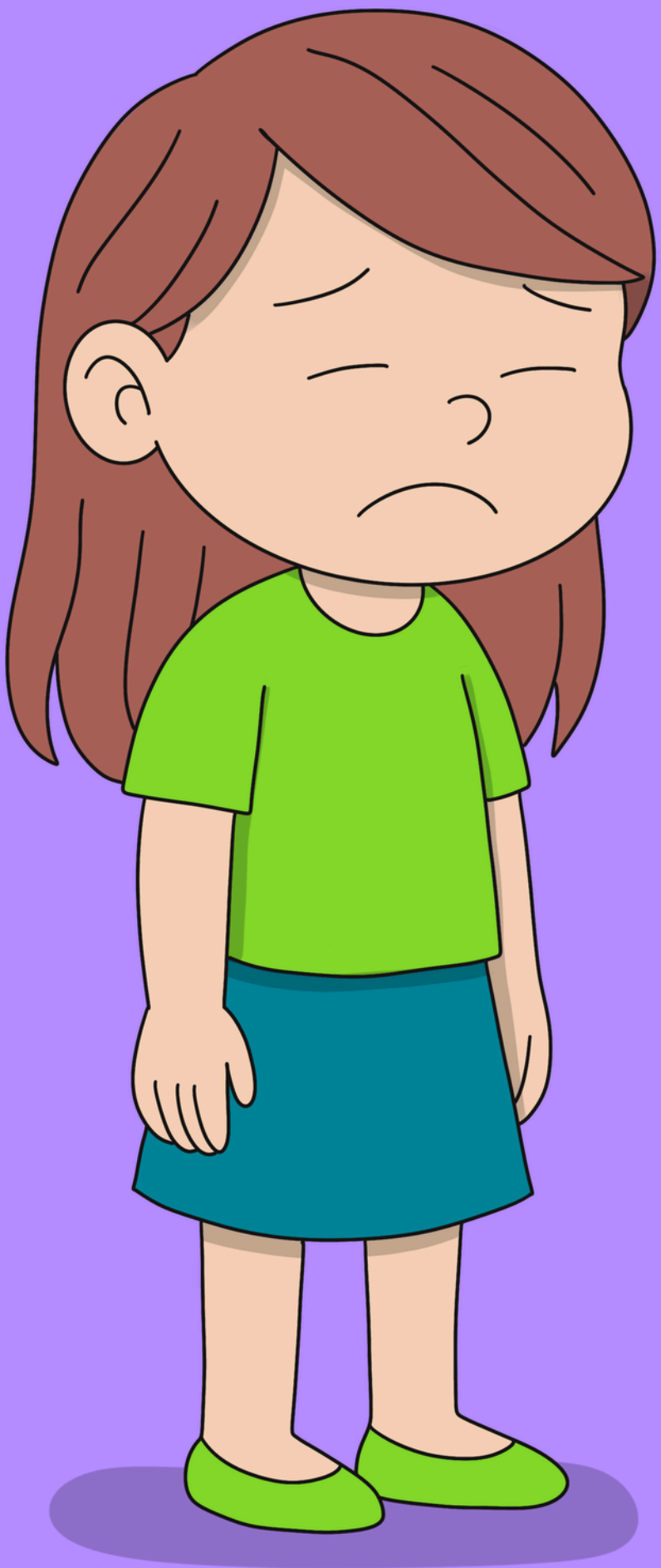
# Ich fühle mich cool!

Wenn du dich cool fühlst, dann merkst du: „Ich steh zu mir – ganz locker!“ Du weißt, wer du bist und das zeigst du auch. Du bist entspannt und selbstbewusst.

Zum Beispiel:
– Wenn du deinen eigenen Stil hast.
– Wenn du mutig bist, auch wenn andere lachen.
– Wenn du denkst: „Ich bin genau richtig so, wie ich bin.“

Dann fühlst du dich cool und das fühlt sich stark an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unzufrieden!

Wenn du dich unzufrieden fühlst, dann merkst du: „Irgendwas passt für mich nicht.“ Du bist vielleicht genervt, enttäuscht oder unruhig, weil es anders laufen sollte. Du willst, dass sich etwas verändert.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein Ergebnis nicht gut findest.
– Wenn du merkst: „Das fühlt sich nicht richtig an.“
– Wenn du denkst: „So wollte ich das nicht.“

Dann bist du unzufrieden und das ist ein wichtiges Gefühl. Es zeigt dir: Du brauchst etwas anderes. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



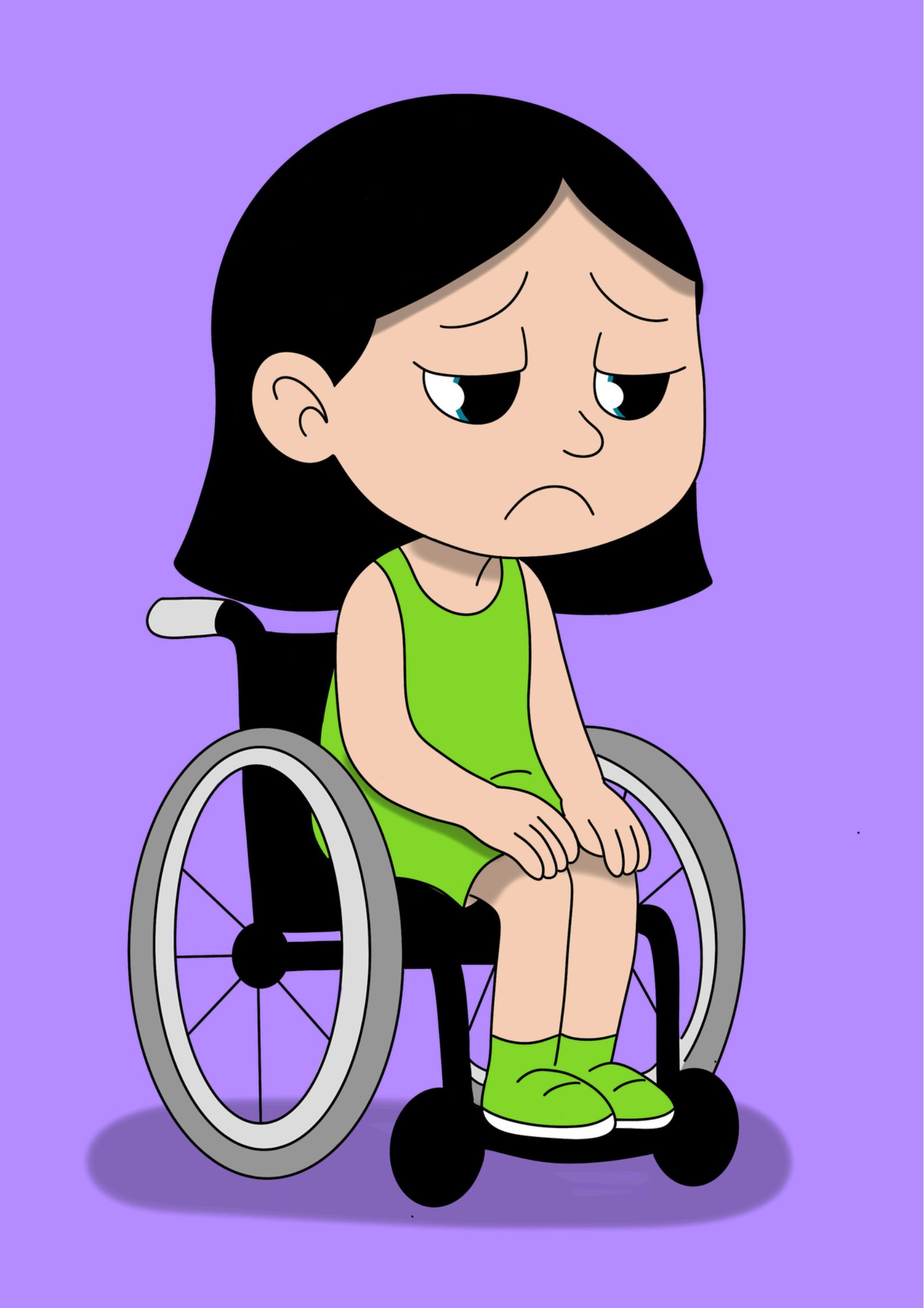
# Ich fühle mich ausgeglichen!

Wenn du dich ausgeglichen fühlst, dann merkst du: „Alles ist im Gleichgewicht." Du bist ruhig und zufrieden, nichts bringt dich so schnell aus der Fassung. Du fühlst dich wohl in dir und mit anderen.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich nicht stressen lässt.
– Wenn du lachen kannst, auch wenn etwas nicht perfekt läuft.
– Wenn du denkst „Ich bin einfach im Gleichgewicht."

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

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich traurig!

Wenn du dich traurig fühlst, dann merkst du: „Irgendwas drückt in meinem Herzen.“ Du möchtest vielleicht allein sein oder weinen. Alles fühlt sich schwerer an als sonst.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden vermisst.
– Wenn etwas Schönes zu Ende geht.
– Wenn du denkst: „Das macht mich richtig traurig.“

Dann fühlst du dich traurig und das darf sein. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holen kannst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich begeistert!

Wenn du dich begeistert fühlst, dann merkst du: „Das ist soooo cool!“ Du strahlst, sprudelst über – willst es gleich nochmal machen oder erzählen. Du bist ganz Feuer und Flamme.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas richtig Tolles entdeckst.
– Wenn du mitmachst und es total Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Das ist mein neues Lieblingsteil!“

Dann fühlst du dich begeistert und das macht Freude.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abgelehnt!

Wenn du dich abgelehnt fühlst, dann merkst du: „Ich darf nicht dazugehören.“ Du fühlst dich vielleicht ausgeschlossen oder übersehen. Es tut weh, weil du gern dabei gewesen wärst.

Zum Beispiel:
– Wenn andere dich nicht mitspielen lassen.
– Wenn jemand sagt: „Du bist nicht eingeladen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht gewollt.“

Dann fühlst du dich abgelehnt und das tut weh. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



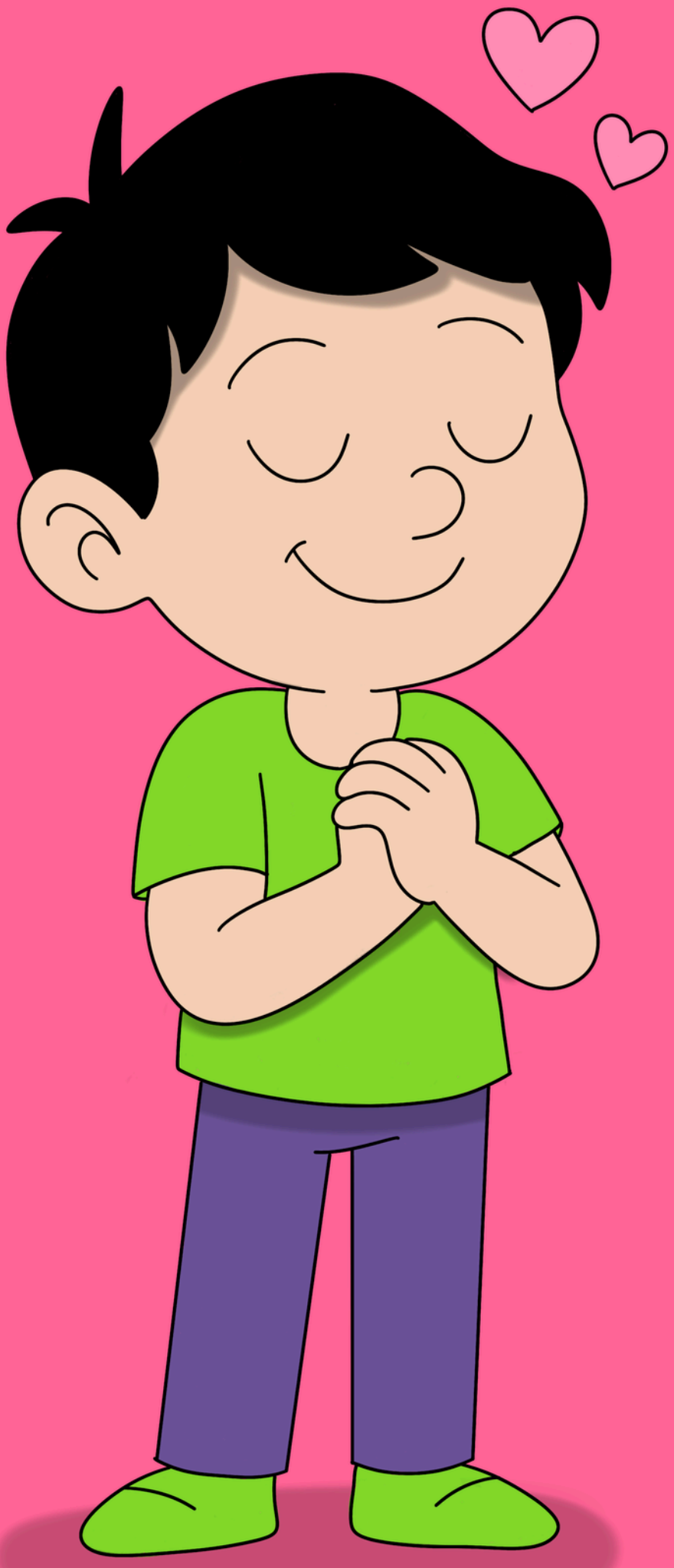
# Ich fühle mich erwünscht!

Wenn du dich erwünscht fühlst, dann merkst du: „Ich bin hier genau richtig!“ Die anderen freuen sich, dass du da bist. Du fühlst dich willkommen – so, wie du bist.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sagt: „Schön, dass du da bist!“
– Wenn jemand mit dir spielen will.
– Wenn du merkst: „Ich gehöre dazu!“

Dann fühlst du dich erwünscht und das tut richtig gut!

Stadt Dortmund
Jugendamt



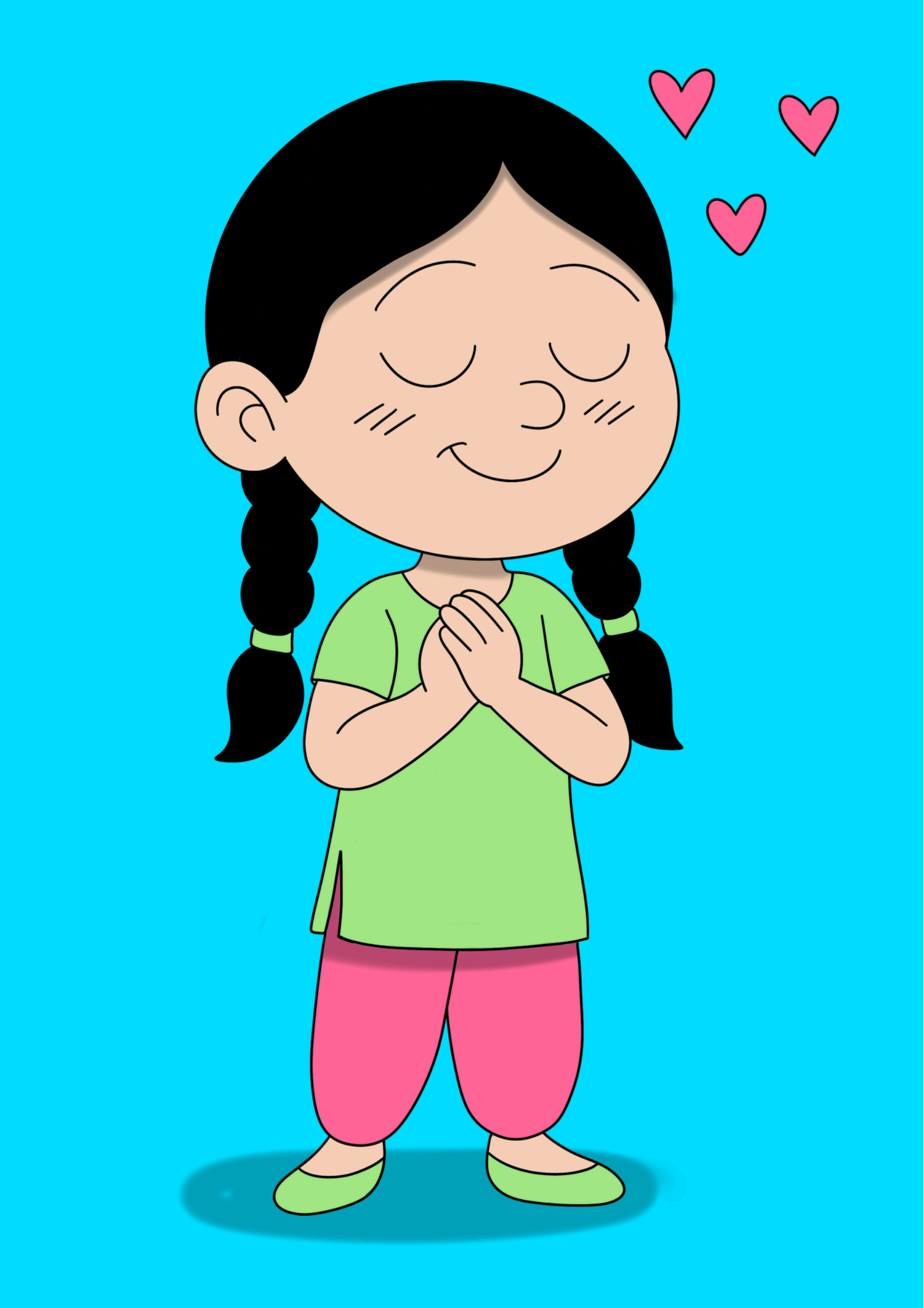
# Ich fühle mich liebevoll!

Wenn du dich liebevoll fühlst, dann merkst du: „Ich hab ganz viel Wärme in mir." Du willst jemandem zeigen, wie gern du ihn hast. Du bist weich, sanft und aufmerksam.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden umarmst.
– Wenn du jemandem etwas Gutes tust, ohne etwas zu erwarten.
– Wenn du denkst: „Ich hab dich richtig gern."

Dann bist du liebevoll und das macht dich glücklich.

Stadt Dortmund
Jugendamt



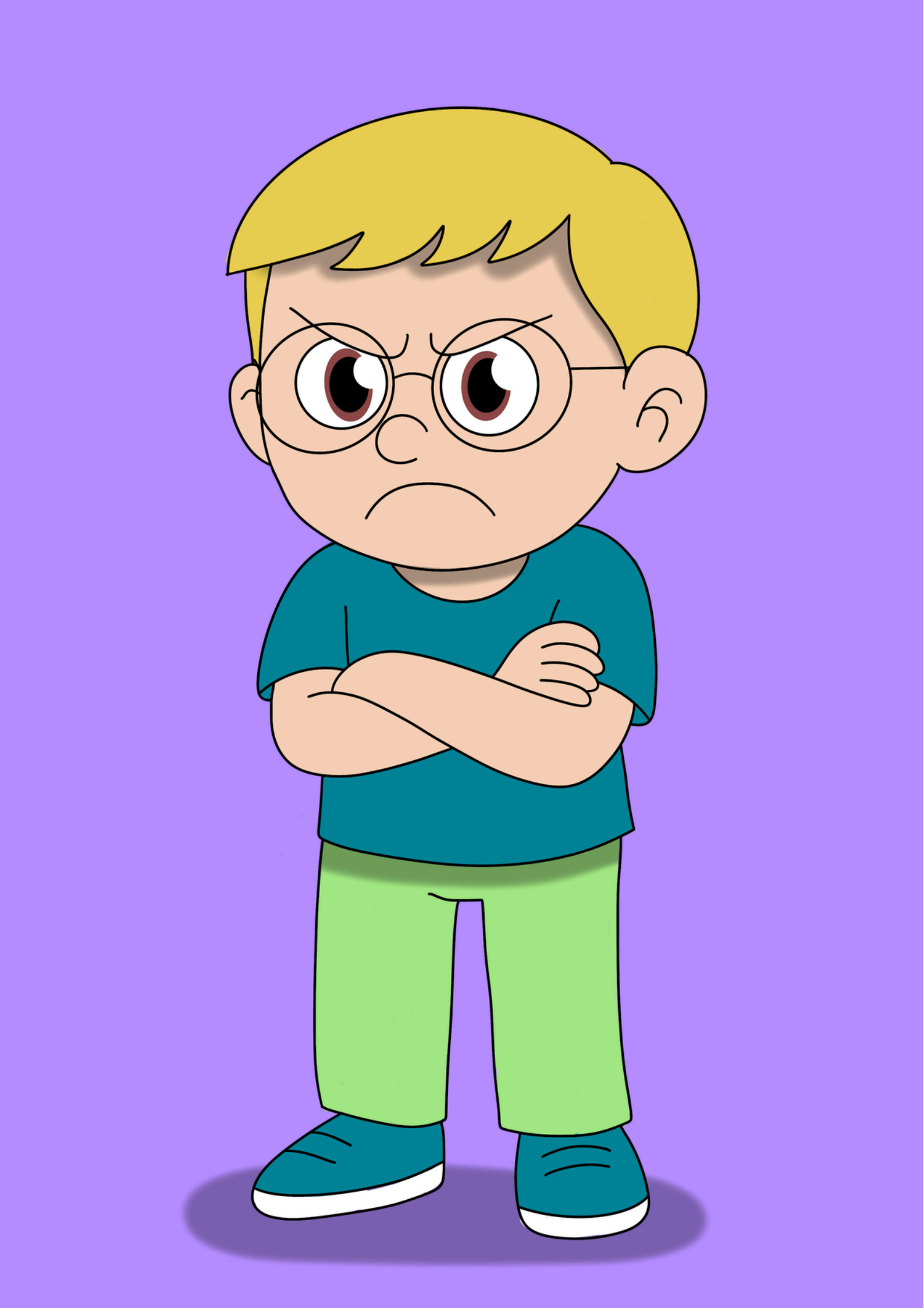
# Ich fühle mich geliebt!

