



Mein Wohlfühlbuch

.....
Dieses Buch gehört:

.....
aus der Klasse:

Foto

Beobachte dich und nimm die Reaktionen deines Körpers wahr!
(Kennzeichne die Reaktionen durch ankreuzen oder ausmalen der Bilder)

feuchte,
schwitzende
Hände



Kopfweg



weiche Knie



Händezittern



Herzklopfen



Bauchweh



Brüllen



Mit dem Fuß
aufstampfen



„So ein Mist“
rufen



Tränen in den
Augen



Kloß im Hals



Flauer Magen



Flacher,
kurzer Atem



Hitzegefühl



Rot werden



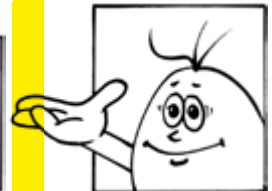
Wunsch,
unsichtbar
zu werden



Engegefühl
in der Brust



Lächeln



Spaß haben



Lachen



Leichtigkeit



Fröhlich sein





Beobachte dich in einer Situation, in der du dich wohl fühlst und in einer Situation, in der du dich nicht wohl fühlst!
Schreibe oder male auf, woran du das an deinem Körper merkst.

Ich fühle mich wohl!
An meinem Körper merke ich das so:

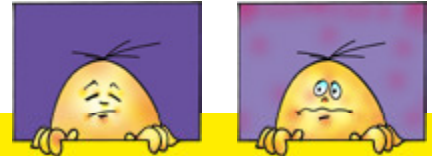


Ich fühle mich nicht wohl!
An meinem Körper merke ich das so:





Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich nicht wohl gefühlt hast und stell Dir diese Situation vor. Vervollständige dann die Sätze für diese Situation!



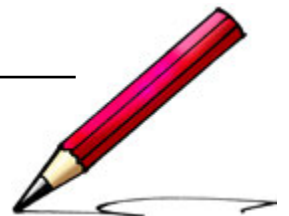
Was war passiert? _____

Ich fühlte mich traurig, weil _____

Ich fühlte mich enttäuscht, weil _____

Ich wollte _____

Ich fühlte mich _____ , weil _____





Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich wohl gefühlt hast und stell Dir diese Situation vor. Vervollständige dann die Sätze für diese Situation!



Was war passiert? _____

Ich fühlte mich fröhlich, weil _____

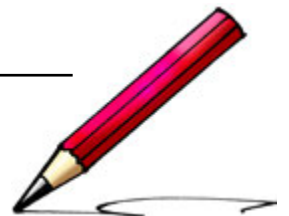
Ich freute mich, weil _____

Ich fühlte mich glücklich, weil _____

Ich fühlte mich wohl, weil _____

Ich mochte _____

Ich fühlte mich _____ , weil _____





Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich nicht wohl gefühlt hast und stell Dir diese Situation vor. Vervollständige dann die Sätze für diese Situation!



Was war passiert? _____

Ich fürchtete mich, weil _____

Ich hatte Angst, weil _____

Ich machte mir Sorgen, weil _____

Ich wollte nicht _____

Ich wollte _____

Ich fühlte mich _____ , weil _____





Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich nicht wohl gefühlt hast und stell Dir diese Situation vor. Vervollständige dann die Sätze für diese Situation!



Was war passiert? _____

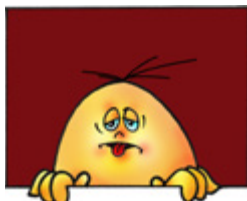
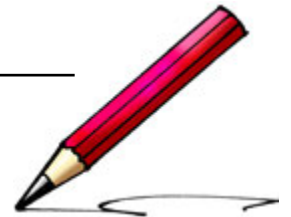
Ich war wütend, weil _____

Ich ärgerte mich, weil _____

Ich fand es nicht gut, dass _____

Ich wollte _____

Ich fühlte mich _____ , weil _____





Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich nicht wohl gefühlt hast und stell Dir diese Situation vor. Vervollständige dann die Sätze für diese Situation!



Was war passiert? _____

Mir war es peinlich, dass _____

Ich schämte mich, weil _____

Ich fühlte mich unbehaglich, weil _____

Ich wollte nicht, dass _____

Ich wollte _____

Ich fühlte mich _____ , weil _____





Meine Ich-Botschaft
in einer schwierigen Situation.



Was ist passiert? _____

Wie reagiert mein Körper? _____

Was fühle ich? _____

Was gefällt mir an der Situation nicht? _____

Was will ich? _____

Meine Ich-Botschaft: _____



Erinnere dich an eine schöne Situation!



Welche Zeichen deines Körpers nimmst du wahr? _____



Was war passiert? _____



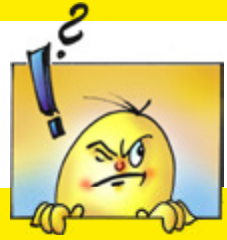
Was hast du gefühlt? _____



Formuliere eine Ich-Botschaft für deine schöne Situation! _____



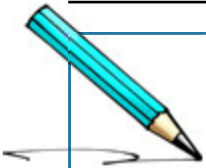
Erinnere dich an eine schwierige Situation!



