



Mein (un)perfektes Tagebuch.

Denn ich bin genauso richtig!!

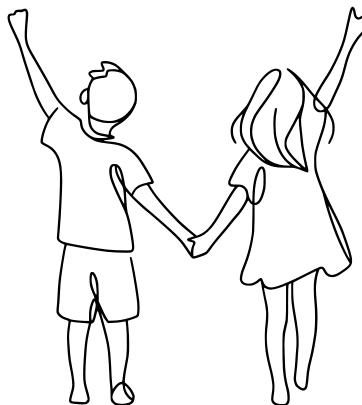
DIESES TAGEBUCH GEHÖRT:

.....



Achtung!

Dieses Buch enthält
wilde Ideen
unfertige Pläne
richtig tolle Gedanken
und manchmal richtig geniale Einfälle.





WAS SIND GEFÜHLE?



Gefühle sind wie das Wetter.

Manchmal scheint die Sonne, manchmal gibt es ein Gewitter.

Und **alle** Gefühle sind richtig und wichtig.

Fröhliche Gefühle	Schwere Gefühle	Leise und gemischte Gefühle
• Freude	• Traurigkeit	Unsicherheit
• Glück	• Wut	Scham
• Stolz	• Angst	Aufregung
• Neugier	• Enttäuschung	Langeweile
• Liebe	• Einsamkeit	Sehnsucht



Manche Gefühle fühlen sich **gut** an.
Manche fühlen sich **unangenehm** an.

AHA

Aber: Kein Gefühl ist falsch.



Warum alle Gefühle wichtig sind

- **Wut zeigt:** Mir ist etwas wichtig.
- **Traurigkeit zeigt:** Ich brauche Trost.
- **Angst** schützt uns.
- **Freude** gibt Energie und ein gutes Bauchgefühl.



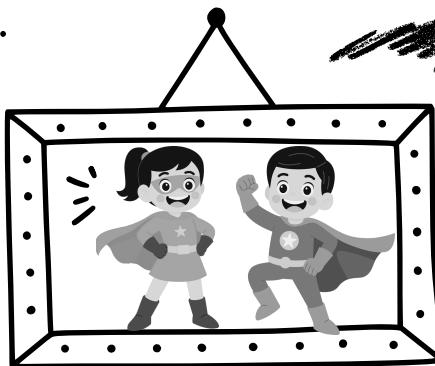
Gefühle wollen uns etwas sagen, nicht uns ärgern.



Tag:

Monat:

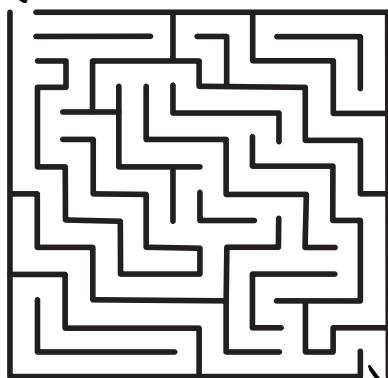
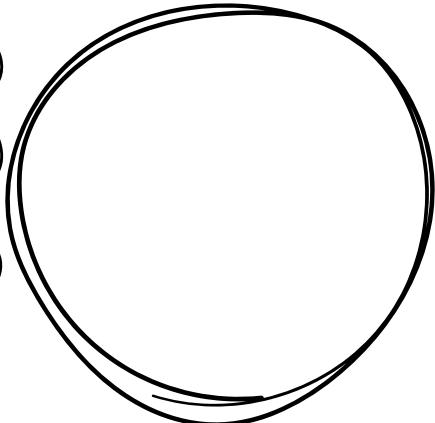
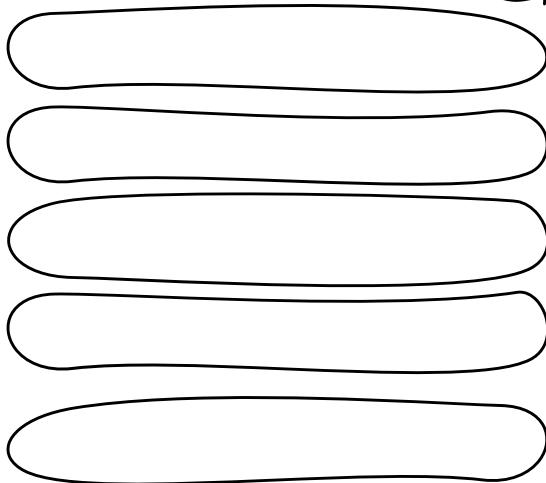
Jahr:



**Das sind meine
Lieblingsmenschen:**

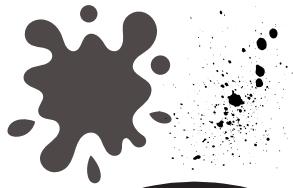


Wenn dein Tag eine
Farbe hätte, welche
wäre es?
Und wieso?



Findest du
hinaus?





Tag:

Monat:

Jahr:

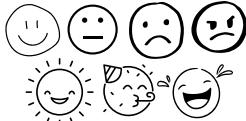


Warum hat der Fuchs
keinen Streit
angefangen?