Wenn du dich geliebt fühlst, dann merkst du: „Ich bin wichtig – so wie ich bin.“ Du spürst Nähe, Wärme und Sicherheit. Du weißt: Da ist jemand, der meint es gut mit dir.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt und du es richtig fühlst.
– Wenn jemand „Ich hab dich lieb“ sagt und es ehrlich meint.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich geliebt und das tut tief im Herzen gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



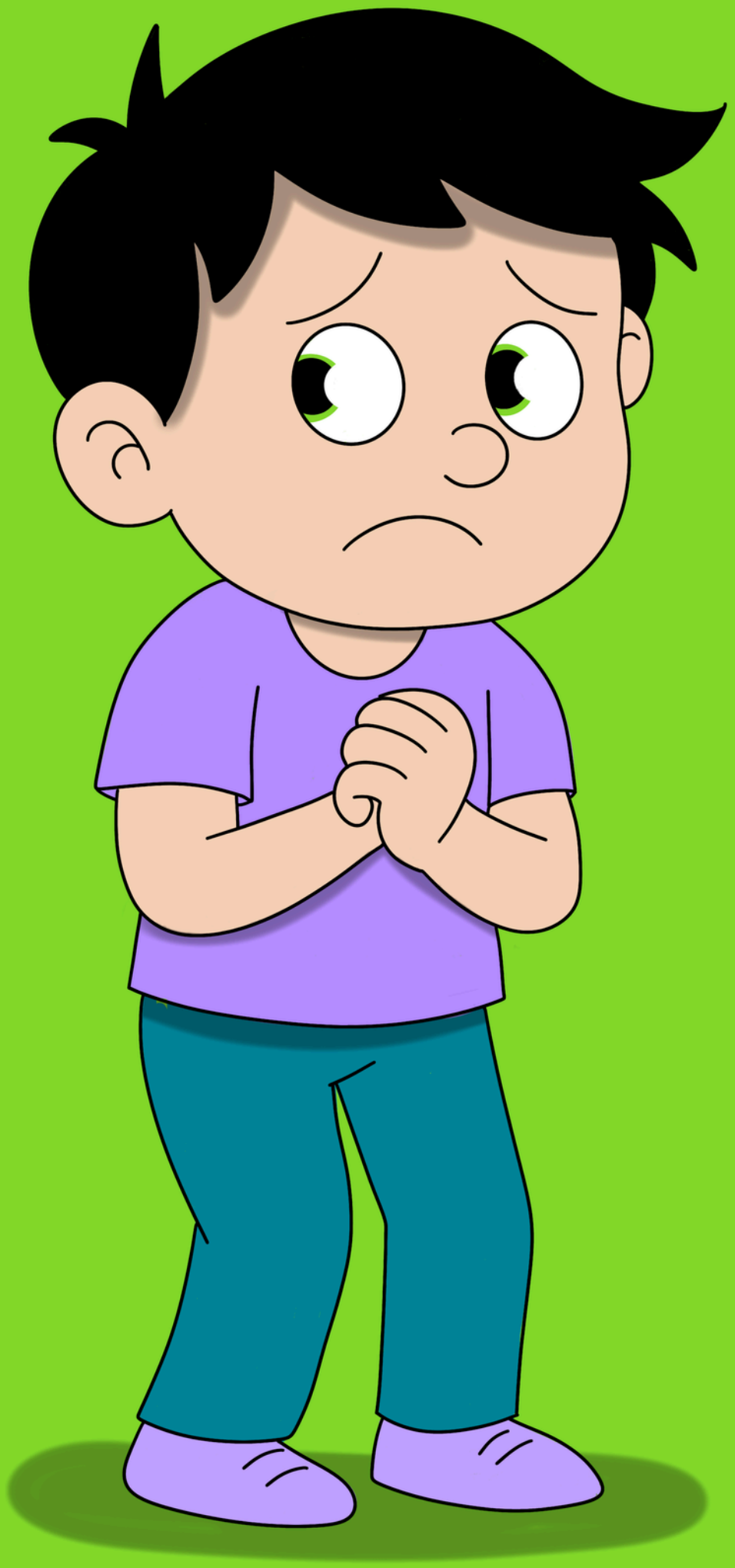
# Ich fühle mich wütend!

Wenn du dich wütend fühlst, dann merkst du: „Ich könnte gleich platzen!“ Dein Gesicht wird heiß, dein Bauch wird fest. Du willst schreien, stampfen oder „Nein!“ sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas kaputt macht, das dir gehört.
– Wenn dich jemand unfair behandelt.
– Wenn du denkst: „So nicht!“

Dann bist du wütend und deine Wut zeigt dir: Etwas stimmt nicht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Wichtig ist, dass du andere Menschen nicht verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich beschämt!

Wenn du dich beschämt fühlst, dann merkst du: „Ich will am liebsten verschwinden.“ Du bist rot im Gesicht, schaust vielleicht auf den Boden. Etwas war dir peinlich oder du denkst, du hast etwas falsch gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du beim Lügen erwischt wirst.
– Wenn jemand über dich lacht.
– Wenn du denkst: „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Dann fühlst du dich beschämt und das tut weh. Du kannst trotzdem zu dir stehen. Du kannst darüber sprechen und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



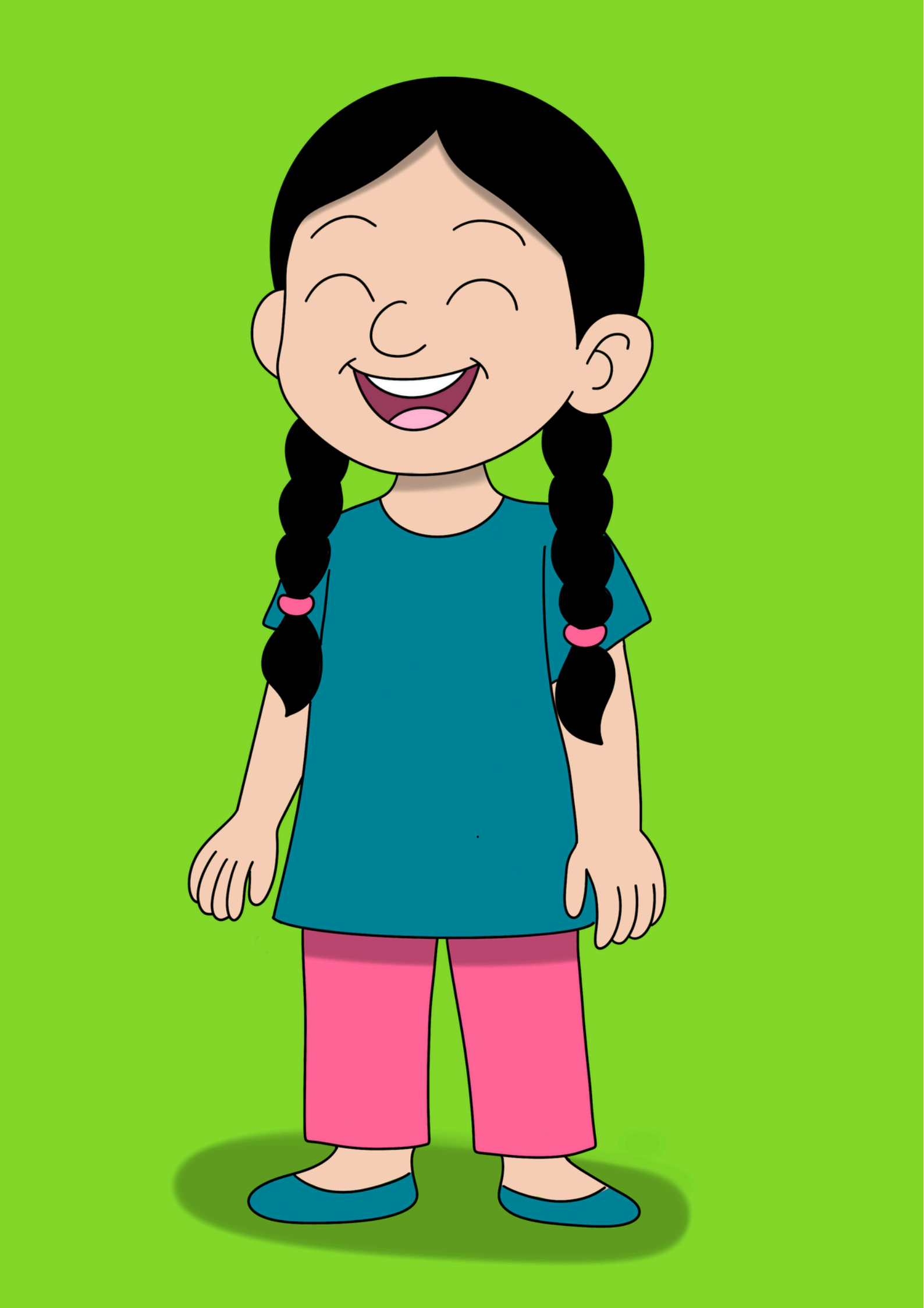
# Ich fühle mich freundlich!

Wenn du dich freundlich fühlst, dann merkst du: „Ich möchte nett sein – einfach so.“ Du lächelst, hilfst vielleicht jemandem oder sagst etwas Liebes. Du bist offen und möchtest, dass es anderen gut geht.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem die Tür aufhältst.
– Wenn du sagst: „Willst du mitspielen?“
– Wenn du denkst: „Ich will heute einfach freundlich sein.“

Dann fühlst du dich freundlich und das macht die Welt ein bisschen heller.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich fröhlich!

Wenn du dich fröhlich fühlst, dann merkst du: „Ich hab richtig gute Laune und das will ich zeigen!“ Du lachst viel, tanzt vielleicht herum oder singst einfach los. Dein Herz ist leicht und dein Gesicht strahlt.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du etwas Schönes erlebst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig toller Tag!“

Dann fühlst du dich fröhlich und das ist ein wunderbares Gefühl, das ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich selbstbewusst

Wenn du dich selbstbewusst fühlst, dann merkst du: „Ich weiß, was ich kann und ich steh zu mir." Du traust dich etwas zu sagen, deine Meinung zu zeigen oder für dich einzustehen. Du bist sicher in dir, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn du sagst: „Ich kann das!" und es auch glaubst.
– Wenn du dich meldest, obwohl dein Herz klopft.
– Wenn du denkst: „Ich bin gut, so wie ich bin."

Dann fühlst du dich selbstbewusst und das ist eine große Stärke.

Stadt Dortmund
Jugendamt



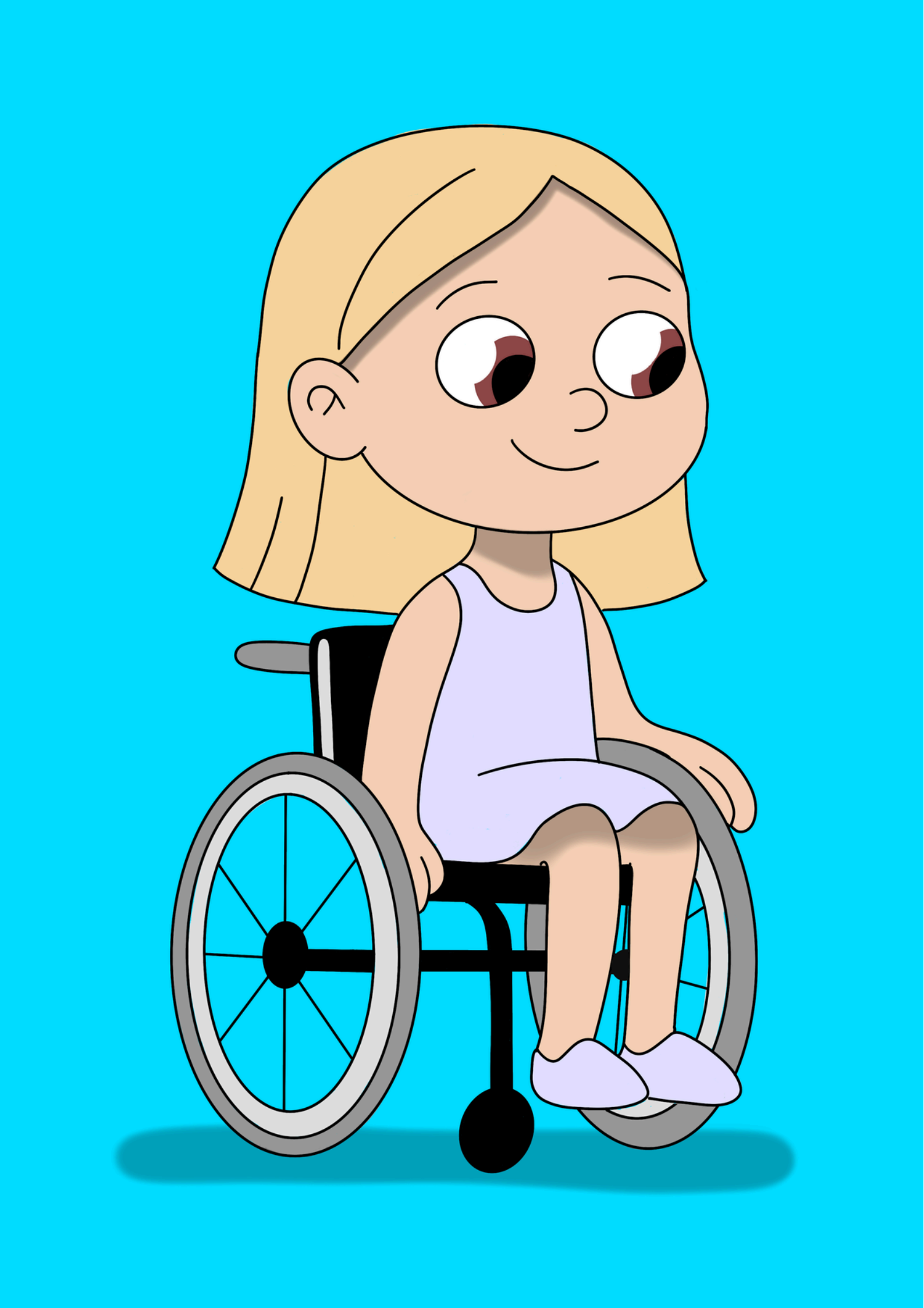
# Ich fühle mich motiviert!

Wenn du dich motiviert fühlst, dann merkst du: „Ich will das jetzt schaffen!“ Du hast ein Ziel und willst es erreichen. Du gibst dein Bestes, ganz aus dir selbst heraus.

Zum Beispiel:
– Wenn du übst, ohne dass jemand dich erinnert.
– Wenn du freiwillig etwas Neues ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich kann das – ich will das!“

Dann fühlst du dich motiviert und das ist deine innere Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich offen!

Wenn du dich offen fühlst, dann merkst du: „Ich höre zu und zeige, wer ich bin.“ Du bist bereit, andere kennenzulernen oder über dich zu sprechen. Du lässt Neues an dich heran.

Zum Beispiel:
– Wenn du ehrlich sagst, was du denkst.
– Wenn du neugierig bist auf fremde Ideen.
– Wenn du denkst: „Ich mag Begegnungen.“

Dann fühlst du dich offen und das verbindet Menschen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



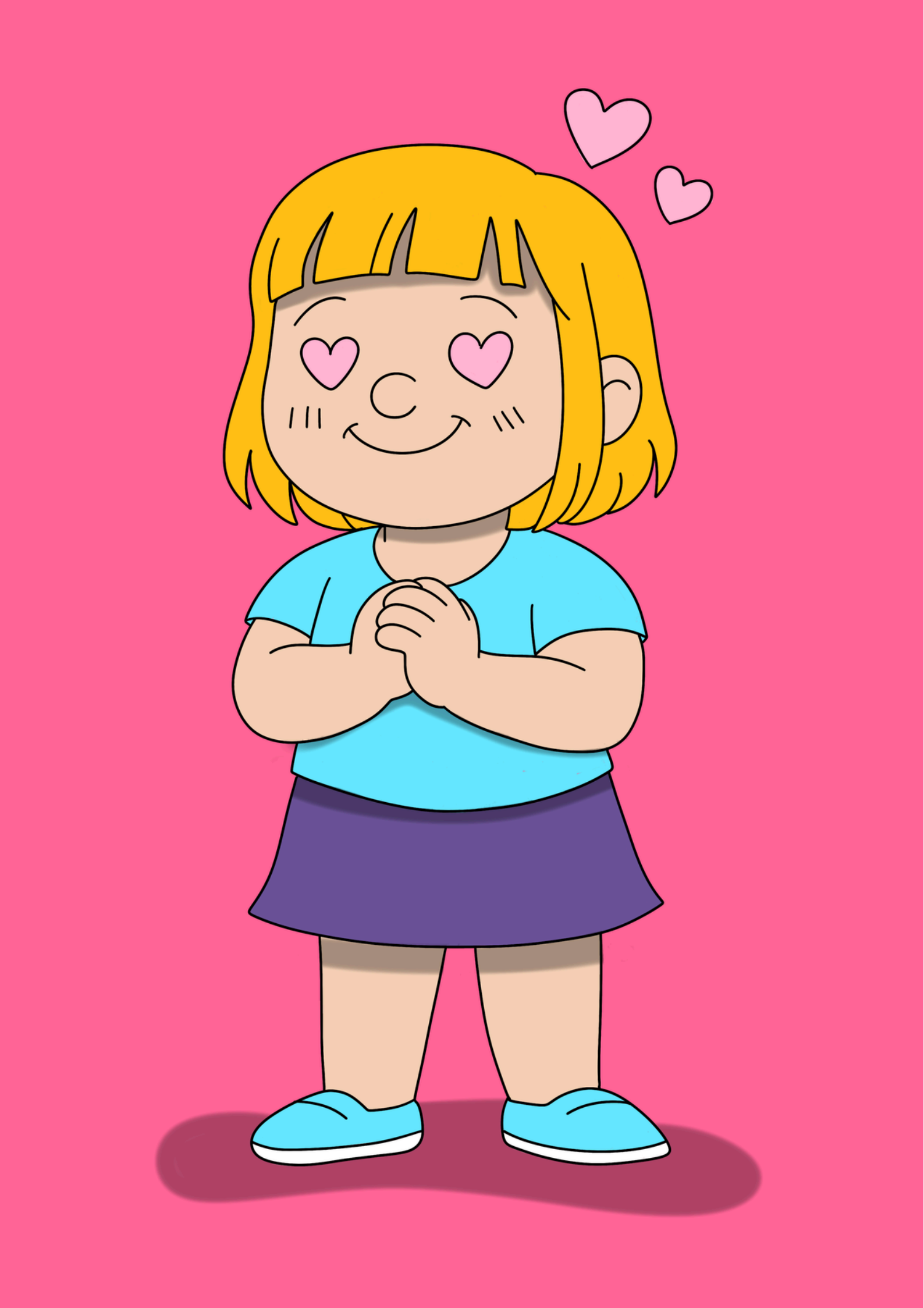
# Ich fühle mich neidisch!

Wenn du dich neidisch fühlst, dann merkst du: „Ich hätte das auch gern.“ Du schaust auf etwas, das jemand anderes hat und wünschst dir, es wäre deins. Du fühlst dich vielleicht traurig, ärgerlich oder weniger wichtig.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas bekommt, das du dir gewünscht hast.
– Wenn andere etwas können, was du noch nicht kannst.
– Wenn du denkst: „Warum nicht ich?“

Dann fühlst du dich neidisch und das passiert jedem mal. Wichtig ist, dass du andere nicht schlecht behandelst, wenn du neidisch bist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verliebt!

Wenn du dich verliebt fühlst, dann merkst du: „Mein Herz macht Hüpfer!“ Du musst an jemanden denken und bekommst ein Kribbeln im Bauch. Du fühlst dich fröhlich, aufgeregt und ein bisschen verrückt. Wenn du verliebt bist, geht es um Gefühle zwischen Kindern oder Jugendlichen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden unbedingt wiedersehen willst.
– Wenn du rot wirst, wenn die Person dich anschaut.
– Wenn du denkst: „Ich mag dich sooo gern!“

Dann bist du verliebt und das ist ein ganz besonderes Gefühl. Wichtig: Erwachsene können nicht in Kinder verliebt sein. Du hast das Recht auf Schutz und kannst dir Hilfe holen. Auch wenn Eltern ihre Kinder lieb haben, so können sie nicht in Kinder verliebt sein. Das ist etwas anderes!

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich überfordert!

Wenn du dich überfordert fühlst, dann merkst du: „Das ist einfach zu viel auf einmal.“ Du weißt nicht, wo du anfangen sollst – alles kommt gleichzeitig. Du willst vielleicht weinen, schreien oder dich einfach verkriechen.

Zum Beispiel:
– Wenn du viele Aufgaben auf einmal erledigen sollst.
– Wenn du etwas nicht verstehst und keiner hilft dir.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das nicht mehr!“

Dann bist du überfordert und das ist ein Zeichen: Du brauchst Unterstützung und eine Pause. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angeekelt!

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

Zum Beispiel:
– Wenn etwas komisch riecht oder schmeckt.
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“

Dann bist du angeekelt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich schuldig!

