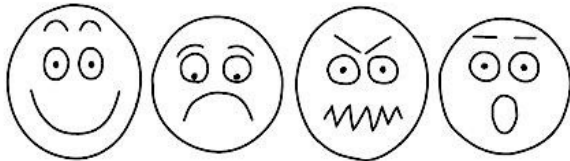


Ich und meine Gefühle



In Zeiten, wo du Sachen erlebst und hörst, die dich belasten, können Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder Traurigkeit aufkommen. Diese Gefühle sind ganz normal und du darfst sie zulassen. Sie sollten nach einiger Zeit aber wieder weggehen, damit sie dich nicht zu sehr belasten. Folgendes kannst du tun:



Wenn du wütend bist



Lass die Wut an Dingen und nicht an dir selber oder deinen Mitmenschen aus, damit du dir und niemand anderem weh tust, zum Beispiel so:

Geh in dein Zimmer oder in einen anderen Raum.

Mache eine Kissenschlacht oder boxe in die Matratze.

Mache Turnübungen, Liegestützen, hüpf, springe, tanze, singe...

Geh nach draussen, fahre Velo, Kickboard, Rollbrett...

Atme tief ein- und aus und sage dir: **«Ich beruhige mich!»**



Wenn du ängstlich bist



Verschliesse dich nicht vor dir und vor den anderen, sondern:

Schreibe oder zeichne in ein Tagebuch, was dich beschäftigt.

Denke an etwas, wo du schon Mut zeigtest, zum Beispiel vom Sprungbrett ins Wasser springen, neben einem grossen Hund vorbeigehen, dem Samichlaus ein Sprüchli aufsagen, anderen etwas vortragen oder vorsingen...

Sage dir: **«Das schaffe ich!»**



Wenn du traurig bist



Verbleibe nicht zu lange beim Grübeln und bei deinen Sorgen, sondern:

Denke an etwas Schönes, zum Beispiel an einen Ort, wo du dich gerne aufhältst oder an Menschen, die du lieb hast.

Stell dir vor, du wärst auf einer Trauminsel mit Leuten, die du magst – wie sieht es dort aus, wer ist bei dir und was macht ihr dort? Gehe in Gedanken auf diese Traumreise.

Sage dir: **«Es wird alles gut und ich bin nicht alleine!»**

Bestimmt hast du auch eigene Ideen, wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst, damit du dir und anderen nicht schadest. Überlege dir, wem du deine Gefühle anvertrauen und mit wem du darüber sprechen willst. Bist du trotzdem verzweifelt oder hast du niemanden, dem du dich anvertrauen kannst, melde dich beim Kindernotruf **147**.



Dort ist Tag und Nacht jemand, der dir zuhört und dir helfen kann.



Viel Glück und gutes Gelingen!