Welche Zeichen deines Körpers nimmst du wahr? _____



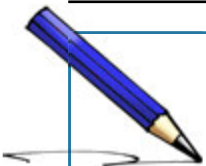
Was war passiert? _____



Was hast du gefühlt? _____



Formuliere eine Ich-Botschaft für die schwierige Situation! _____



Erinnere dich an eine schwierige Situation und gehe den Lösungsweg!



Beschreibe die Situation: _____



Wie hat dein Körper reagiert? _____

Was fühlst du und warum? _____

Was willst du? _____

Formuliere eine Ich-Botschaft für die schwierige Situation! _____

Wie kannst du es erreichen? _____



Erinnere dich an eine schwierige Situation und gehe den Lösungsweg!

Beschreibe die Situation:



4.

Wie erreichst du es? _____

3.

Was willst du? _____

Ich-Botschaft? _____

Was hast du gefühlt und warum? _____

2.

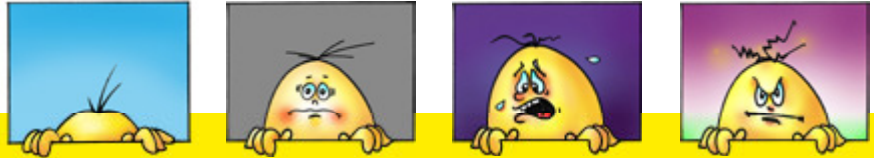
1.

Wie hat dein Körper reagiert? _____





Erinnere dich an eine schwierige Situation und gehe den Lösungsweg!



Was war passiert? _____



Wie hat dein Körper reagiert? _____

Was fühlst du und warum? _____

Was willst du? _____

Formuliere eine Ich-Botschaft für die schwierige Situation! _____

Wie kannst du es erreichen? _____

Was sagt dir dein Körper, wenn du die Lösung ausprobiert hast? _____



Erinnere dich an eine schwierige Situation und gehe den Lösungsweg!

Beschreibe die Situation:



5. 



Was sagt dir dein Körper jetzt?

Wie erreichst du es?

3.

Was willst du?

Ich-Botschaft?

Was hast du gefühlt und warum?

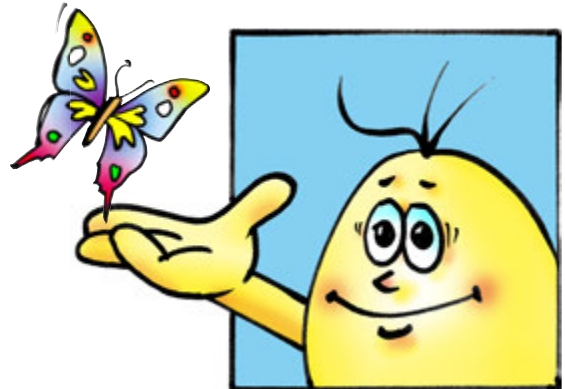
1.

Wie hat dein Körper reagiert?



Wohli live

Das brauche ich, um mich wohl zu fühlen!







Wohli *live*

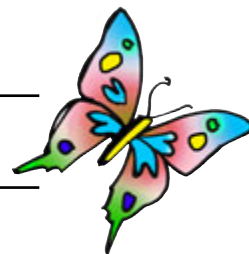
Ich weiß, was ich tun kann,
um mich wieder wohl zu fühlen.



Schwierige Situation: _____

Streit mit anderen: _____

Hunger: _____



Durst: _____

Müdigkeit / Schläppheit: _____



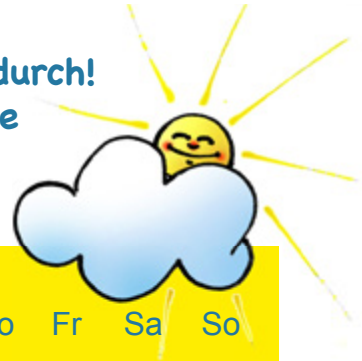
Zu viel zu tun: _____

Anderes: _____





Führe jeden Tag in der nächsten Woche den Wohlfühl-TÜV durch!
Mache ein Kreuz, wenn es für dich zutrifft! Zähle die Kreuze
und trage jeden Tag die Anzahl ins letzte Kästchen ein!



Wohlfühl-TÜV

Mo Di Mi Do Fr Sa So

1. Fühlst du dich ausgeschlafen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Fühlst du dich entspannt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Hast du genug gegessen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Hast du genug getrunken?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Hast du dich heute viel bewegt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Hast du dir heute Ruhepausen gegönnt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Hast du heute etwas Schönes vor?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Freust du dich auf den heutigen Tag?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Hattest du heute einen Tag ohne Streit?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Hast du heute oder gestern jemandem geholfen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

11. Hat dir heute jemand etwas Gutes getan?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

12. Hast du heute jemandem etwas Gutes getan?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gesamtpunktzahl:

--	--	--	--	--	--	--