Wenn du dich schuldig fühlst, dann merkst du: „Das war nicht okay von mir." Etwas in dir sagt: Du hast einen Fehler gemacht. Du willst es wiedergutmachen oder dich entschuldigen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden angelogen hast.
– Wenn du jemanden mit Worten oder Taten verletzt hast.
– Wenn du denkst: „Das war nicht fair von mir."
– Wenn dir jemand sagt, dass du schuld bist.

Dann fühlst du dich schuldig und du kannst es besser machen. Es kann aber auch sein, dass jemand dir die Schuld für etwas geben möchte, wofür du gar nichts kannst. Jemand sagt: "Du bist Schuld! Du wolltest das! Nur wegen dir passiert etwas Schlimmes". Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



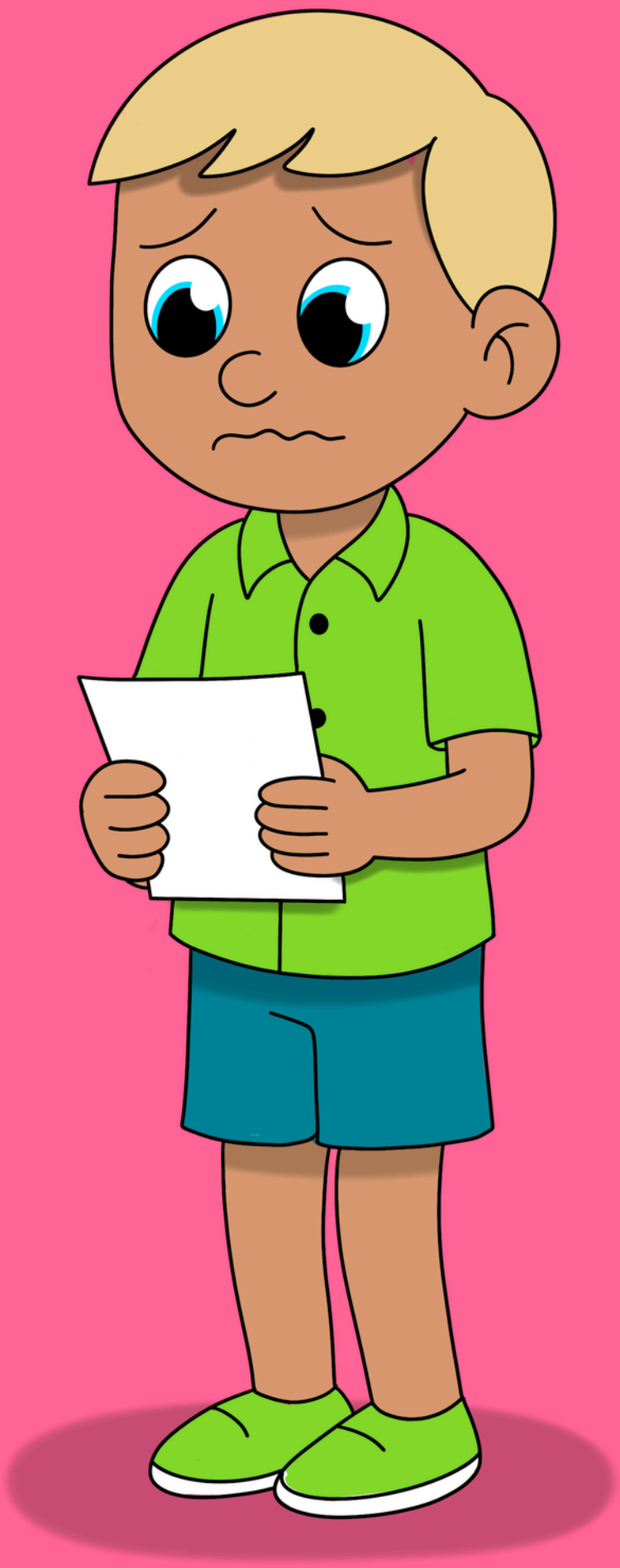
# Ich fühle mich zugehörig!

Wenn du dich zugehörig fühlst, dann merkst du: „Ich bin Teil von etwas.“ Du spürst: „Hier darf ich sein.“ Du bist nicht allein, sondern mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du mitspielen darfst.
– Wenn ihr zusammen etwas plant.
– Wenn du denkst: „Ich gehöre genau hierher.“

Dann fühlst du dich zugehörig und das fühlt sich warm an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unangenehm aufgeregt!

Wenn du dich unangenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich bin ganz unruhig, aber nicht sicher, ob ich mich freue." Dein Bauch kribbelt, dein Herz klopft und du weißt nicht genau, wie du dich fühlen sollst. Vielleicht hast du Angst, dass etwas schiefgeht.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Menschen etwas sagen sollst.
– Wenn du etwas Neues anfängst und nicht weißt, wie es wird.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich das nicht schaffe?"

Dann fühlst du dich unangenehm aufgeregt und das ist okay. Manchmal hilft tief durchatmen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zornig!

Wenn du dich zornig fühlst, dann merkst du:
„Ich bin richtig wütend – so sehr, dass es fast kocht in mir."
Dein Gesicht wird ernst, dein Körper angespannt, du willst vielleicht schreien oder etwas wegwerfen.
Zorn ist stark und manchmal schwer zu kontrollieren.

Zum Beispiel:
– Wenn dir großes Unrecht passiert.
– Wenn dich jemand absichtlich verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das war zu viel – das lasse ich mir nicht gefallen!"

Dann fühlst du dich zornig und das zeigt: Etwas geht dir sehr nah. Du kannst darüber sprechen und nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verärgert!

Wenn du dich verärgert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin genervt und vielleicht auch verletzt." Du ziehst die Augenbrauen zusammen, dein Ton wird schärfer. Etwas hat dich getroffen und du willst das nicht einfach hinnehmen.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand wiederholt stört.
– Wenn dich jemand nicht ernst nimmt.
– Wenn du denkst: „Das lasse ich mir nicht gefallen."

Dann bist du verärgert und das ist ein starkes Gefühl, das zeigen kann, wo deine Grenze ist.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angenehm aufgeregt!

Wenn du dich angenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich kann es kaum erwarten!“ Dein Herz klopft schneller, du zappelst vielleicht oder lächelst ständig. Etwas Spannendes steht bevor und du bist voller Vorfreude oder Nervosität.

Zum Beispiel:
– Wenn ein großer Tag vor dir liegt.
– Wenn du denkst: „Wann geht’s endlich los?!“

Dann bist du angenehm aufgeregt und das ist ein Kribbeln voller Energie.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich genervt!

Wenn du dich genervt fühlst, dann merkst du: „Jetzt reicht's langsam!" Etwas wiederholt sich ständig oder stört dich sehr. Du möchtest deine Ruhe und möchtest, dass etwas aufhört.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand immer dazwischenredet.
– Wenn jemand dich dauernd ärgert.
– Wenn du denkst: „Boah, das nervt total!"

Dann bist du genervt und das ist ganz normal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich erschrocken!

Wenn du dich erschrocken hast, dann merkst du: „Plötzlich ist alles anders!“ Dein Herz klopft schnell und du bist kurz durcheinander. Du brauchst einen Moment, um dich wieder zu beruhigen.

Zum Beispiel:
– Wenn ein lautes Geräusch kommt.
– Wenn dich jemand plötzlich anspringt.
– Wenn du denkst: „Oh nein, was war das?“

Dann hast du dich erschrocken und das geht auch wieder vorbei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich entspannt!

Wenn du dich entspannt fühlst, dann merkst du:
„Ich kann einfach loslassen." Dein Körper ist ruhig, dein Kopf auch. Du musst nichts tun – einfach nur sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Hängematte liegst.
– Wenn du tief durchatmest.
– Wenn du denkst: „So ist es schön."

Dann bist du entspannt und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abenteuerlustig!

Wenn du dich abenteuerlustig fühlst, dann merkst du: „Ich will was Neues erleben!“ Du willst losziehen, etwas Spannendes entdecken. Du bist mutig und voller Neugier.

Zum Beispiel:
– Wenn du auf einen Baum kletterst.
– Wenn du einen neuen Weg gehen willst.
– Wenn du denkst: „Was wohl passiert, wenn ich das ausprobiere?“

Dann fühlst du dich abenteuerlustig und das ist richtig aufregend!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verletzt!

Wenn du dich verletzt fühlst, dann merkst du: „Das hat mir wehgetan.“ Vielleicht hast du dich gestoßen oder dein Herz tut weh. Du brauchst Trost, Ruhe oder jemanden, der*die dich versteht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich ausschließt.
– Wenn dich jemand beleidigt.
– Wenn du denkst: „So wollte ich mich nicht fühlen.“

Dann bist du verletzt und brauchst eine Vertrauensperson. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich müde!

Wenn du dich müde fühlst, dann merkst du: „Ich will nur noch ins Bett.“ Deine Augen werden schwer, dein Kopf langsam. Du brauchst Ruhe, um neue Kraft zu tanken.

Zum Beispiel:
– Wenn du gähnst und dich streckst.
– Wenn du fast im Sitzen einschläfst.
–Wenn du denkst: „Ich kann die Augen kaum offenhalten.“

Dann bist du müde und benötigst Ruhe!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich nachdenklich!

Wenn du dich nachdenklich fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei meinen Gedanken." Du bist ruhig, vielleicht still, weil du über etwas Wichtiges grübelst.
Du willst etwas verstehen oder herausfinden.

Zum Beispiel:
– Wenn du an eine schwierige Frage denkst.
– Wenn du nicht sicher bist, was richtig ist.
–Wenn du denkst: „Ich brauche erst mal Zeit, um darüber nachzudenken."

Dann bist du nachdenklich und das gehört dazu. Es zeigt, dass dir etwas wirklich wichtig ist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



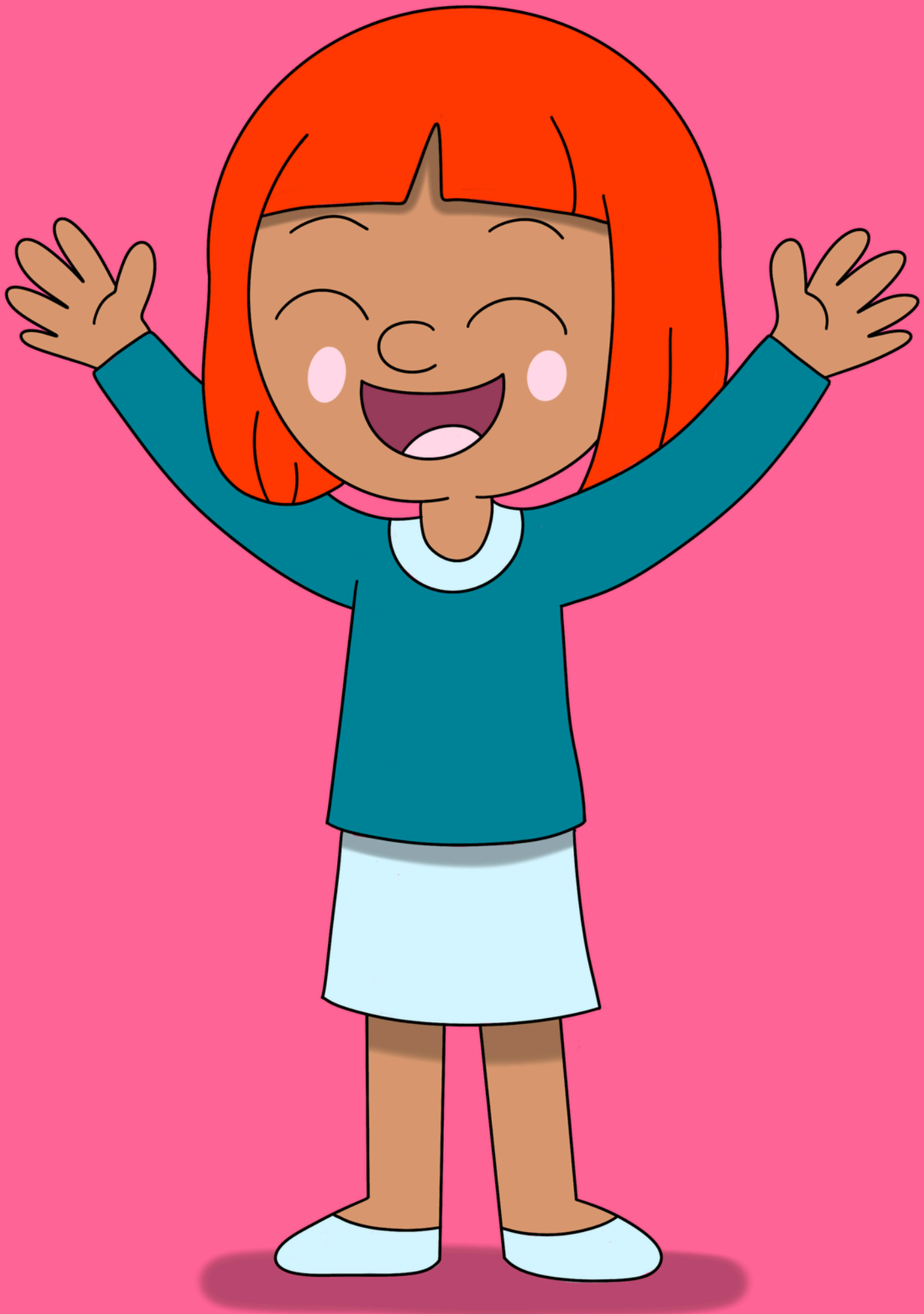
# Ich fühle mich zufrieden!

Wenn du dich zufrieden fühlst, dann merkst du: „So wie es gerade ist – ist es gut." Du brauchst nichts mehr, willst nichts ändern. Du lehnst dich zurück und bist ganz bei dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas geschafft hast und stolz darauf bist.
– Wenn du satt, sicher und geborgen bist.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach okay mit allem."

Dann bist du zufrieden und das ist ein stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich witzig!

Wenn du dich witzig fühlst, dann merkst du: „Ich bringe andere zum Lachen und das macht Spaß!“ Du machst Quatsch, erzählst etwas Lustiges oder ziehst Grimassen. Du freust dich, wenn andere lachen und du selbst auch.

Zum Beispiel:
– Wenn du einen guten Witz erzählst.
– Wenn du so tust, als wärst du jemand anderes – nur zum Spaß.
– Wenn du denkst: „Ich bin heute echt lustig drauf!“

Dann fühlst du dich witzig und das macht gute Laune für alle. Wichtig ist, dass du mit deinen Witzen keine anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich dankbar!

Wenn du dich dankbar fühlst, dann merkst du: „Das ist etwas Besonderes für mich." Du freust dich über das, was du hast und wer bei dir ist. Du willst vielleicht einfach „Danke" sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand hilft.
– Wenn du spürst, dass dich jemand gern hat.
– Wenn du denkst: „Ich bin froh, dass es so ist."

Dann fühlst du dich dankbar und das macht dein Herz warm.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich betrübt!

Wenn du dich betrübt fühlst, dann merkst du: „Irgendwas macht mich traurig, aber ich kann es gar nicht genau sagen.“ Du bist leise, in dich gekehrt, vielleicht fühlst du dich ein bisschen schwer. Du weißt vielleicht nicht genau warum, aber dein Herz ist nicht fröhlich.

Zum Beispiel:
– Wenn der Tag einfach nicht gut war.
– Wenn dich eine Kleinigkeit traurig stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich mag heute irgendwie nichts.“

Dann bist du betrübt und das kannst du auch sein. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen, wenn du sie brauchst und möchtest.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich lebendig!

Wenn du dich lebendig fühlst, dann merkst du: „Ich bin voll da – mit allem!“ Du hüpfst, lachst, spürst dich in jedem Winkel deines Körpers. Alles ist hell und bunt und laut und du bist mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, tanzt oder springst.
– Wenn du mit Freunden laut lachst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Leben an!“

Dann fühlst du dich lebendig und das ist wunderbar.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verängstigt!

Wenn du dich verängstigt fühlst, dann merkst du: „Ich habe Angst." Dein Herz klopft schnell und du willst dich verstecken. Etwas macht dir Sorgen oder fühlt sich bedrohlich an.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Dunkelheit allein bist.
– Wenn jemand laut wird oder schreit.
– Wenn du denkst: „Ich brauche jemanden, der bei mir ist."

Dann bist du verängstigt und du kannst dir Hilfe holen. Es ist wichtig, dass du mit deinen Gefühlen nicht allein bleiben musst. Du hast das Recht geschützt zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



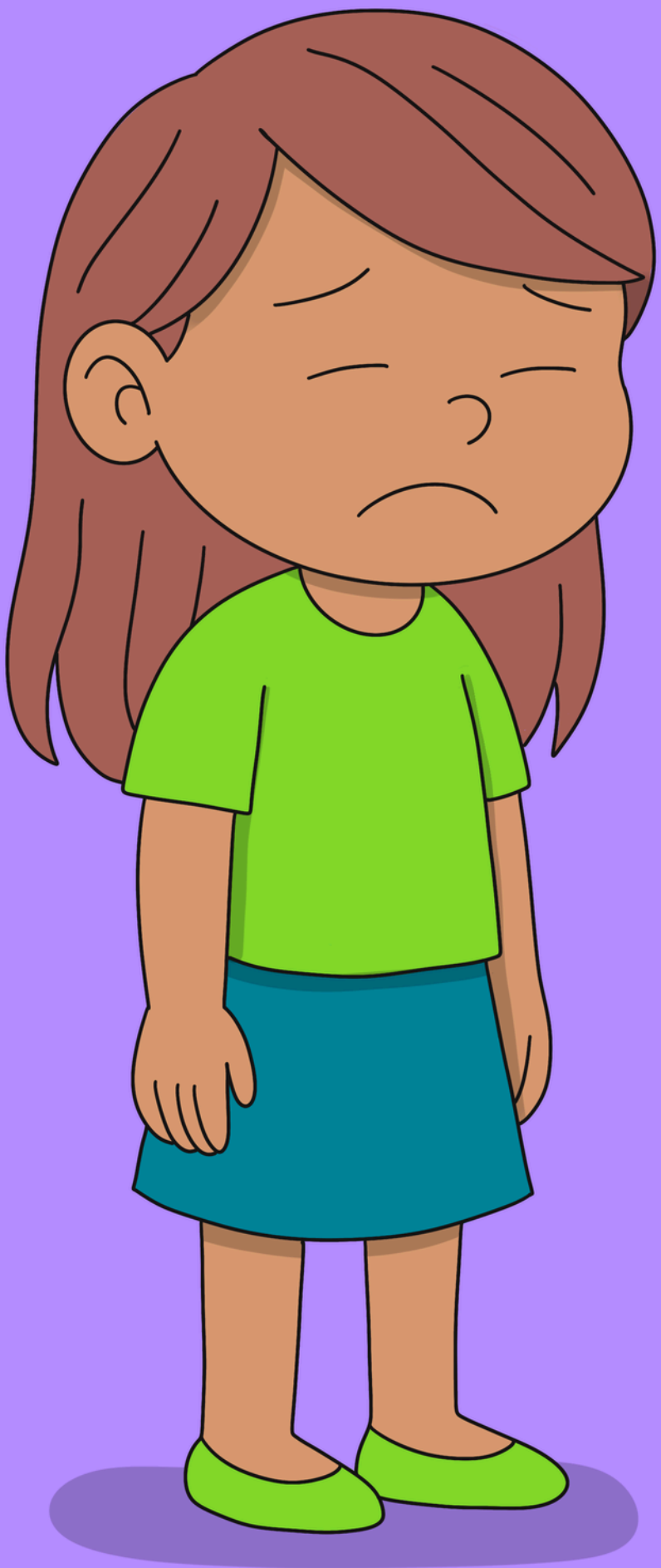
# Ich fühle mich cool!

Wenn du dich cool fühlst, dann merkst du: „Ich steh zu mir – ganz locker!“ Du weißt, wer du bist und das zeigst du auch. Du bist entspannt und selbstbewusst.

Zum Beispiel:
– Wenn du deinen eigenen Stil hast.
– Wenn du mutig bist, auch wenn andere lachen.
– Wenn du denkst: „Ich bin genau richtig so, wie ich bin.“

Dann fühlst du dich cool und das fühlt sich stark an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unzufrieden!

