

# ACHTERBAHN DER GEFÜHLE

Wo im Körper spürst du Gefühle?

Welche Gefühle hast du heute verspürt?

## LIEBE

Zärtlichkeit  
Vertrauen  
Verliebtheit  
Dankbarkeit

Zuneigung

Kraft

Lust

## ANGST

Schüchternheit

Sorge

Ängstlichkeit

Taubheit

Schuldgefühle

Verlegenheit

Eifersucht

Wut

## HASS

Ärger

Scham

Erniedrigung

Frustration

Ermüdung

Einsamkeit

## TRAURIG

Lustlosigkeit

Melancholie

Enttäuschung

## ÜBERRASCHUNG

Erleichterung

Freude

Aufregung

Staunen

## FREUDE

Glück

Entspannung

Begeisterung

Erleichterung

Vergnügen

Darf ich all diese Gefühle fühlen?

Wie beeinflussen dich Gefühle?

Was erwecken Gefühle für Gedanken?

Wie fühle ich mich gerade?

Wieso fühle ich mich gerade so?