

Ich fühle	Wer hilft?	Bin ich...	Das kann ich tun	Dein Satz
Wut		wütend frustriert gekränkt genervt	erzähle jemandem, wie du dich fühlst lege eine Hand auf den Bauch - Atme schreibe oder male es auf hüpfe, schüttel die Wut weg	Ich werde ruhig und der Druck in mir löst sich auf.
Freude		zufrieden aufgeregt überglücklich dankbar	überrasche jemanden mach ein Geschenk biete Hilfe an schreibe eine Nachricht, male ein Bild	Ich lade die Freude heute ein, bei mir zu bleiben.
Zweifel		unsicher schüchtern unentschlossen zweifelnd	sprich mit jemandem, dem du vertraust schreib oder male dein Gefühl mach eine Pause - nimm etwas Abstand lade Energie auf - hüpfen oder schütteln	Ich bin hier, ich bin ganz und das genügt.
Angst		nervös erschrocken besorgt richtig ängstlich	erzähle von deiner Angst atme wie eine ruhige Schildkröte schreib oder male wovor du Angst hast denke an deinen sicheren Ort	Ich bin geschützt und kann mutig sein, wenn ich mich sicher fühle.
Ekel		unwohl angewidert abgestoßen unbehaglich	erzähle jemandem, was dich ekelt gehe auf Abstand atme durch den Mund sag klar, dass du dich unwohl fühlst	Ich spüre genau was ich brauche und bleibe bei mir.
mich klein		nicht gut genug klein zu verschieden es nicht wert	Fehler sind erlaubt vergleichen lohnt sich nicht sei freundlich zu dir selbst fühl in dich rein, was brauchst du gerade	Ich bin wertvoll. Ich wähle, was mir gut tut - ganz ich.
Traurigkeit		enttäuscht zu weit weg allein traurig	sprich mit jemandem, dem du vertraust weine, wenn es dir hilft kuschel dich ein, fühl dich geborgen schau dir ein schöne Bilder an	Ich bin in meiner Höhle. Ich darf traurig sein. Ich bin sicher in mir.

Gefühl	Wer hilft?	Bin ich...	Das kann ich tun	Dein Satz
Wut		wütend frustriert gekränkt genervt	schüttel dich hüpfe lass Dampf ab hör Musik	Ich werde ruhig und der Druck in mir löst sich auf.
Freude		zufrieden aufgeregt überglücklich dankbar	lache laut tanze umarme dich erzähl es weiter	Ich lade die Freude heute ein, bei mir zu bleiben.
Zweifel		unsicher schüchtern unentschlossen zweifelnd	nimm etwas Abstand lade Energie auf erzähle es	Ich bin hier, ich bin ganz und das genügt.
Angst		nervös erschrocken besorgt richtig ängstlich	erzähl es dein sicherer Ort tief ein und ausatmen	Ich bin geschützt und kann mutig sein, wenn ich mich sicher fühle.
Ekel		unwohl angewidert abgestoßen unbehaglich	geh auf Abstand atme durch den Mund sag freundlich NEIN	Ich spüre genau was ich brauche und bleibe bei mir.
Selbstwert		nicht gut genug klein zu verschieden es nicht wert	sei lieb zu dir schau, wie großartig du bist Fehler sind toll	Ich bin wertvoll. Ich wähle, was mir gut tut - ganz ich.
Traurigkeit		enttäuscht weit weg allein traurig	kuschel dich ein weine geh in deine Höhle	Ich bin in meiner Höhle. Ich darf traurig sein. Ich bin sicher in mir.