Wenn du dich unzufrieden fühlst, dann merkst du: „Irgendwas passt für mich nicht.“ Du bist vielleicht genervt, enttäuscht oder unruhig, weil es anders laufen sollte. Du willst, dass sich etwas verändert.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein Ergebnis nicht gut findest.
– Wenn du merkst: „Das fühlt sich nicht richtig an.“
– Wenn du denkst: „So wollte ich das nicht.“

Dann bist du unzufrieden und das ist ein wichtiges Gefühl. Es zeigt dir: Du brauchst etwas anderes. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



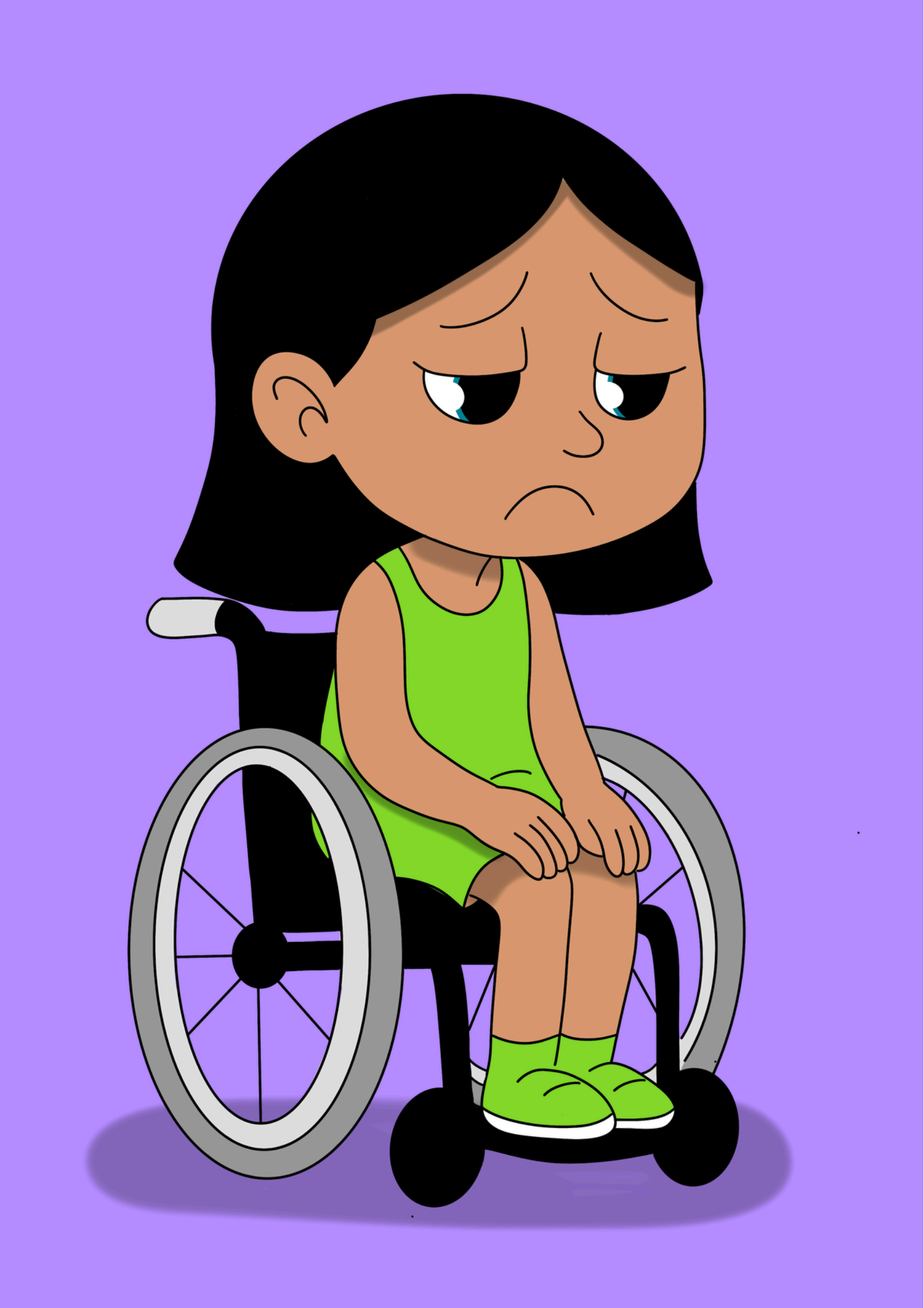
# Ich fühle mich ausgeglichen!

Wenn du dich ausgeglichen fühlst, dann merkst du: „Alles ist im Gleichgewicht." Du bist ruhig und zufrieden, nichts bringt dich so schnell aus der Fassung. Du fühlst dich wohl in dir und mit anderen.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich nicht stressen lässt.
– Wenn du lachen kannst, auch wenn etwas nicht perfekt läuft.
– Wenn du denkst „Ich bin einfach im Gleichgewicht."

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

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich traurig!

Wenn du dich traurig fühlst, dann merkst du: „Irgendwas drückt in meinem Herzen.“ Du möchtest vielleicht allein sein oder weinen. Alles fühlt sich schwerer an als sonst.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden vermisst.
– Wenn etwas Schönes zu Ende geht.
– Wenn du denkst: „Das macht mich richtig traurig.“

Dann fühlst du dich traurig und das darf sein. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holen kannst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich begeistert!

Wenn du dich begeistert fühlst, dann merkst du: „Das ist soooo cool!“ Du strahlst, sprudelst über – willst es gleich nochmal machen oder erzählen. Du bist ganz Feuer und Flamme.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas richtig Tolles entdeckst.
– Wenn du mitmachst und es total Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Das ist mein neues Lieblingsteil!“

Dann fühlst du dich begeistert und das macht Freude.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abgelehnt!

Wenn du dich abgelehnt fühlst, dann merkst du: „Ich darf nicht dazugehören.“ Du fühlst dich vielleicht ausgeschlossen oder übersehen. Es tut weh, weil du gern dabei gewesen wärst.

Zum Beispiel:
– Wenn andere dich nicht mitspielen lassen.
– Wenn jemand sagt: „Du bist nicht eingeladen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht gewollt.“

Dann fühlst du dich abgelehnt und das tut weh. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



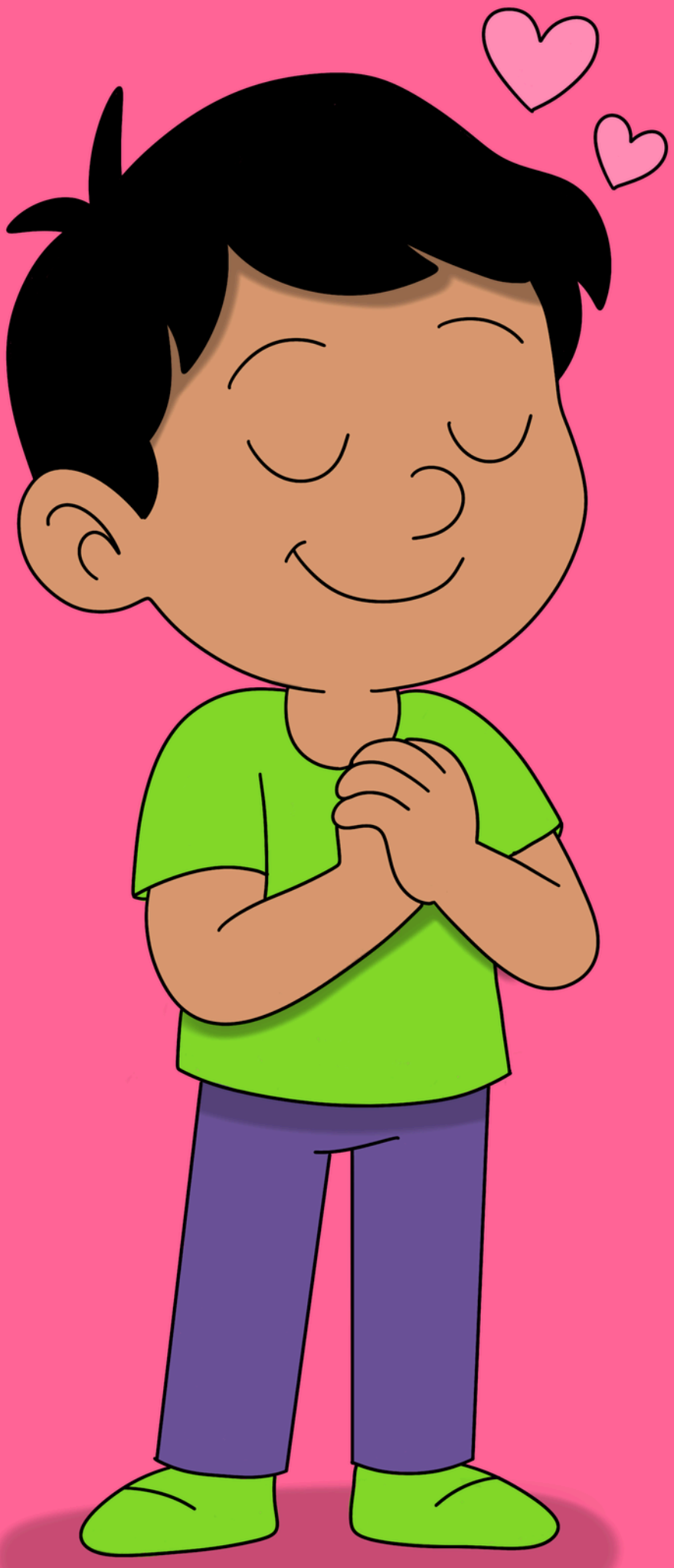
# Ich fühle mich erwünscht!

Wenn du dich erwünscht fühlst, dann merkst du: „Ich bin hier genau richtig!“ Die anderen freuen sich, dass du da bist. Du fühlst dich willkommen – so, wie du bist.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sagt: „Schön, dass du da bist!“
– Wenn jemand mit dir spielen will.
– Wenn du merkst: „Ich gehöre dazu!“

Dann fühlst du dich erwünscht und das tut richtig gut!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich liebevoll!

Wenn du dich liebevoll fühlst, dann merkst du: „Ich hab ganz viel Wärme in mir." Du willst jemandem zeigen, wie gern du ihn hast. Du bist weich, sanft und aufmerksam.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden umarmst.
– Wenn du jemandem etwas Gutes tust, ohne etwas zu erwarten.
– Wenn du denkst: „Ich hab dich richtig gern."

Dann bist du liebevoll und das macht dich glücklich.

Stadt Dortmund
Jugendamt



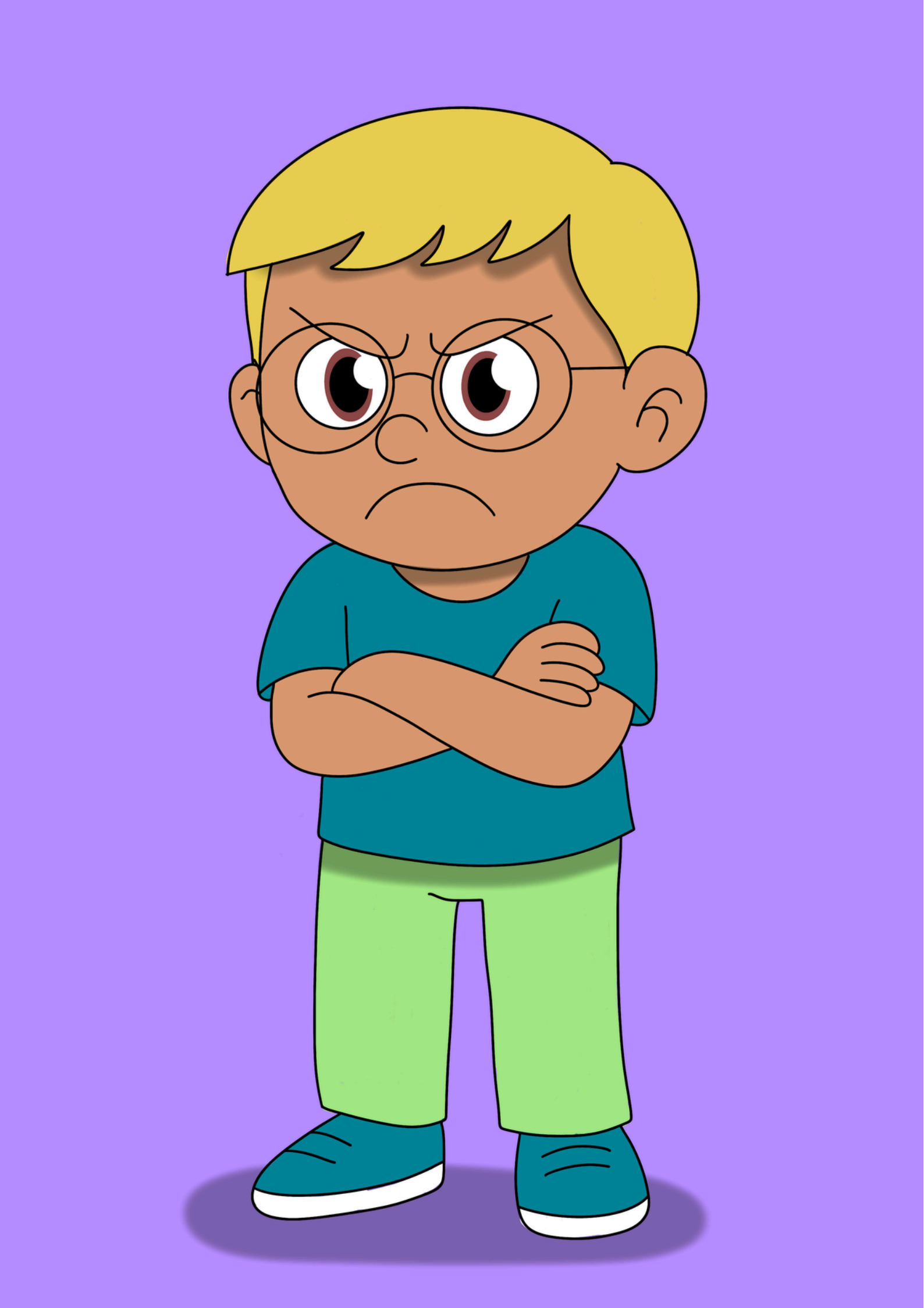
# Ich fühle mich geliebt!

Wenn du dich geliebt fühlst, dann merkst du: „Ich bin wichtig – so wie ich bin.“ Du spürst Nähe, Wärme und Sicherheit. Du weißt: Da ist jemand, der meint es gut mit dir.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt und du es richtig fühlst.
– Wenn jemand „Ich hab dich lieb“ sagt und es ehrlich meint.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich geliebt und das tut tief im Herzen gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich wütend!

Wenn du dich wütend fühlst, dann merkst du: „Ich könnte gleich platzen!“ Dein Gesicht wird heiß, dein Bauch wird fest. Du willst schreien, stampfen oder „Nein!“ sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas kaputt macht, das dir gehört.
– Wenn dich jemand unfair behandelt.
– Wenn du denkst: „So nicht!“

Dann bist du wütend und deine Wut zeigt dir: Etwas stimmt nicht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Wichtig ist, dass du andere Menschen nicht verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich beschämt!

Wenn du dich beschämt fühlst, dann merkst du: „Ich will am liebsten verschwinden.“ Du bist rot im Gesicht, schaust vielleicht auf den Boden. Etwas war dir peinlich oder du denkst, du hast etwas falsch gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du beim Lügen erwischt wirst.
– Wenn jemand über dich lacht.
– Wenn du denkst: „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Dann fühlst du dich beschämt und das tut weh. Du kannst trotzdem zu dir stehen. Du kannst darüber sprechen und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich freundlich!

Wenn du dich freundlich fühlst, dann merkst du: „Ich möchte nett sein – einfach so.“ Du lächelst, hilfst vielleicht jemandem oder sagst etwas Liebes. Du bist offen und möchtest, dass es anderen gut geht.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem die Tür aufhältst.
– Wenn du sagst: „Willst du mitspielen?“
– Wenn du denkst: „Ich will heute einfach freundlich sein.“

Dann fühlst du dich freundlich und das macht die Welt ein bisschen heller.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich fröhlich!

Wenn du dich fröhlich fühlst, dann merkst du: „Ich hab richtig gute Laune und das will ich zeigen!“ Du lachst viel, tanzt vielleicht herum oder singst einfach los. Dein Herz ist leicht und dein Gesicht strahlt.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du etwas Schönes erlebst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig toller Tag!“

Dann fühlst du dich fröhlich und das ist ein wunderbares Gefühl, das ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich selbstbewusst

Wenn du dich selbstbewusst fühlst, dann merkst du: „Ich weiß, was ich kann und ich steh zu mir." Du traust dich etwas zu sagen, deine Meinung zu zeigen oder für dich einzustehen. Du bist sicher in dir, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn du sagst: „Ich kann das!" und es auch glaubst.
– Wenn du dich meldest, obwohl dein Herz klopft.
– Wenn du denkst: „Ich bin gut, so wie ich bin."

Dann fühlst du dich selbstbewusst und das ist eine große Stärke.

Stadt Dortmund
Jugendamt



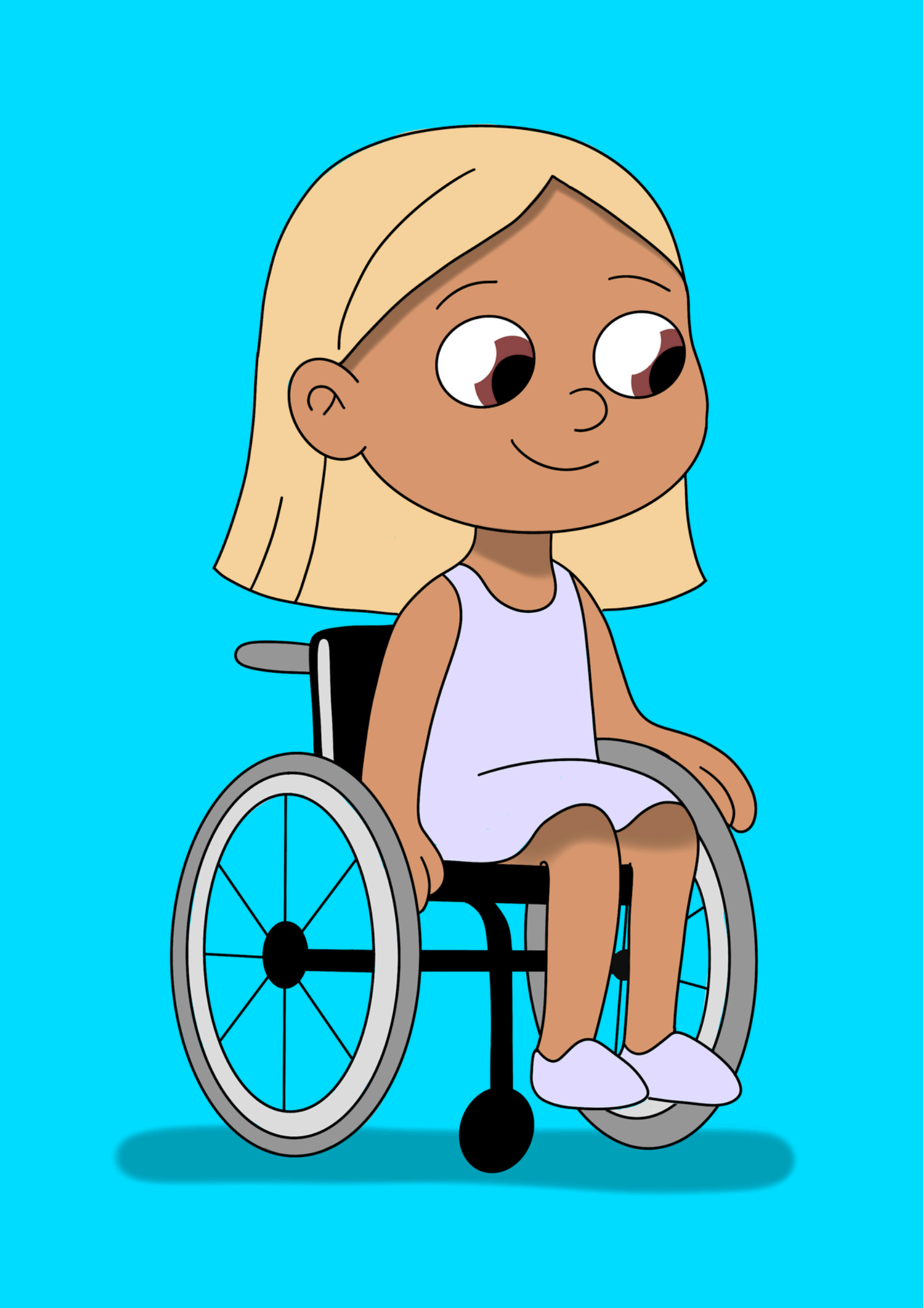
# Ich fühle mich motiviert!

Wenn du dich motiviert fühlst, dann merkst du: „Ich will das jetzt schaffen!“ Du hast ein Ziel und willst es erreichen. Du gibst dein Bestes, ganz aus dir selbst heraus.

Zum Beispiel:
– Wenn du übst, ohne dass jemand dich erinnert.
– Wenn du freiwillig etwas Neues ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich kann das – ich will das!“

Dann fühlst du dich motiviert und das ist deine innere Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich offen!

Wenn du dich offen fühlst, dann merkst du: „Ich höre zu und zeige, wer ich bin.“ Du bist bereit, andere kennenzulernen oder über dich zu sprechen. Du lässt Neues an dich heran.

Zum Beispiel:
– Wenn du ehrlich sagst, was du denkst.
– Wenn du neugierig bist auf fremde Ideen.
– Wenn du denkst: „Ich mag Begegnungen.“

Dann fühlst du dich offen und das verbindet Menschen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich neidisch!

Wenn du dich neidisch fühlst, dann merkst du: „Ich hätte das auch gern.“ Du schaust auf etwas, das jemand anderes hat und wünschst dir, es wäre deins. Du fühlst dich vielleicht traurig, ärgerlich oder weniger wichtig.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas bekommt, das du dir gewünscht hast.
– Wenn andere etwas können, was du noch nicht kannst.
– Wenn du denkst: „Warum nicht ich?“

Dann fühlst du dich neidisch und das passiert jedem mal. Wichtig ist, dass du andere nicht schlecht behandelst, wenn du neidisch bist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verliebt!

