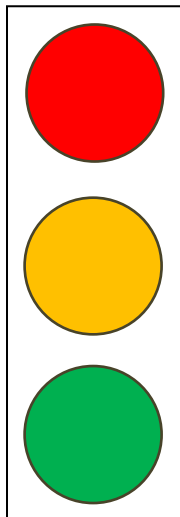


### Aufgabe 1:

Deine Gefühle sind wie eine innere Stimme. Jeder trägt sie in sich. Du kannst dir das vorstellen wie eine innere Ampel, eine Gefühlsampel sozusagen.



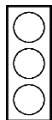
„Schlechtes Gefühl“:  
Deine Gefühlsampel steht auf Rot.  
Du fühlst dich schlecht.

„Mulmiges“ Gefühl:  
Deine innere Ampel schaltet auf  
Gelb, und es ist Vorsicht geboten.

„Gutes“ Gefühl:  
Alles ist im grünen Bereich.

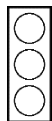
Entscheide, welches Gefühl bei dir in der beschriebenen Situation ausgelöst wird.  
Male den entsprechenden Kreis in der Ampel an.

### Situation 1



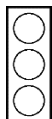
Dein Onkel will mit dir kuscheln.

### Situation 2



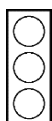
Du bist mit einem Kind aus deiner Klasse zum Spielen verabredet. Als es bei dir ankommt, umarmt es dich zur Begrüßung.

### Situation 3



Dein Lehrer / deine Lehrerin legt seine / ihre Hände auf deinen Schultern ab, während er / sie dir etwas erklärt.

### Situation 4

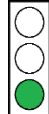


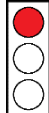
Auf dem Heimweg von der Schule triffst du deinen Nachbarn. Er bietet dir an, dich nach Hause zu fahren.

### Aufgabe 2:

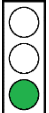
Wahrscheinlich werden nicht alle Kinder die vier Gefühlsampeln in der gleichen Farbe angemalt haben. Andere Kinder fühlen vielleicht anders als du! Vergleiche deine Ergebnisse mit denen der anderen Kinder aus der Klasse. Sprecht gemeinsam über die Situationen.

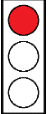
### Gesprächsanregung zu Situation 1:

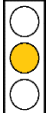
Möglichkeit 1:  Wenn es ein Onkel ist, der dir nahesteht, hast du beim Kuscheln mit ihm sicherlich ein gutes Gefühl.

Möglichkeit 2:  Wenn der Onkel, der mit dir kuscheln will, aber in Amerika wohnt und nur ein Mal im Jahr zu Besuch kommt, ist er dir vielleicht eher fremd. Mit einer fremden Person will man wahrscheinlich ungern kuscheln.

### Gesprächsanregung zu Situation 2:

Möglichkeit 1:  Wenn du das Kind aus deiner Klasse magst, dann ist die Umarmung für dich vermutlich okay.

Möglichkeit 2:  Das Kind ist neu in der Klasse. Du triffst dich zum ersten Mal mit ihm zum Spielen. Vielleicht löst die Umarmung dann eher ein ungutes Gefühl in dir aus.

Möglichkeit 3:  Das Kind kennst du zwar, aber es gehört nicht zu deinen besten Freunden. Vielleicht hast du bei der Umarmung dann eher ein mulmiges Gefühl.

### Aufgabe 3:

Überlege dir zu einer der beiden anderen Situationen auch, wann das Gefühl eher gut, eher mulmig oder vielleicht sogar schlecht sein kann.

Möglichkeit 1: 

○
○
○

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Möglichkeit 2: 

○
○
○

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_