



sich schämen

**Wenn ich mich streite,
kann ich mich hinterher auch wieder
versöhnen.
Manchmal fällt mir das schwer,
weil ich mich schäme.**



lieb haben

**Meinen Papa habe ich sehr lieb.
Wenn er mich in den Arm nimmt,
geht es mir gut.**



wütend sein

**Wenn ich wütend bin,
dann fliegen manchmal meine Sachen
durch mein Zimmer und ich stampfe
auf den Boden.**



Angst haben

**Wenn ich Angst habe,
möchte ich mich am liebsten verkrie-
chen.**



sich ekeln

**Wenn meine Tante kommt,
will sie mich immer küssen.
Ich möchte das nicht,
denn ich finde das ekelig.**



**sich hilflos
fühlen**

**Manchmal kitzelt mich mein Onkel.
Das mag ich nicht gern,
denn er hört damit gar nicht mehr auf.
Ich fühle mich dann ganz hilflos.**



Es ist gut, dass ich meine Gefühle kenne und sie zeigen kann. Wenn ich mich riesig freue, kann ich laut lachen und juchzen.

fröhlich sein

**Manchmal bin ich richtig fröhlich.
Dann springe ich herum und lache.
Jeder kann sehen, dass ich mich freue.**



Wenn mein Herz ganz laut klopft, weil ich sehr aufgeregt bin, sieht das keiner. Das kann nur ich spüren.

aufgeregt sein

**Wenn ich etwas auf der Flöte
vorspielen soll,
bin ich meistens sehr aufgeregt.
Dazu sagt man auch: jemand hat Lam-
penfieber.**



Wenn ich neidisch und eifersüchtig auf jemanden bin, streiten meine Gefühle in mir. Ich bin enttäuscht und gleichzeitig sauer.

eifersüchtig sein

Wenn Mama mit meinem kleinen Bruder spielt, bin ich manchmal eifersüchtig. Dann bin ich sauer und gleichzeitig enttäuscht.



traurig sein

**Wenn ich mal richtig traurig bin,
dann kann ich zum Glück immer zu
meiner Mama gehen.
Sie tröstet mich dann.**