Wenn du dich verliebt fühlst, dann merkst du: „Mein Herz macht Hüpfer!“ Du musst an jemanden denken und bekommst ein Kribbeln im Bauch. Du fühlst dich fröhlich, aufgeregt und ein bisschen verrückt. Wenn du verliebt bist, geht es um Gefühle zwischen Kindern oder Jugendlichen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden unbedingt wiedersehen willst.
– Wenn du rot wirst, wenn die Person dich anschaut.
– Wenn du denkst: „Ich mag dich sooo gern!“

Dann bist du verliebt und das ist ein ganz besonderes Gefühl. Wichtig: Erwachsene können nicht in Kinder verliebt sein. Du hast das Recht auf Schutz und kannst dir Hilfe holen. Auch wenn Eltern ihre Kinder lieb haben, so können sie nicht in Kinder verliebt sein. Das ist etwas anderes!

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich überfordert!

Wenn du dich überfordert fühlst, dann merkst du: „Das ist einfach zu viel auf einmal.“ Du weißt nicht, wo du anfangen sollst – alles kommt gleichzeitig. Du willst vielleicht weinen, schreien oder dich einfach verkriechen.

Zum Beispiel:
– Wenn du viele Aufgaben auf einmal erledigen sollst.
– Wenn du etwas nicht verstehst und keiner hilft dir.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das nicht mehr!“

Dann bist du überfordert und das ist ein Zeichen: Du brauchst Unterstützung und eine Pause. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angeekelt!

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

Zum Beispiel:
– Wenn etwas komisch riecht oder schmeckt.
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“

Dann bist du angeekelt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich schuldig!

Wenn du dich schuldig fühlst, dann merkst du: „Das war nicht okay von mir." Etwas in dir sagt: Du hast einen Fehler gemacht. Du willst es wiedergutmachen oder dich entschuldigen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden angelogen hast.
– Wenn du jemanden mit Worten oder Taten verletzt hast.
– Wenn du denkst: „Das war nicht fair von mir."
– Wenn dir jemand sagt, dass du schuld bist.

Dann fühlst du dich schuldig und du kannst es besser machen. Es kann aber auch sein, dass jemand dir die Schuld für etwas geben möchte, wofür du gar nichts kannst. Jemand sagt: "Du bist Schuld! Du wolltest das! Nur wegen dir passiert etwas Schlimmes". Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



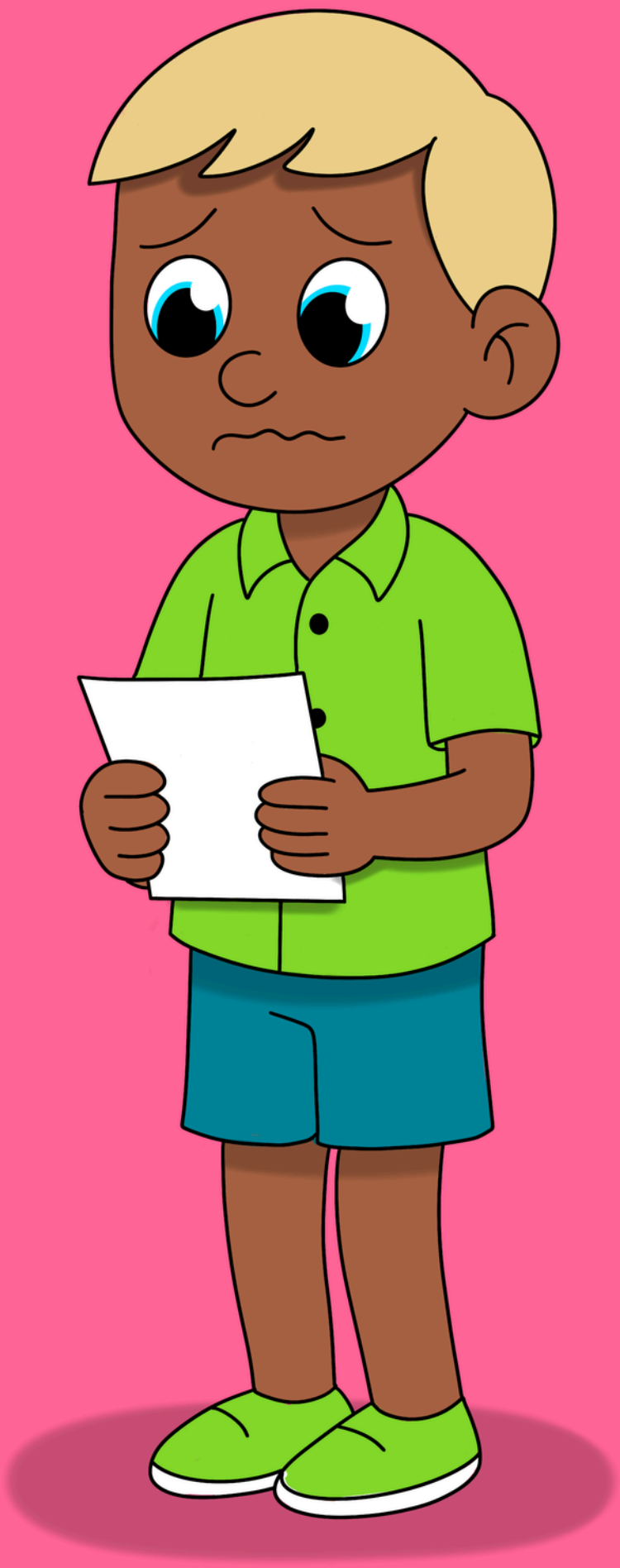
# Ich fühle mich zugehörig!

Wenn du dich zugehörig fühlst, dann merkst du: „Ich bin Teil von etwas.“ Du spürst: „Hier darf ich sein.“ Du bist nicht allein, sondern mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du mitspielen darfst.
– Wenn ihr zusammen etwas plant.
– Wenn du denkst: „Ich gehöre genau hierher.“

Dann fühlst du dich zugehörig und das fühlt sich warm an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unangenehm aufgeregt!

Wenn du dich unangenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich bin ganz unruhig, aber nicht sicher, ob ich mich freue." Dein Bauch kribbelt, dein Herz klopft und du weißt nicht genau, wie du dich fühlen sollst. Vielleicht hast du Angst, dass etwas schiefgeht.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Menschen etwas sagen sollst.
– Wenn du etwas Neues anfängst und nicht weißt, wie es wird.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich das nicht schaffe?"

Dann fühlst du dich unangenehm aufgeregt und das ist okay. Manchmal hilft tief durchatmen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zornig!

Wenn du dich zornig fühlst, dann merkst du:
„Ich bin richtig wütend – so sehr, dass es fast kocht in mir."
Dein Gesicht wird ernst, dein Körper angespannt, du willst vielleicht schreien oder etwas wegwerfen.
Zorn ist stark und manchmal schwer zu kontrollieren.

Zum Beispiel:
– Wenn dir großes Unrecht passiert.
– Wenn dich jemand absichtlich verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das war zu viel – das lasse ich mir nicht gefallen!"

Dann fühlst du dich zornig und das zeigt: Etwas geht dir sehr nah. Du kannst darüber sprechen und nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verärgert!

Wenn du dich verärgert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin genervt und vielleicht auch verletzt." Du ziehst die Augenbrauen zusammen, dein Ton wird schärfer. Etwas hat dich getroffen und du willst das nicht einfach hinnehmen.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand wiederholt stört.
– Wenn dich jemand nicht ernst nimmt.
– Wenn du denkst: „Das lasse ich mir nicht gefallen."

Dann bist du verärgert und das ist ein starkes Gefühl, das zeigen kann, wo deine Grenze ist.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angenehm aufgeregt!

Wenn du dich angenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich kann es kaum erwarten!“ Dein Herz klopft schneller, du zappelst vielleicht oder lächelst ständig. Etwas Spannendes steht bevor und du bist voller Vorfreude oder Nervosität.

Zum Beispiel:
– Wenn ein großer Tag vor dir liegt.
– Wenn du denkst: „Wann geht’s endlich los?!“

Dann bist du angenehm aufgeregt und das ist ein Kribbeln voller Energie.

Stadt Dortmund
Jugendamt



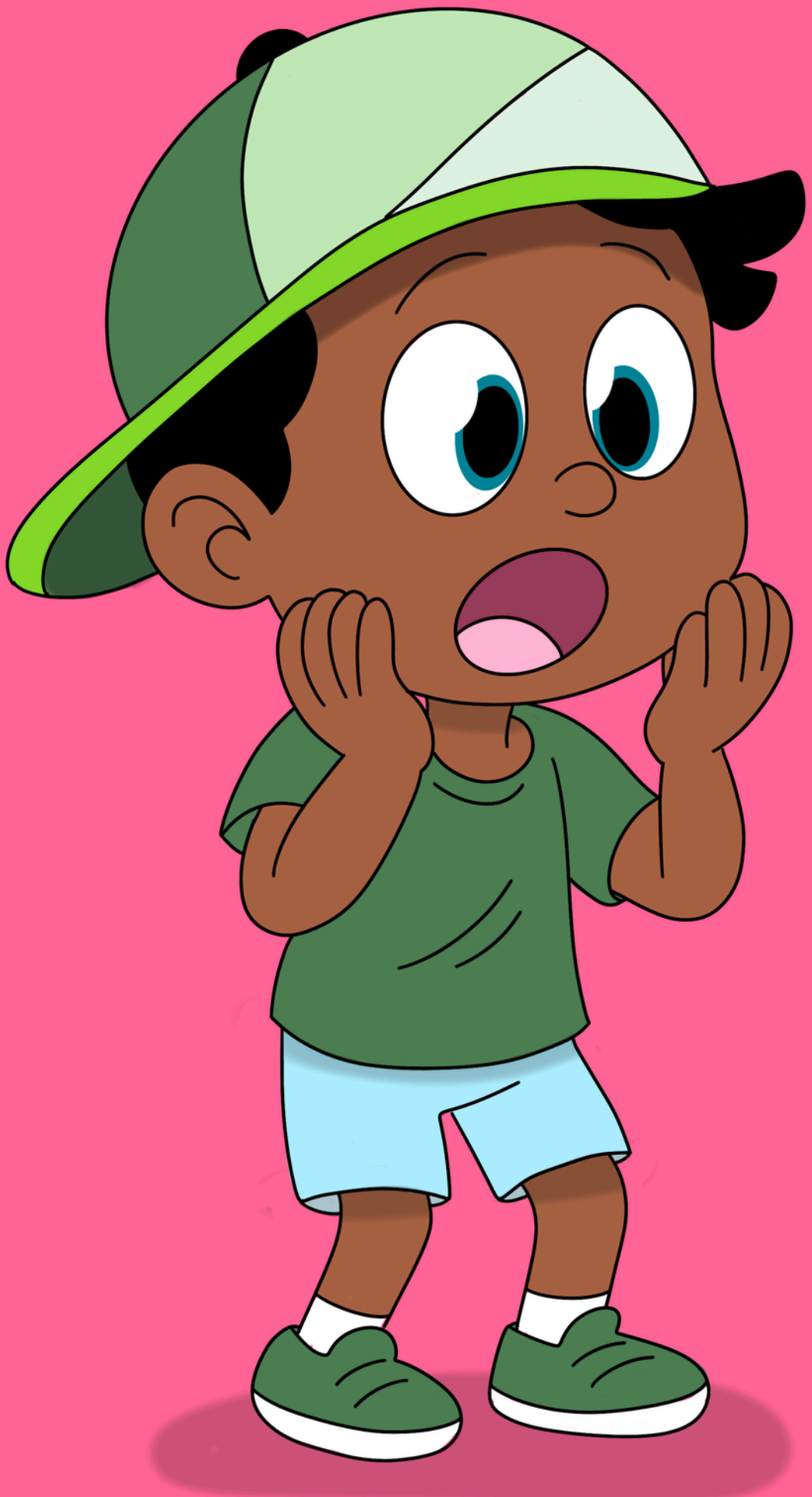
# Ich fühle mich genervt!

Wenn du dich genervt fühlst, dann merkst du: „Jetzt reicht's langsam!" Etwas wiederholt sich ständig oder stört dich sehr. Du möchtest deine Ruhe und möchtest, dass etwas aufhört.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand immer dazwischenredet.
– Wenn jemand dich dauernd ärgert.
– Wenn du denkst: „Boah, das nervt total!"

Dann bist du genervt und das ist ganz normal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich erschrocken!

Wenn du dich erschrocken hast, dann merkst du: „Plötzlich ist alles anders!“ Dein Herz klopft schnell und du bist kurz durcheinander. Du brauchst einen Moment, um dich wieder zu beruhigen.

Zum Beispiel:
– Wenn ein lautes Geräusch kommt.
– Wenn dich jemand plötzlich anspringt.
– Wenn du denkst: „Oh nein, was war das?“

Dann hast du dich erschrocken und das geht auch wieder vorbei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich entspannt!

Wenn du dich entspannt fühlst, dann merkst du:
„Ich kann einfach loslassen." Dein Körper ist ruhig, dein Kopf auch. Du musst nichts tun – einfach nur sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Hängematte liegst.
– Wenn du tief durchatmest.
– Wenn du denkst: „So ist es schön."

Dann bist du entspannt und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abenteuerlustig!

Wenn du dich abenteuerlustig fühlst, dann merkst du: „Ich will was Neues erleben!“ Du willst losziehen, etwas Spannendes entdecken. Du bist mutig und voller Neugier.

Zum Beispiel:
– Wenn du auf einen Baum kletterst.
– Wenn du einen neuen Weg gehen willst.
– Wenn du denkst: „Was wohl passiert, wenn ich das ausprobiere?“

Dann fühlst du dich abenteuerlustig und das ist richtig aufregend!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verletzt!

Wenn du dich verletzt fühlst, dann merkst du: „Das hat mir wehgetan.“ Vielleicht hast du dich gestoßen oder dein Herz tut weh. Du brauchst Trost, Ruhe oder jemanden, der*die dich versteht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich ausschließt.
– Wenn dich jemand beleidigt.
– Wenn du denkst: „So wollte ich mich nicht fühlen.“

Dann bist du verletzt und brauchst eine Vertrauensperson. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich müde!

Wenn du dich müde fühlst, dann merkst du: „Ich will nur noch ins Bett.“ Deine Augen werden schwer, dein Kopf langsam. Du brauchst Ruhe, um neue Kraft zu tanken.

Zum Beispiel:
– Wenn du gähnst und dich streckst.
– Wenn du fast im Sitzen einschläfst.
–Wenn du denkst: „Ich kann die Augen kaum offenhalten.“

Dann bist du müde und benötigst Ruhe!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich nachdenklich!

Wenn du dich nachdenklich fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei meinen Gedanken." Du bist ruhig, vielleicht still, weil du über etwas Wichtiges grübelst.
Du willst etwas verstehen oder herausfinden.

Zum Beispiel:
– Wenn du an eine schwierige Frage denkst.
– Wenn du nicht sicher bist, was richtig ist.
–Wenn du denkst: „Ich brauche erst mal Zeit, um darüber nachzudenken."

Dann bist du nachdenklich und das gehört dazu. Es zeigt, dass dir etwas wirklich wichtig ist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zufrieden!

Wenn du dich zufrieden fühlst, dann merkst du: „So wie es gerade ist – ist es gut." Du brauchst nichts mehr, willst nichts ändern. Du lehnst dich zurück und bist ganz bei dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas geschafft hast und stolz darauf bist.
– Wenn du satt, sicher und geborgen bist.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach okay mit allem."

Dann bist du zufrieden und das ist ein stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich witzig!

Wenn du dich witzig fühlst, dann merkst du: „Ich bringe andere zum Lachen und das macht Spaß!“ Du machst Quatsch, erzählst etwas Lustiges oder ziehst Grimassen. Du freust dich, wenn andere lachen und du selbst auch.

Zum Beispiel:
– Wenn du einen guten Witz erzählst.
– Wenn du so tust, als wärst du jemand anderes – nur zum Spaß.
– Wenn du denkst: „Ich bin heute echt lustig drauf!“

Dann fühlst du dich witzig und das macht gute Laune für alle. Wichtig ist, dass du mit deinen Witzen keine anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich dankbar!

Wenn du dich dankbar fühlst, dann merkst du: „Das ist etwas Besonderes für mich." Du freust dich über das, was du hast und wer bei dir ist. Du willst vielleicht einfach „Danke" sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand hilft.
– Wenn du spürst, dass dich jemand gern hat.
– Wenn du denkst: „Ich bin froh, dass es so ist."

Dann fühlst du dich dankbar und das macht dein Herz warm.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich betrübt!

Wenn du dich betrübt fühlst, dann merkst du: „Irgendwas macht mich traurig, aber ich kann es gar nicht genau sagen.“ Du bist leise, in dich gekehrt, vielleicht fühlst du dich ein bisschen schwer. Du weißt vielleicht nicht genau warum, aber dein Herz ist nicht fröhlich.

Zum Beispiel:
– Wenn der Tag einfach nicht gut war.
– Wenn dich eine Kleinigkeit traurig stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich mag heute irgendwie nichts.“

Dann bist du betrübt und das kannst du auch sein. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen, wenn du sie brauchst und möchtest.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich lebendig!

Wenn du dich lebendig fühlst, dann merkst du: „Ich bin voll da – mit allem!“ Du hüpfst, lachst, spürst dich in jedem Winkel deines Körpers. Alles ist hell und bunt und laut und du bist mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, tanzt oder springst.
– Wenn du mit Freunden laut lachst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Leben an!“

Dann fühlst du dich lebendig und das ist wunderbar.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verängstigt!

Wenn du dich verängstigt fühlst, dann merkst du: „Ich habe Angst." Dein Herz klopft schnell und du willst dich verstecken. Etwas macht dir Sorgen oder fühlt sich bedrohlich an.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Dunkelheit allein bist.
– Wenn jemand laut wird oder schreit.
– Wenn du denkst: „Ich brauche jemanden, der bei mir ist."

Dann bist du verängstigt und du kannst dir Hilfe holen. Es ist wichtig, dass du mit deinen Gefühlen nicht allein bleiben musst. Du hast das Recht geschützt zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich cool!

Wenn du dich cool fühlst, dann merkst du: „Ich steh zu mir – ganz locker!“ Du weißt, wer du bist und das zeigst du auch. Du bist entspannt und selbstbewusst.

Zum Beispiel:
– Wenn du deinen eigenen Stil hast.
– Wenn du mutig bist, auch wenn andere lachen.
– Wenn du denkst: „Ich bin genau richtig so, wie ich bin.“

Dann fühlst du dich cool und das fühlt sich stark an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unzufrieden!

Wenn du dich unzufrieden fühlst, dann merkst du: „Irgendwas passt für mich nicht.“ Du bist vielleicht genervt, enttäuscht oder unruhig, weil es anders laufen sollte. Du willst, dass sich etwas verändert.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein Ergebnis nicht gut findest.
– Wenn du merkst: „Das fühlt sich nicht richtig an.“
– Wenn du denkst: „So wollte ich das nicht.“

Dann bist du unzufrieden und das ist ein wichtiges Gefühl. Es zeigt dir: Du brauchst etwas anderes. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



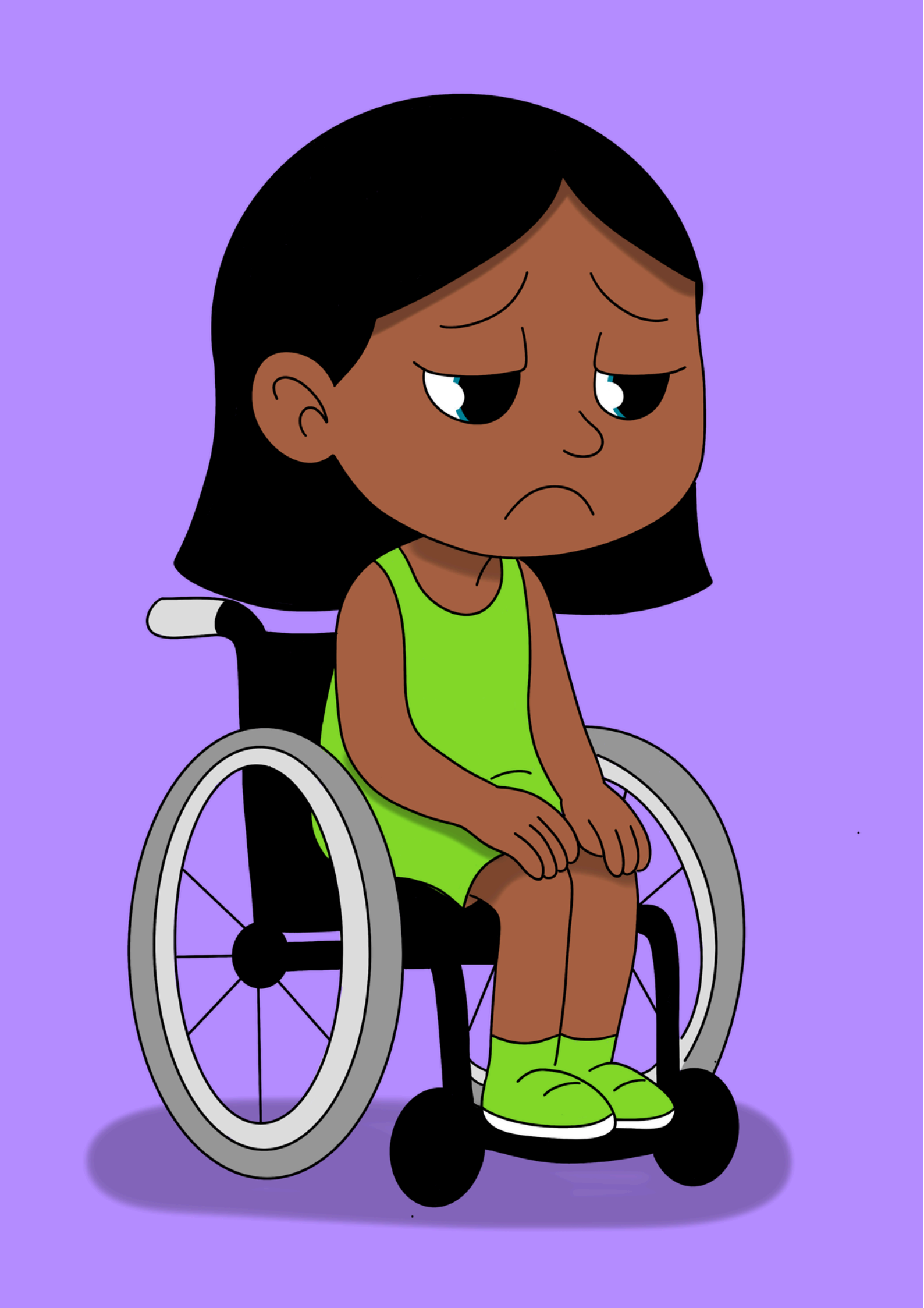
# Ich fühle mich ausgeglichen!

Wenn du dich ausgeglichen fühlst, dann merkst du: „Alles ist im Gleichgewicht." Du bist ruhig und zufrieden, nichts bringt dich so schnell aus der Fassung. Du fühlst dich wohl in dir und mit anderen.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich nicht stressen lässt.
– Wenn du lachen kannst, auch wenn etwas nicht perfekt läuft.
– Wenn du denkst „Ich bin einfach im Gleichgewicht."

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

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich traurig!

Wenn du dich traurig fühlst, dann merkst du: „Irgendwas drückt in meinem Herzen.“ Du möchtest vielleicht allein sein oder weinen. Alles fühlt sich schwerer an als sonst.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden vermisst.
– Wenn etwas Schönes zu Ende geht.
– Wenn du denkst: „Das macht mich richtig traurig.“

Dann fühlst du dich traurig und das darf sein. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holen kannst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich begeistert!

Wenn du dich begeistert fühlst, dann merkst du: „Das ist soooo cool!“ Du strahlst, sprudelst über – willst es gleich nochmal machen oder erzählen. Du bist ganz Feuer und Flamme.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas richtig Tolles entdeckst.
– Wenn du mitmachst und es total Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Das ist mein neues Lieblingsteil!“

Dann fühlst du dich begeistert und das macht Freude.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abgelehnt!

Wenn du dich abgelehnt fühlst, dann merkst du: „Ich darf nicht dazugehören.“ Du fühlst dich vielleicht ausgeschlossen oder übersehen. Es tut weh, weil du gern dabei gewesen wärst.

Zum Beispiel:
– Wenn andere dich nicht mitspielen lassen.
– Wenn jemand sagt: „Du bist nicht eingeladen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht gewollt.“

Dann fühlst du dich abgelehnt und das tut weh. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



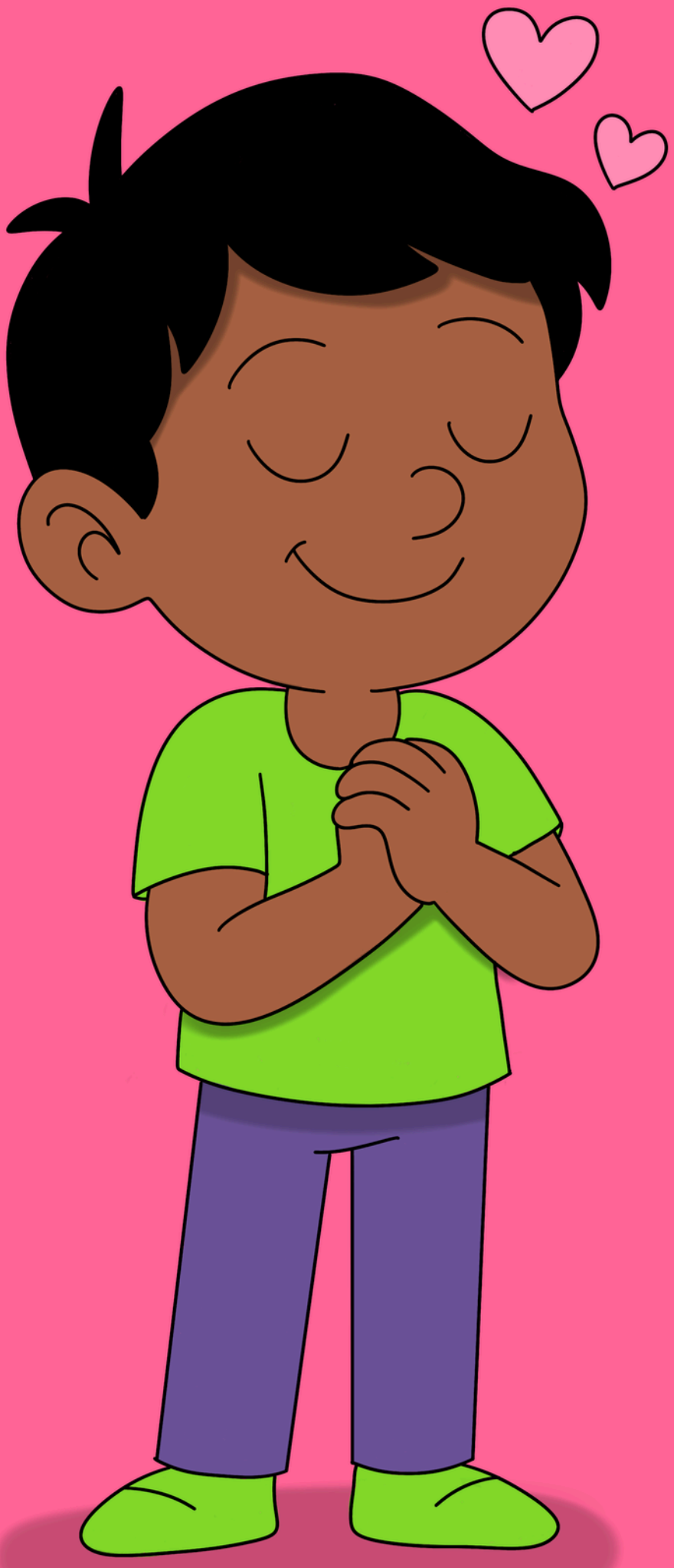
# Ich fühle mich erwünscht!

Wenn du dich erwünscht fühlst, dann merkst du: „Ich bin hier genau richtig!“ Die anderen freuen sich, dass du da bist. Du fühlst dich willkommen – so, wie du bist.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sagt: „Schön, dass du da bist!“
– Wenn jemand mit dir spielen will.
– Wenn du merkst: „Ich gehöre dazu!“

Dann fühlst du dich erwünscht und das tut richtig gut!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich liebevoll!

Wenn du dich liebevoll fühlst, dann merkst du: „Ich hab ganz viel Wärme in mir." Du willst jemandem zeigen, wie gern du ihn hast. Du bist weich, sanft und aufmerksam.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden umarmst.
– Wenn du jemandem etwas Gutes tust, ohne etwas zu erwarten.
– Wenn du denkst: „Ich hab dich richtig gern."

Dann bist du liebevoll und das macht dich glücklich.

Stadt Dortmund
Jugendamt



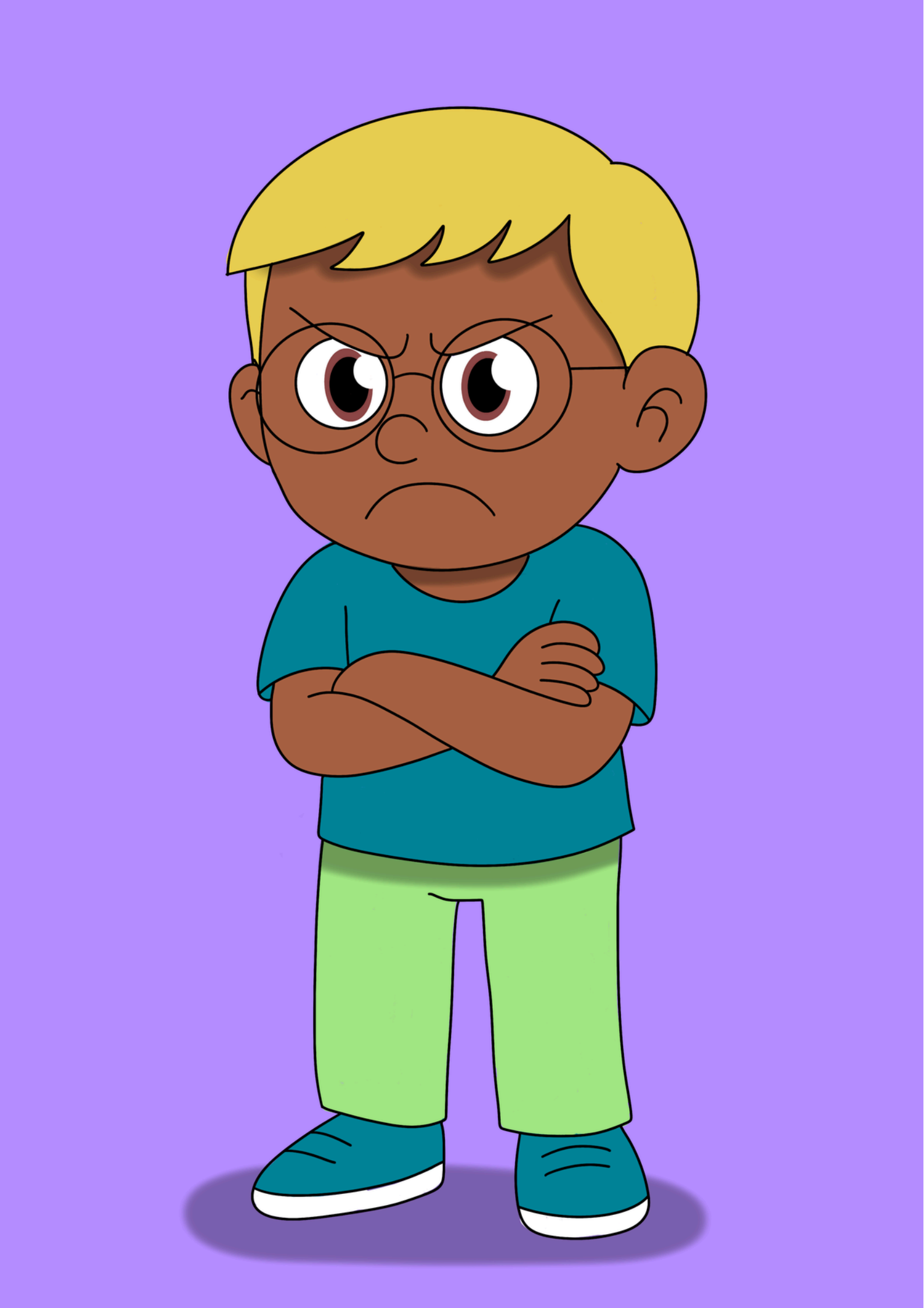
# Ich fühle mich geliebt!

Wenn du dich geliebt fühlst, dann merkst du: „Ich bin wichtig – so wie ich bin.“ Du spürst Nähe, Wärme und Sicherheit. Du weißt: Da ist jemand, der meint es gut mit dir.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt und du es richtig fühlst.
– Wenn jemand „Ich hab dich lieb“ sagt und es ehrlich meint.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich geliebt und das tut tief im Herzen gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich wütend!

Wenn du dich wütend fühlst, dann merkst du: „Ich könnte gleich platzen!“ Dein Gesicht wird heiß, dein Bauch wird fest. Du willst schreien, stampfen oder „Nein!“ sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas kaputt macht, das dir gehört.
– Wenn dich jemand unfair behandelt.
– Wenn du denkst: „So nicht!“

Dann bist du wütend und deine Wut zeigt dir: Etwas stimmt nicht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Wichtig ist, dass du andere Menschen nicht verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich beschämt!

Wenn du dich beschämt fühlst, dann merkst du: „Ich will am liebsten verschwinden.“ Du bist rot im Gesicht, schaust vielleicht auf den Boden. Etwas war dir peinlich oder du denkst, du hast etwas falsch gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du beim Lügen erwischt wirst.
– Wenn jemand über dich lacht.
– Wenn du denkst: „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Dann fühlst du dich beschämt und das tut weh. Du kannst trotzdem zu dir stehen. Du kannst darüber sprechen und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich freundlich!

Wenn du dich freundlich fühlst, dann merkst du: „Ich möchte nett sein – einfach so.“ Du lächelst, hilfst vielleicht jemandem oder sagst etwas Liebes. Du bist offen und möchtest, dass es anderen gut geht.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem die Tür aufhältst.
– Wenn du sagst: „Willst du mitspielen?“
– Wenn du denkst: „Ich will heute einfach freundlich sein.“

Dann fühlst du dich freundlich und das macht die Welt ein bisschen heller.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich fröhlich!

Wenn du dich fröhlich fühlst, dann merkst du: „Ich hab richtig gute Laune und das will ich zeigen!“ Du lachst viel, tanzt vielleicht herum oder singst einfach los. Dein Herz ist leicht und dein Gesicht strahlt.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du etwas Schönes erlebst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig toller Tag!“

Dann fühlst du dich fröhlich und das ist ein wunderbares Gefühl, das ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich selbstbewusst

Wenn du dich selbstbewusst fühlst, dann merkst du: „Ich weiß, was ich kann und ich steh zu mir." Du traust dich etwas zu sagen, deine Meinung zu zeigen oder für dich einzustehen. Du bist sicher in dir, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn du sagst: „Ich kann das!" und es auch glaubst.
– Wenn du dich meldest, obwohl dein Herz klopft.
– Wenn du denkst: „Ich bin gut, so wie ich bin."

Dann fühlst du dich selbstbewusst und das ist eine große Stärke.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich motiviert!

Wenn du dich motiviert fühlst, dann merkst du: „Ich will das jetzt schaffen!“ Du hast ein Ziel und willst es erreichen. Du gibst dein Bestes, ganz aus dir selbst heraus.

Zum Beispiel:
– Wenn du übst, ohne dass jemand dich erinnert.
– Wenn du freiwillig etwas Neues ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich kann das – ich will das!“

Dann fühlst du dich motiviert und das ist deine innere Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich offen!

Wenn du dich offen fühlst, dann merkst du: „Ich höre zu und zeige, wer ich bin.“ Du bist bereit, andere kennenzulernen oder über dich zu sprechen. Du lässt Neues an dich heran.

Zum Beispiel:
– Wenn du ehrlich sagst, was du denkst.
– Wenn du neugierig bist auf fremde Ideen.
– Wenn du denkst: „Ich mag Begegnungen.“

Dann fühlst du dich offen und das verbindet Menschen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich neidisch!

Wenn du dich neidisch fühlst, dann merkst du: „Ich hätte das auch gern.“ Du schaust auf etwas, das jemand anderes hat und wünschst dir, es wäre deins. Du fühlst dich vielleicht traurig, ärgerlich oder weniger wichtig.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas bekommt, das du dir gewünscht hast.
– Wenn andere etwas können, was du noch nicht kannst.
– Wenn du denkst: „Warum nicht ich?“

Dann fühlst du dich neidisch und das passiert jedem mal. Wichtig ist, dass du andere nicht schlecht behandelst, wenn du neidisch bist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verliebt!

Wenn du dich verliebt fühlst, dann merkst du: „Mein Herz macht Hüpfer!“ Du musst an jemanden denken und bekommst ein Kribbeln im Bauch. Du fühlst dich fröhlich, aufgeregt und ein bisschen verrückt. Wenn du verliebt bist, geht es um Gefühle zwischen Kindern oder Jugendlichen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden unbedingt wiedersehen willst.
– Wenn du rot wirst, wenn die Person dich anschaut.
– Wenn du denkst: „Ich mag dich sooo gern!“

Dann bist du verliebt und das ist ein ganz besonderes Gefühl. Wichtig: Erwachsene können nicht in Kinder verliebt sein. Du hast das Recht auf Schutz und kannst dir Hilfe holen. Auch wenn Eltern ihre Kinder lieb haben, so können sie nicht in Kinder verliebt sein. Das ist etwas anderes!

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich überfordert!

Wenn du dich überfordert fühlst, dann merkst du: „Das ist einfach zu viel auf einmal.“ Du weißt nicht, wo du anfangen sollst – alles kommt gleichzeitig. Du willst vielleicht weinen, schreien oder dich einfach verkriechen.

Zum Beispiel:
– Wenn du viele Aufgaben auf einmal erledigen sollst.
– Wenn du etwas nicht verstehst und keiner hilft dir.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das nicht mehr!“

Dann bist du überfordert und das ist ein Zeichen: Du brauchst Unterstützung und eine Pause. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angeekelt!

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

Zum Beispiel:
– Wenn etwas komisch riecht oder schmeckt.
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“

Dann bist du angeekelt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich schuldig!

Wenn du dich schuldig fühlst, dann merkst du: „Das war nicht okay von mir." Etwas in dir sagt: Du hast einen Fehler gemacht. Du willst es wiedergutmachen oder dich entschuldigen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden angelogen hast.
– Wenn du jemanden mit Worten oder Taten verletzt hast.
– Wenn du denkst: „Das war nicht fair von mir."
– Wenn dir jemand sagt, dass du schuld bist.

Dann fühlst du dich schuldig und du kannst es besser machen. Es kann aber auch sein, dass jemand dir die Schuld für etwas geben möchte, wofür du gar nichts kannst. Jemand sagt: "Du bist Schuld! Du wolltest das! Nur wegen dir passiert etwas Schlimmes". Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



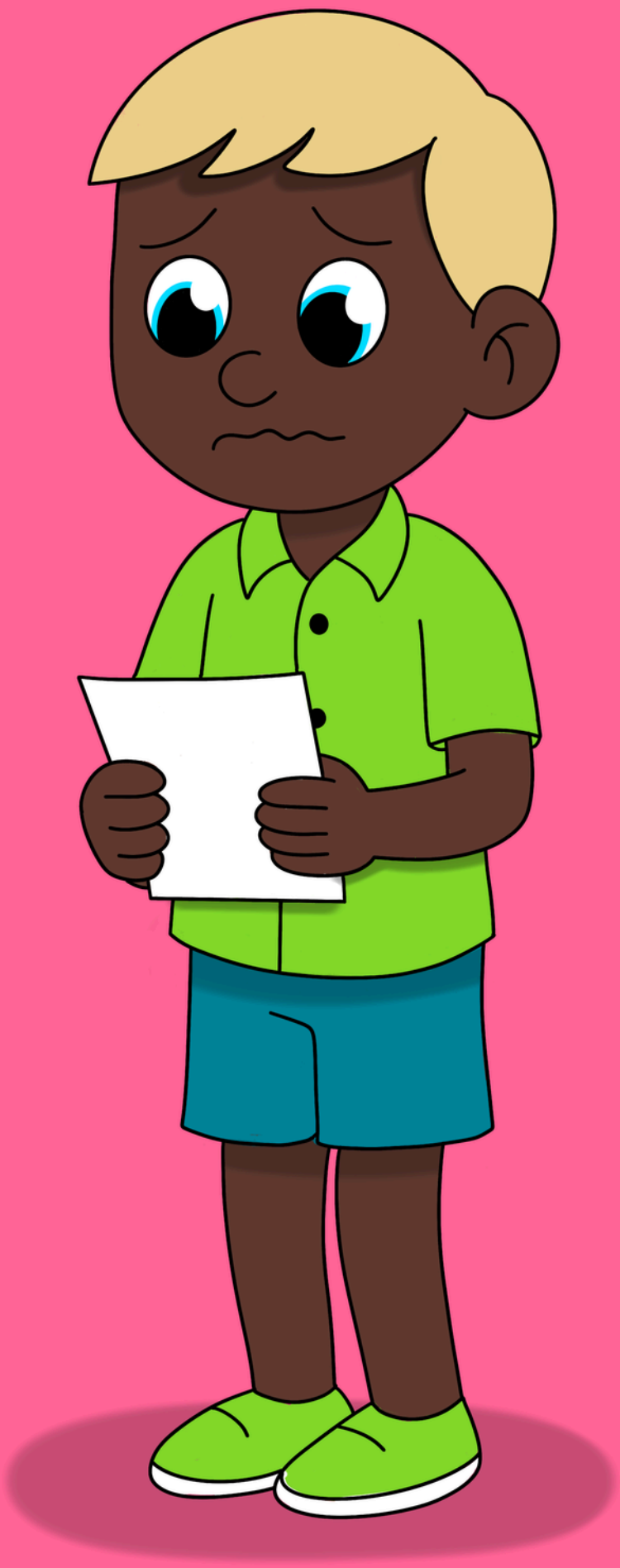
# Ich fühle mich zugehörig!

Wenn du dich zugehörig fühlst, dann merkst du: „Ich bin Teil von etwas.“ Du spürst: „Hier darf ich sein.“ Du bist nicht allein, sondern mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du mitspielen darfst.
– Wenn ihr zusammen etwas plant.
– Wenn du denkst: „Ich gehöre genau hierher.“

Dann fühlst du dich zugehörig und das fühlt sich warm an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unangenehm aufgeregt!

Wenn du dich unangenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich bin ganz unruhig, aber nicht sicher, ob ich mich freue." Dein Bauch kribbelt, dein Herz klopft und du weißt nicht genau, wie du dich fühlen sollst. Vielleicht hast du Angst, dass etwas schiefgeht.

Zum Beispiel:
– Wenn du vor vielen Menschen etwas sagen sollst.
– Wenn du etwas Neues anfängst und nicht weißt, wie es wird.
– Wenn du denkst: „Was ist, wenn ich das nicht schaffe?"

Dann fühlst du dich unangenehm aufgeregt und das ist okay. Manchmal hilft tief durchatmen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zornig!

Wenn du dich zornig fühlst, dann merkst du:
„Ich bin richtig wütend – so sehr, dass es fast kocht in mir."
Dein Gesicht wird ernst, dein Körper angespannt, du willst vielleicht schreien oder etwas wegwerfen.
Zorn ist stark und manchmal schwer zu kontrollieren.

Zum Beispiel:
– Wenn dir großes Unrecht passiert.
– Wenn dich jemand absichtlich verletzt hat.
– Wenn du denkst: „Das war zu viel – das lasse ich mir nicht gefallen!"

Dann fühlst du dich zornig und das zeigt: Etwas geht dir sehr nah. Du kannst darüber sprechen und nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verärgert!

Wenn du dich verärgert fühlst, dann merkst du:
„Ich bin genervt und vielleicht auch verletzt." Du ziehst die Augenbrauen zusammen, dein Ton wird schärfer. Etwas hat dich getroffen und du willst das nicht einfach hinnehmen.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand wiederholt stört.
– Wenn dich jemand nicht ernst nimmt.
– Wenn du denkst: „Das lasse ich mir nicht gefallen."

Dann bist du verärgert und das ist ein starkes Gefühl, das zeigen kann, wo deine Grenze ist.

Wichtig ist, dass du keinen anderen Menschen verletzt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angenehm aufgeregt!

Wenn du dich angenehm aufgeregt fühlst, dann merkst du: „Ich kann es kaum erwarten!“ Dein Herz klopft schneller, du zappelst vielleicht oder lächelst ständig. Etwas Spannendes steht bevor und du bist voller Vorfreude oder Nervosität.

Zum Beispiel:
– Wenn ein großer Tag vor dir liegt.
– Wenn du denkst: „Wann geht’s endlich los?!“

Dann bist du angenehm aufgeregt und das ist ein Kribbeln voller Energie.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich genervt!

Wenn du dich genervt fühlst, dann merkst du: „Jetzt reicht's langsam!" Etwas wiederholt sich ständig oder stört dich sehr. Du möchtest deine Ruhe und möchtest, dass etwas aufhört.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand immer dazwischenredet.
– Wenn jemand dich dauernd ärgert.
– Wenn du denkst: „Boah, das nervt total!"

Dann bist du genervt und das ist ganz normal.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich erschrocken!

Wenn du dich erschrocken hast, dann merkst du: „Plötzlich ist alles anders!“ Dein Herz klopft schnell und du bist kurz durcheinander. Du brauchst einen Moment, um dich wieder zu beruhigen.

Zum Beispiel:
– Wenn ein lautes Geräusch kommt.
– Wenn dich jemand plötzlich anspringt.
– Wenn du denkst: „Oh nein, was war das?“

Dann hast du dich erschrocken und das geht auch wieder vorbei.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich entspannt!

Wenn du dich entspannt fühlst, dann merkst du:
„Ich kann einfach loslassen." Dein Körper ist ruhig, dein Kopf auch. Du musst nichts tun – einfach nur sein.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Hängematte liegst.
– Wenn du tief durchatmest.
– Wenn du denkst: „So ist es schön."

Dann bist du entspannt und das tut richtig gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



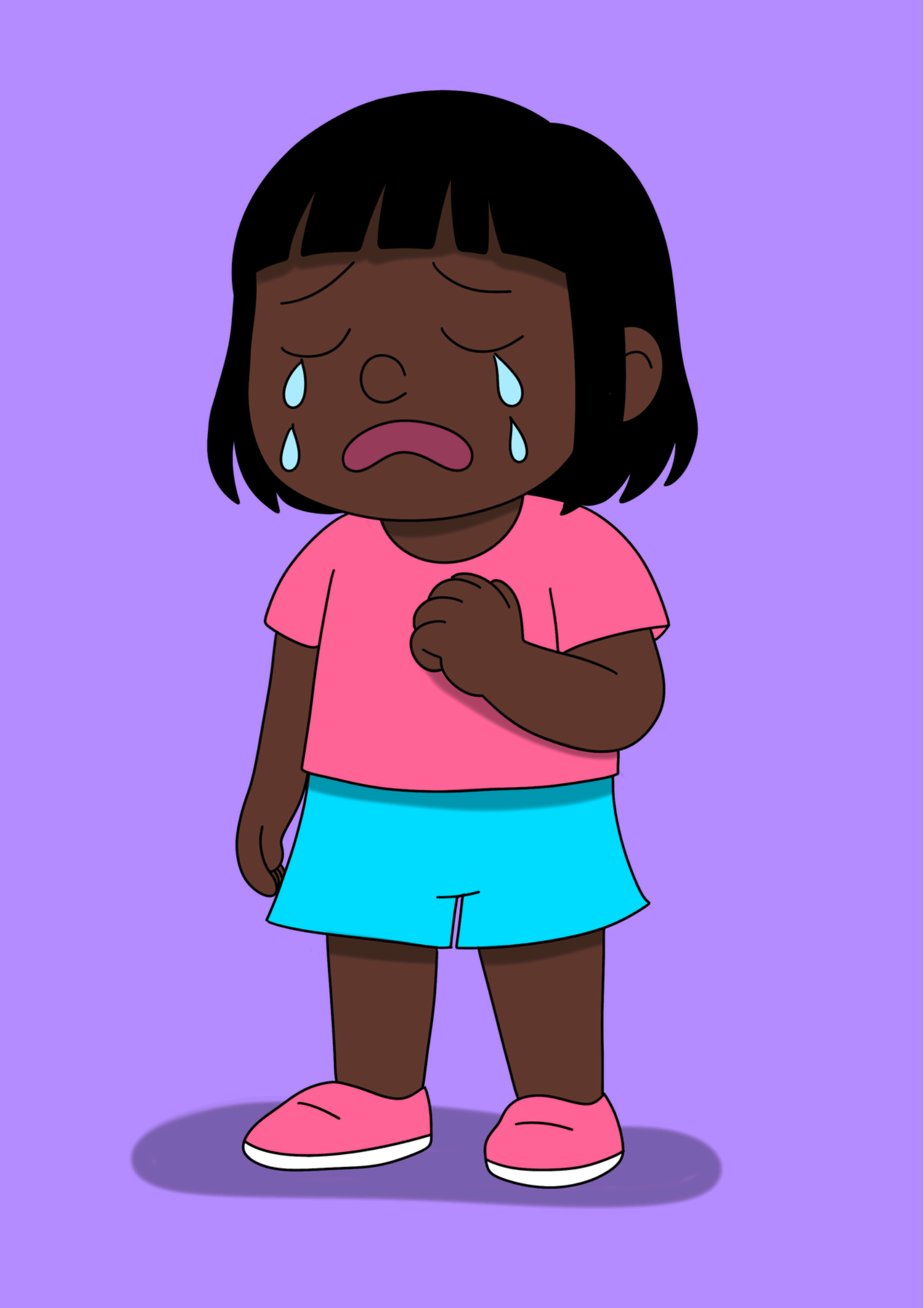
# Ich fühle mich abenteuerlustig!

Wenn du dich abenteuerlustig fühlst, dann merkst du: „Ich will was Neues erleben!“ Du willst losziehen, etwas Spannendes entdecken. Du bist mutig und voller Neugier.

Zum Beispiel:
– Wenn du auf einen Baum kletterst.
– Wenn du einen neuen Weg gehen willst.
– Wenn du denkst: „Was wohl passiert, wenn ich das ausprobiere?“

Dann fühlst du dich abenteuerlustig und das ist richtig aufregend!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verletzt!

Wenn du dich verletzt fühlst, dann merkst du: „Das hat mir wehgetan.“ Vielleicht hast du dich gestoßen oder dein Herz tut weh. Du brauchst Trost, Ruhe oder jemanden, der*die dich versteht.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand dich ausschließt.
– Wenn dich jemand beleidigt.
– Wenn du denkst: „So wollte ich mich nicht fühlen.“

Dann bist du verletzt und brauchst eine Vertrauensperson. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich müde!

Wenn du dich müde fühlst, dann merkst du: „Ich will nur noch ins Bett.“ Deine Augen werden schwer, dein Kopf langsam. Du brauchst Ruhe, um neue Kraft zu tanken.

Zum Beispiel:
– Wenn du gähnst und dich streckst.
– Wenn du fast im Sitzen einschläfst.
–Wenn du denkst: „Ich kann die Augen kaum offenhalten.“

Dann bist du müde und benötigst Ruhe!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich nachdenklich!

Wenn du dich nachdenklich fühlst, dann merkst du:
„Ich bin ganz bei meinen Gedanken." Du bist ruhig, vielleicht still, weil du über etwas Wichtiges grübelst.
Du willst etwas verstehen oder herausfinden.

Zum Beispiel:
– Wenn du an eine schwierige Frage denkst.
– Wenn du nicht sicher bist, was richtig ist.
–Wenn du denkst: „Ich brauche erst mal Zeit, um darüber nachzudenken."

Dann bist du nachdenklich und das gehört dazu. Es zeigt, dass dir etwas wirklich wichtig ist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zufrieden!

Wenn du dich zufrieden fühlst, dann merkst du: „So wie es gerade ist – ist es gut." Du brauchst nichts mehr, willst nichts ändern. Du lehnst dich zurück und bist ganz bei dir.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas geschafft hast und stolz darauf bist.
– Wenn du satt, sicher und geborgen bist.
– Wenn du denkst: „Ich bin einfach okay mit allem."

Dann bist du zufrieden und das ist ein stilles Glück.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich witzig!

Wenn du dich witzig fühlst, dann merkst du: „Ich bringe andere zum Lachen und das macht Spaß!“ Du machst Quatsch, erzählst etwas Lustiges oder ziehst Grimassen. Du freust dich, wenn andere lachen und du selbst auch.

Zum Beispiel:
– Wenn du einen guten Witz erzählst.
– Wenn du so tust, als wärst du jemand anderes – nur zum Spaß.
– Wenn du denkst: „Ich bin heute echt lustig drauf!“

Dann fühlst du dich witzig und das macht gute Laune für alle. Wichtig ist, dass du mit deinen Witzen keine anderen Menschen verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich dankbar!

Wenn du dich dankbar fühlst, dann merkst du: „Das ist etwas Besonderes für mich." Du freust dich über das, was du hast und wer bei dir ist. Du willst vielleicht einfach „Danke" sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn dir jemand hilft.
– Wenn du spürst, dass dich jemand gern hat.
– Wenn du denkst: „Ich bin froh, dass es so ist."

Dann fühlst du dich dankbar und das macht dein Herz warm.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich betrübt!

Wenn du dich betrübt fühlst, dann merkst du: „Irgendwas macht mich traurig, aber ich kann es gar nicht genau sagen.“ Du bist leise, in dich gekehrt, vielleicht fühlst du dich ein bisschen schwer. Du weißt vielleicht nicht genau warum, aber dein Herz ist nicht fröhlich.

Zum Beispiel:
– Wenn der Tag einfach nicht gut war.
– Wenn dich eine Kleinigkeit traurig stimmt.
– Wenn du denkst: „Ich mag heute irgendwie nichts.“

Dann bist du betrübt und das kannst du auch sein. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen, wenn du sie brauchst und möchtest.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich lebendig!

Wenn du dich lebendig fühlst, dann merkst du: „Ich bin voll da – mit allem!“ Du hüpfst, lachst, spürst dich in jedem Winkel deines Körpers. Alles ist hell und bunt und laut und du bist mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du rennst, tanzt oder springst.
– Wenn du mit Freunden laut lachst.
– Wenn du denkst: „So fühlt sich Leben an!“

Dann fühlst du dich lebendig und das ist wunderbar.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verängstigt!

Wenn du dich verängstigt fühlst, dann merkst du: „Ich habe Angst." Dein Herz klopft schnell und du willst dich verstecken. Etwas macht dir Sorgen oder fühlt sich bedrohlich an.

Zum Beispiel:
– Wenn du in der Dunkelheit allein bist.
– Wenn jemand laut wird oder schreit.
– Wenn du denkst: „Ich brauche jemanden, der bei mir ist."

Dann bist du verängstigt und du kannst dir Hilfe holen. Es ist wichtig, dass du mit deinen Gefühlen nicht allein bleiben musst. Du hast das Recht geschützt zu werden.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich cool!

Wenn du dich cool fühlst, dann merkst du: „Ich steh zu mir – ganz locker!“ Du weißt, wer du bist und das zeigst du auch. Du bist entspannt und selbstbewusst.

Zum Beispiel:
– Wenn du deinen eigenen Stil hast.
– Wenn du mutig bist, auch wenn andere lachen.
– Wenn du denkst: „Ich bin genau richtig so, wie ich bin.“

Dann fühlst du dich cool und das fühlt sich stark an.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich unzufrieden!

Wenn du dich unzufrieden fühlst, dann merkst du: „Irgendwas passt für mich nicht.“ Du bist vielleicht genervt, enttäuscht oder unruhig, weil es anders laufen sollte. Du willst, dass sich etwas verändert.

Zum Beispiel:
– Wenn du ein Ergebnis nicht gut findest.
– Wenn du merkst: „Das fühlt sich nicht richtig an.“
– Wenn du denkst: „So wollte ich das nicht.“

Dann bist du unzufrieden und das ist ein wichtiges Gefühl. Es zeigt dir: Du brauchst etwas anderes. Wichtig ist, du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



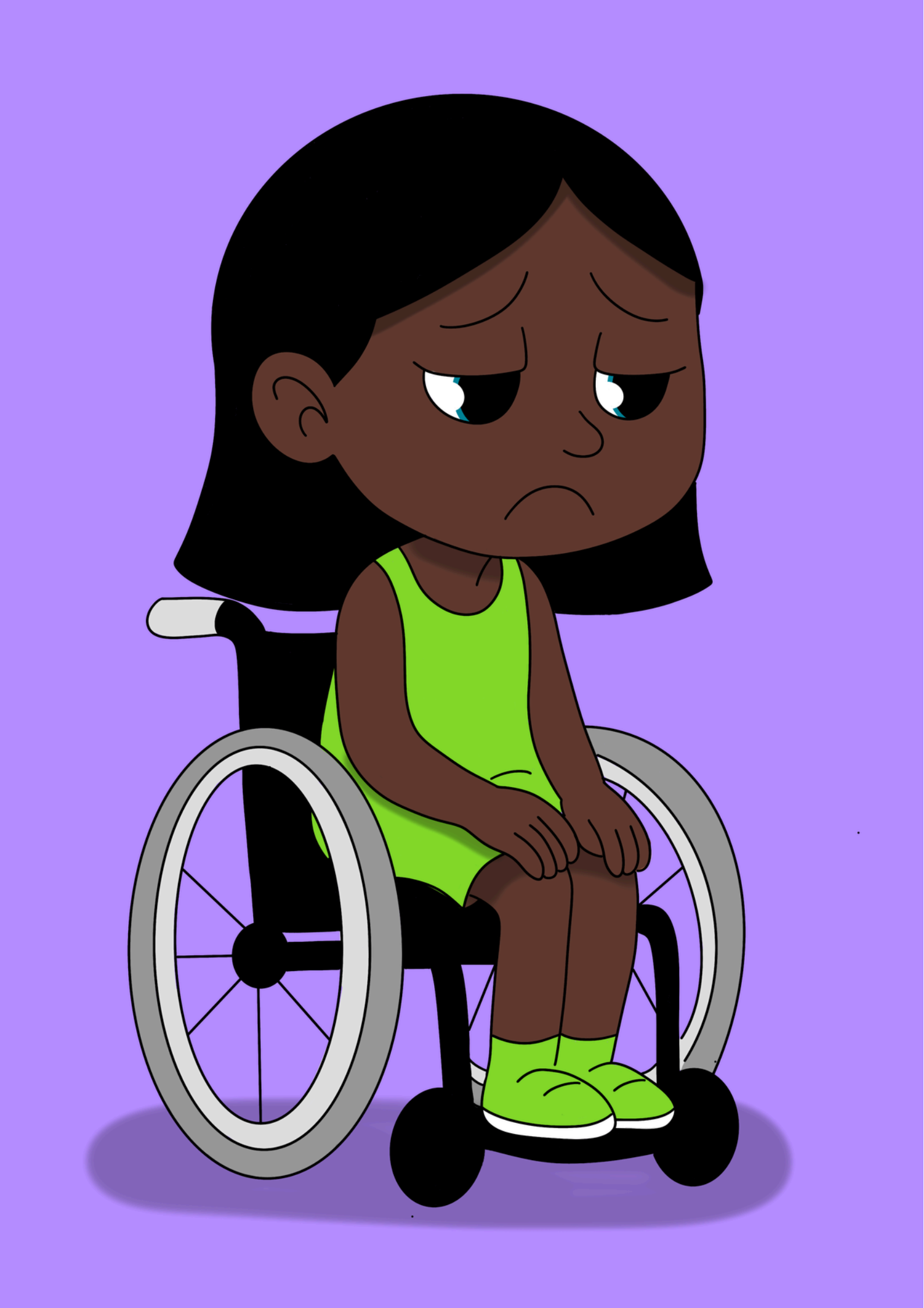
# Ich fühle mich ausgeglichen!

Wenn du dich ausgeglichen fühlst, dann merkst du: „Alles ist im Gleichgewicht." Du bist ruhig und zufrieden, nichts bringt dich so schnell aus der Fassung. Du fühlst dich wohl in dir und mit anderen.

Zum Beispiel:
– Wenn du dich nicht stressen lässt.
– Wenn du lachen kannst, auch wenn etwas nicht perfekt läuft.
– Wenn du denkst „Ich bin einfach im Gleichgewicht."

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

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich traurig!

Wenn du dich traurig fühlst, dann merkst du: „Irgendwas drückt in meinem Herzen.“ Du möchtest vielleicht allein sein oder weinen. Alles fühlt sich schwerer an als sonst.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden vermisst.
– Wenn etwas Schönes zu Ende geht.
– Wenn du denkst: „Das macht mich richtig traurig.“

Dann fühlst du dich traurig und das darf sein. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holen kannst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich begeistert!

Wenn du dich begeistert fühlst, dann merkst du: „Das ist soooo cool!“ Du strahlst, sprudelst über – willst es gleich nochmal machen oder erzählen. Du bist ganz Feuer und Flamme.

Zum Beispiel:
– Wenn du etwas richtig Tolles entdeckst.
– Wenn du mitmachst und es total Spaß macht.
– Wenn du denkst: „Das ist mein neues Lieblingsteil!“

Dann fühlst du dich begeistert und das macht Freude.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich abgelehnt!

Wenn du dich abgelehnt fühlst, dann merkst du: „Ich darf nicht dazugehören.“ Du fühlst dich vielleicht ausgeschlossen oder übersehen. Es tut weh, weil du gern dabei gewesen wärst.

Zum Beispiel:
– Wenn andere dich nicht mitspielen lassen.
– Wenn jemand sagt: „Du bist nicht eingeladen.“
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht gewollt.“

Dann fühlst du dich abgelehnt und das tut weh. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



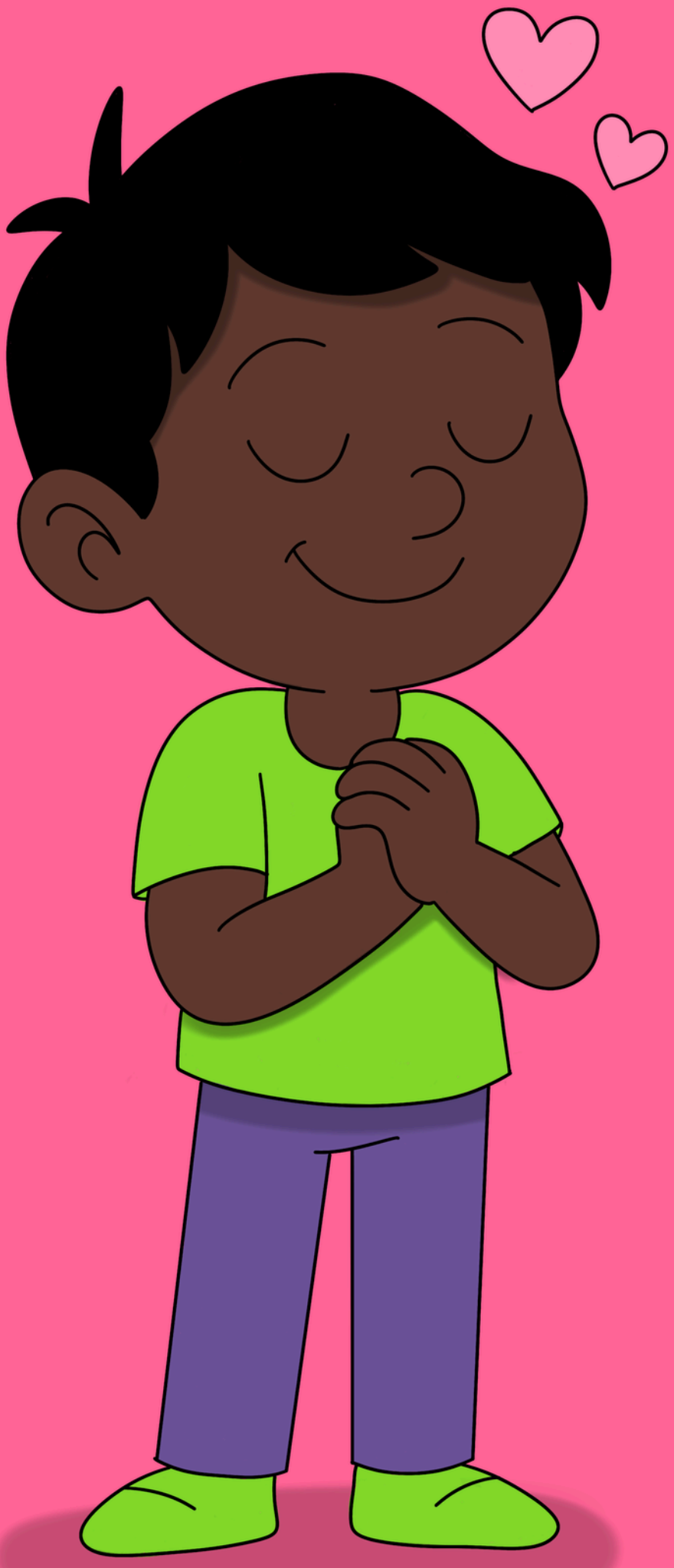
# Ich fühle mich erwünscht!

Wenn du dich erwünscht fühlst, dann merkst du: „Ich bin hier genau richtig!“ Die anderen freuen sich, dass du da bist. Du fühlst dich willkommen – so, wie du bist.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand sagt: „Schön, dass du da bist!“
– Wenn jemand mit dir spielen will.
– Wenn du merkst: „Ich gehöre dazu!“

Dann fühlst du dich erwünscht und das tut richtig gut!

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich liebevoll!

Wenn du dich liebevoll fühlst, dann merkst du: „Ich hab ganz viel Wärme in mir." Du willst jemandem zeigen, wie gern du ihn hast. Du bist weich, sanft und aufmerksam.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden umarmst.
– Wenn du jemandem etwas Gutes tust, ohne etwas zu erwarten.
– Wenn du denkst: „Ich hab dich richtig gern."

Dann bist du liebevoll und das macht dich glücklich.

Stadt Dortmund
Jugendamt



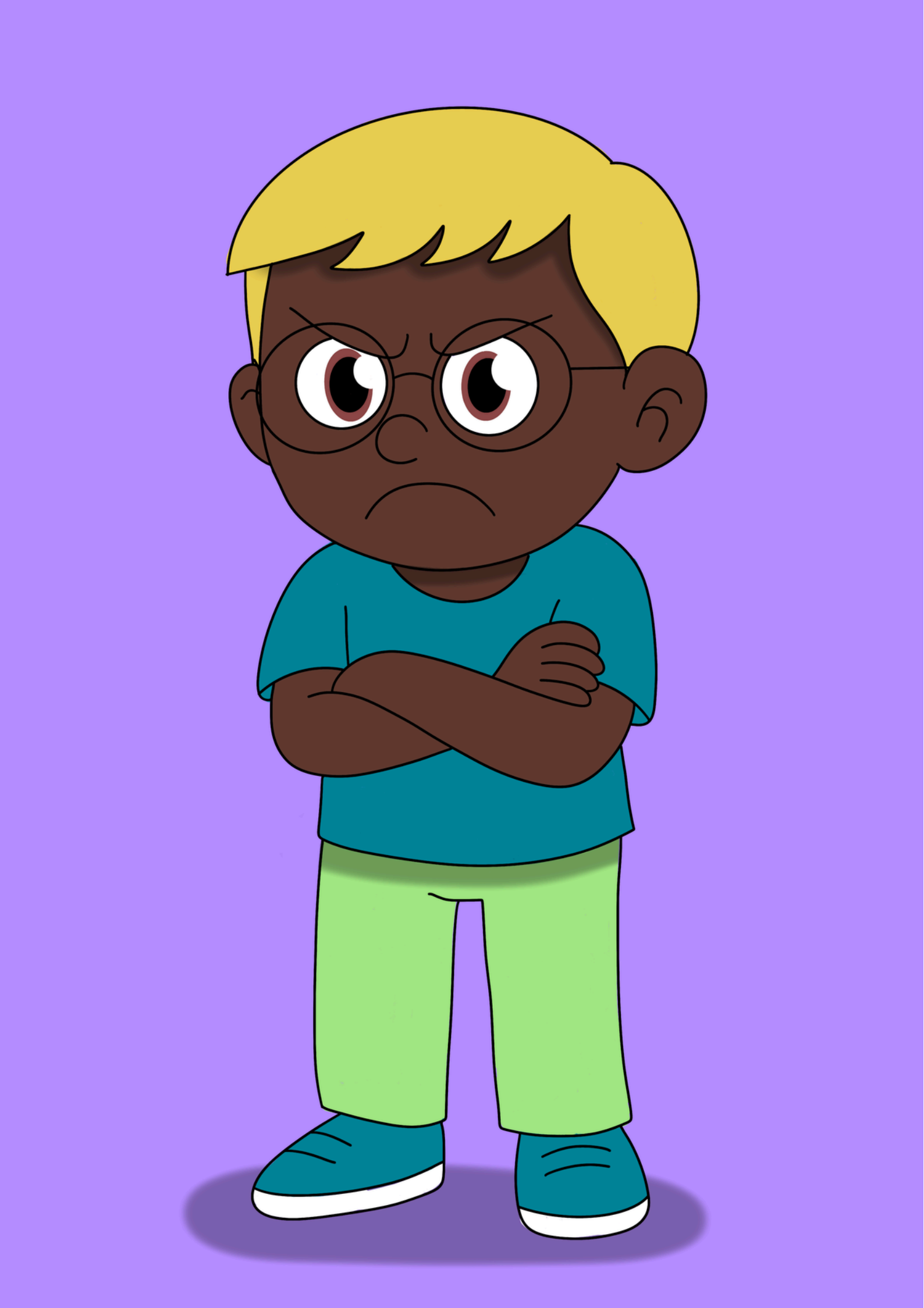
# Ich fühle mich geliebt!

Wenn du dich geliebt fühlst, dann merkst du: „Ich bin wichtig – so wie ich bin.“ Du spürst Nähe, Wärme und Sicherheit. Du weißt: Da ist jemand, der meint es gut mit dir.

Zum Beispiel:
– Wenn dich jemand umarmt und du es richtig fühlst.
– Wenn jemand „Ich hab dich lieb“ sagt und es ehrlich meint.
– Wenn du denkst: „Ich bin nicht allein.“

Dann fühlst du dich geliebt und das tut tief im Herzen gut.

Stadt Dortmund
Jugendamt



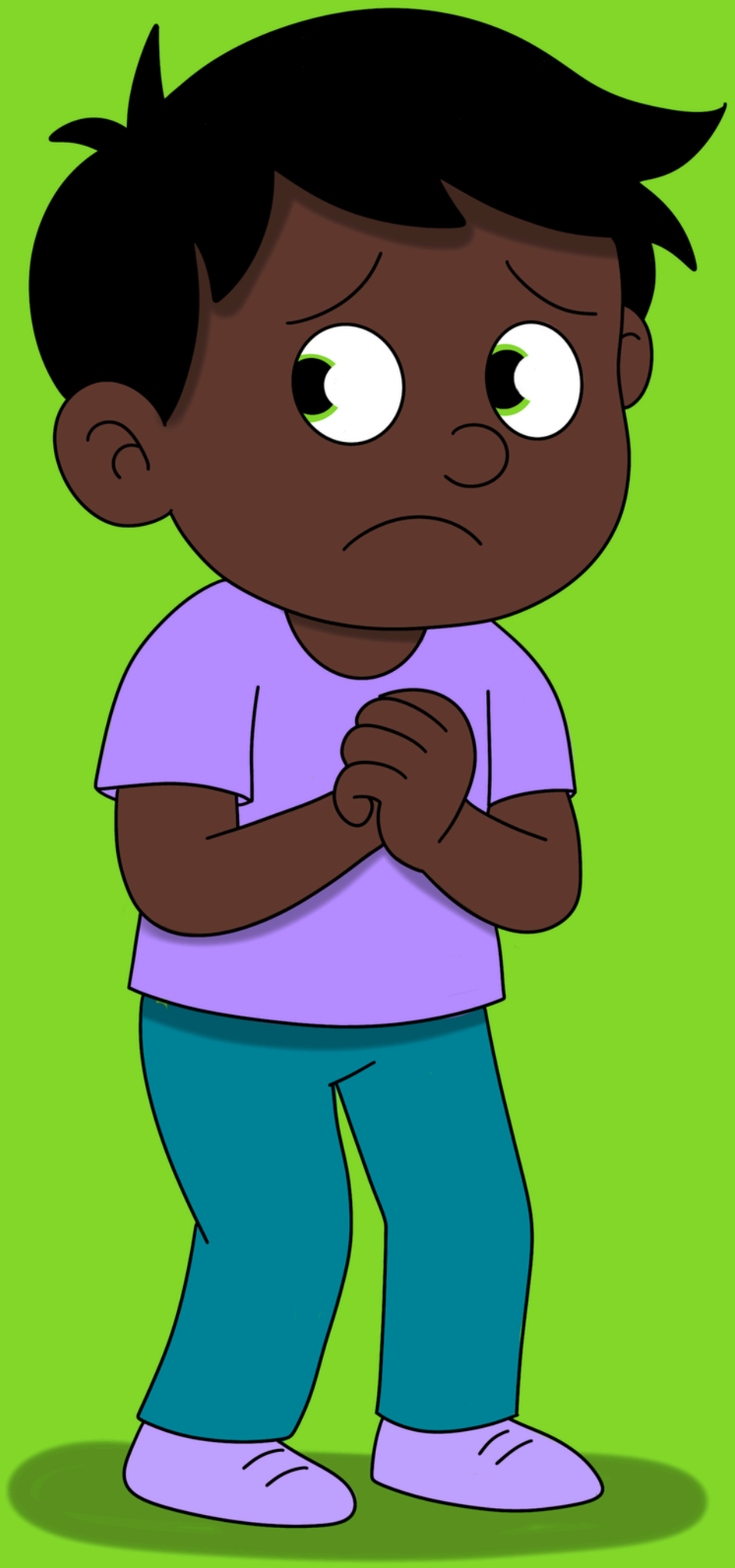
# Ich fühle mich wütend!

Wenn du dich wütend fühlst, dann merkst du: „Ich könnte gleich platzen!“ Dein Gesicht wird heiß, dein Bauch wird fest. Du willst schreien, stampfen oder „Nein!“ sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas kaputt macht, das dir gehört.
– Wenn dich jemand unfair behandelt.
– Wenn du denkst: „So nicht!“

Dann bist du wütend und deine Wut zeigt dir: Etwas stimmt nicht. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen. Wichtig ist, dass du andere Menschen nicht verletzt und respektvoll bleibst.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich beschämt!

Wenn du dich beschämt fühlst, dann merkst du: „Ich will am liebsten verschwinden.“ Du bist rot im Gesicht, schaust vielleicht auf den Boden. Etwas war dir peinlich oder du denkst, du hast etwas falsch gemacht.

Zum Beispiel:
– Wenn du beim Lügen erwischt wirst.
– Wenn jemand über dich lacht.
– Wenn du denkst: „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Dann fühlst du dich beschämt und das tut weh. Du kannst trotzdem zu dir stehen. Du kannst darüber sprechen und dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich freundlich!

Wenn du dich freundlich fühlst, dann merkst du: „Ich möchte nett sein – einfach so.“ Du lächelst, hilfst vielleicht jemandem oder sagst etwas Liebes. Du bist offen und möchtest, dass es anderen gut geht.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemandem die Tür aufhältst.
– Wenn du sagst: „Willst du mitspielen?“
– Wenn du denkst: „Ich will heute einfach freundlich sein.“

Dann fühlst du dich freundlich und das macht die Welt ein bisschen heller.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich fröhlich!

Wenn du dich fröhlich fühlst, dann merkst du: „Ich hab richtig gute Laune und das will ich zeigen!“ Du lachst viel, tanzt vielleicht herum oder singst einfach los. Dein Herz ist leicht und dein Gesicht strahlt.

Zum Beispiel:
– Wenn du mit Freunden spielst und alles Spaß macht.
– Wenn du etwas Schönes erlebst.
– Wenn du denkst: „Heute ist ein richtig toller Tag!“

Dann fühlst du dich fröhlich und das ist ein wunderbares Gefühl, das ansteckt.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich selbstbewusst

Wenn du dich selbstbewusst fühlst, dann merkst du: „Ich weiß, was ich kann und ich steh zu mir." Du traust dich etwas zu sagen, deine Meinung zu zeigen oder für dich einzustehen. Du bist sicher in dir, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Zum Beispiel:
– Wenn du sagst: „Ich kann das!" und es auch glaubst.
– Wenn du dich meldest, obwohl dein Herz klopft.
– Wenn du denkst: „Ich bin gut, so wie ich bin."

Dann fühlst du dich selbstbewusst und das ist eine große Stärke.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich motiviert!

Wenn du dich motiviert fühlst, dann merkst du: „Ich will das jetzt schaffen!“ Du hast ein Ziel und willst es erreichen. Du gibst dein Bestes, ganz aus dir selbst heraus.

Zum Beispiel:
– Wenn du übst, ohne dass jemand dich erinnert.
– Wenn du freiwillig etwas Neues ausprobierst.
– Wenn du denkst: „Ich kann das – ich will das!“

Dann fühlst du dich motiviert und das ist deine innere Kraft.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich offen!

Wenn du dich offen fühlst, dann merkst du: „Ich höre zu und zeige, wer ich bin.“ Du bist bereit, andere kennenzulernen oder über dich zu sprechen. Du lässt Neues an dich heran.

Zum Beispiel:
– Wenn du ehrlich sagst, was du denkst.
– Wenn du neugierig bist auf fremde Ideen.
– Wenn du denkst: „Ich mag Begegnungen.“

Dann fühlst du dich offen und das verbindet Menschen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich neidisch!

Wenn du dich neidisch fühlst, dann merkst du: „Ich hätte das auch gern.“ Du schaust auf etwas, das jemand anderes hat und wünschst dir, es wäre deins. Du fühlst dich vielleicht traurig, ärgerlich oder weniger wichtig.

Zum Beispiel:
– Wenn jemand etwas bekommt, das du dir gewünscht hast.
– Wenn andere etwas können, was du noch nicht kannst.
– Wenn du denkst: „Warum nicht ich?“

Dann fühlst du dich neidisch und das passiert jedem mal. Wichtig ist, dass du andere nicht schlecht behandelst, wenn du neidisch bist.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich verliebt!

Wenn du dich verliebt fühlst, dann merkst du: „Mein Herz macht Hüpfer!“ Du musst an jemanden denken und bekommst ein Kribbeln im Bauch. Du fühlst dich fröhlich, aufgeregt und ein bisschen verrückt. Wenn du verliebt bist, geht es um Gefühle zwischen Kindern oder Jugendlichen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden unbedingt wiedersehen willst.
– Wenn du rot wirst, wenn die Person dich anschaut.
– Wenn du denkst: „Ich mag dich sooo gern!“

Dann bist du verliebt und das ist ein ganz besonderes Gefühl. Wichtig: Erwachsene können nicht in Kinder verliebt sein. Du hast das Recht auf Schutz und kannst dir Hilfe holen. Auch wenn Eltern ihre Kinder lieb haben, so können sie nicht in Kinder verliebt sein. Das ist etwas anderes!

DO Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich überfordert!

Wenn du dich überfordert fühlst, dann merkst du: „Das ist einfach zu viel auf einmal.“ Du weißt nicht, wo du anfangen sollst – alles kommt gleichzeitig. Du willst vielleicht weinen, schreien oder dich einfach verkriechen.

Zum Beispiel:
– Wenn du viele Aufgaben auf einmal erledigen sollst.
– Wenn du etwas nicht verstehst und keiner hilft dir.
– Wenn du denkst: „Ich schaffe das nicht mehr!“

Dann bist du überfordert und das ist ein Zeichen: Du brauchst Unterstützung und eine Pause. Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich angeekelt!

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

Zum Beispiel:
– Wenn etwas komisch riecht oder schmeckt.
– Wenn du etwas siehst, was dich schütteln lässt.
– Wenn du denkst: „Bäh, bitte weg damit!“

Dann bist du angeekelt und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich. Du kannst dir Hilfe holen und darüber sprechen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



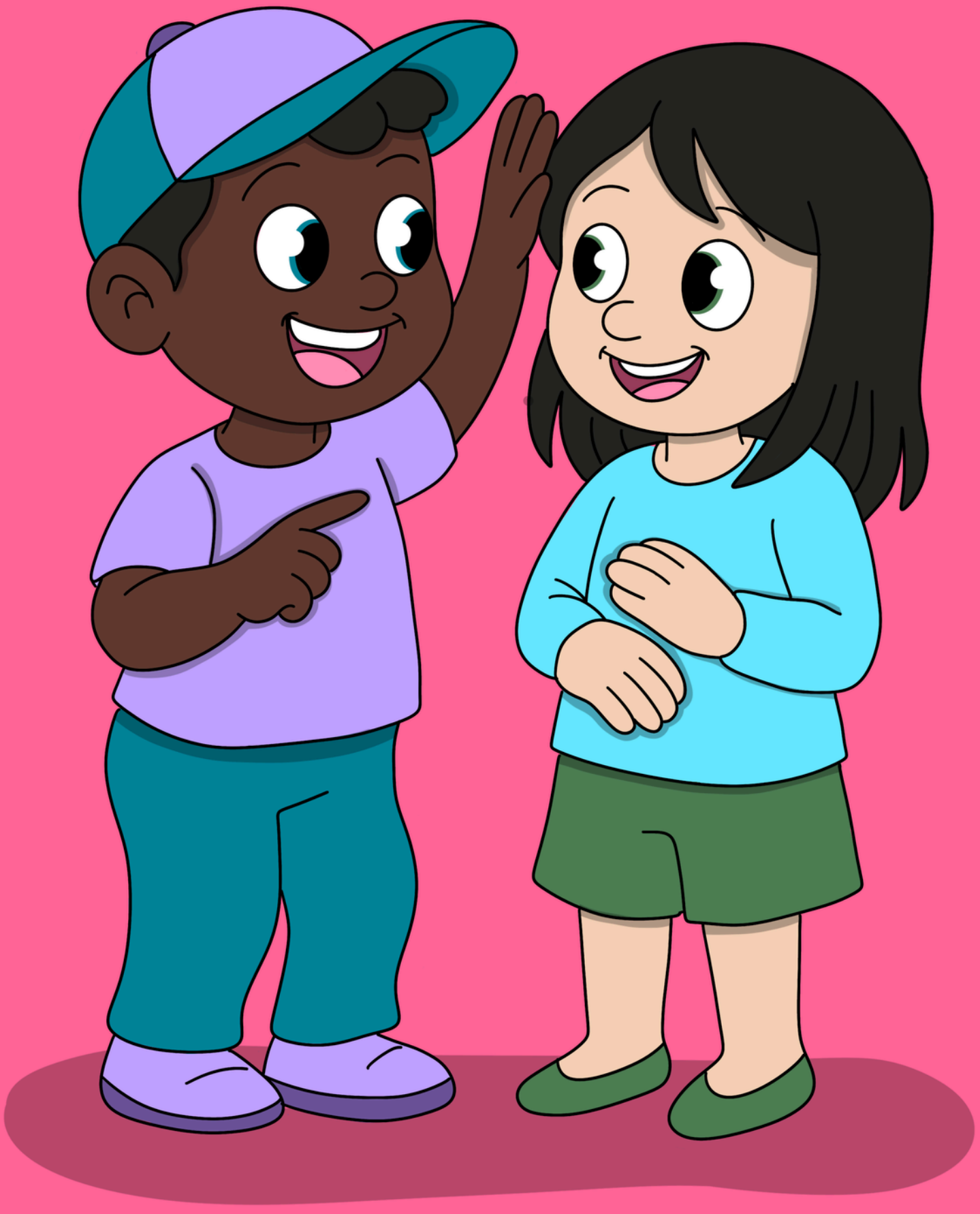
# Ich fühle mich schuldig!

Wenn du dich schuldig fühlst, dann merkst du: „Das war nicht okay von mir." Etwas in dir sagt: Du hast einen Fehler gemacht. Du willst es wiedergutmachen oder dich entschuldigen.

Zum Beispiel:
– Wenn du jemanden angelogen hast.
– Wenn du jemanden mit Worten oder Taten verletzt hast.
– Wenn du denkst: „Das war nicht fair von mir."
– Wenn dir jemand sagt, dass du schuld bist.

Dann fühlst du dich schuldig und du kannst es besser machen. Es kann aber auch sein, dass jemand dir die Schuld für etwas geben möchte, wofür du gar nichts kannst. Jemand sagt: "Du bist Schuld! Du wolltest das! Nur wegen dir passiert etwas Schlimmes". Du kannst dir Hilfe holen.

Stadt Dortmund
Jugendamt



# Ich fühle mich zugehörig!

Wenn du dich zugehörig fühlst, dann merkst du: „Ich bin Teil von etwas.“ Du spürst: „Hier darf ich sein.“ Du bist nicht allein, sondern mittendrin.

Zum Beispiel:
– Wenn du mitspielen darfst.
– Wenn ihr zusammen etwas plant.
– Wenn du denkst: „Ich gehöre genau hierher.“

Dann fühlst du dich zugehörig und das fühlt sich warm an.

Stadt Dortmund
Jugendamt