Weil er wusste:
Schlau sein ist oft
stärker als laut
sein.

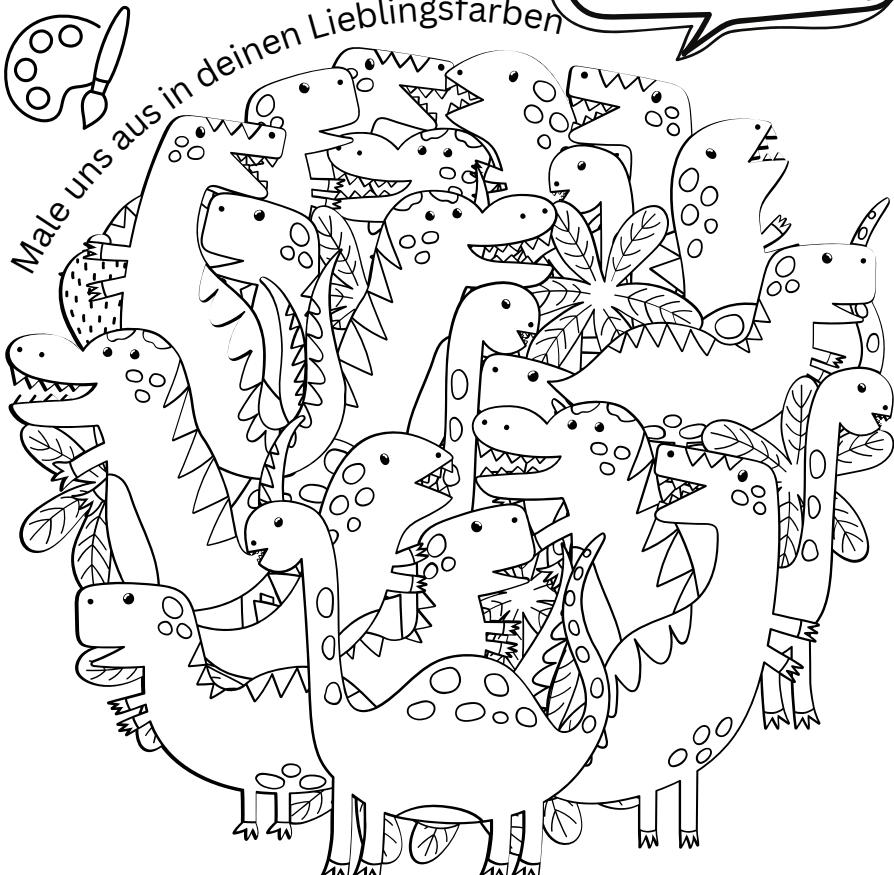


**So habe ich mich heute
gefühlt:**



(oder male dein eigenes
Gefühl)

**Wie viele Dinosaurier
siehst du?**



Tag:

Monat:

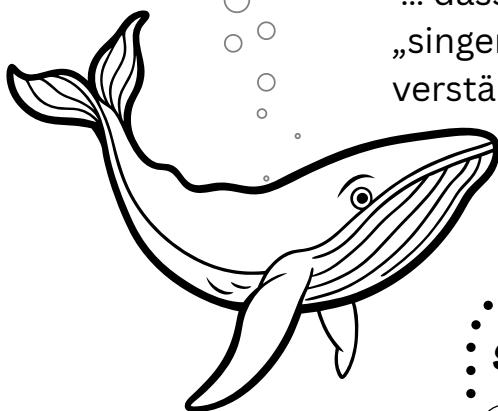
Jahr:



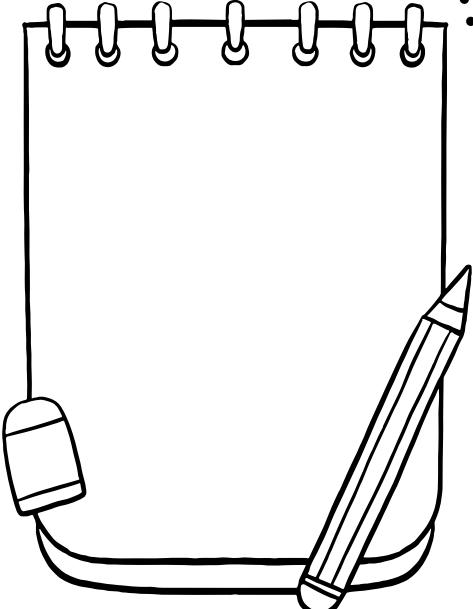
Nicht jeder Tag muss super sein.

Und das ist okay.

Jeder Tag ist anders.



**Das habe ich heute
richtig toll gemacht:**



Wusstest du schon?

... dass Wale miteinander
„singen“, um sich zu
verständigen?



So habe ich mich heute gefühlt:



... (oder male dein eigenes Gefühl)

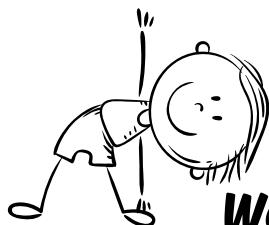
**Das hat sich heute
nicht gut angefühlt:**



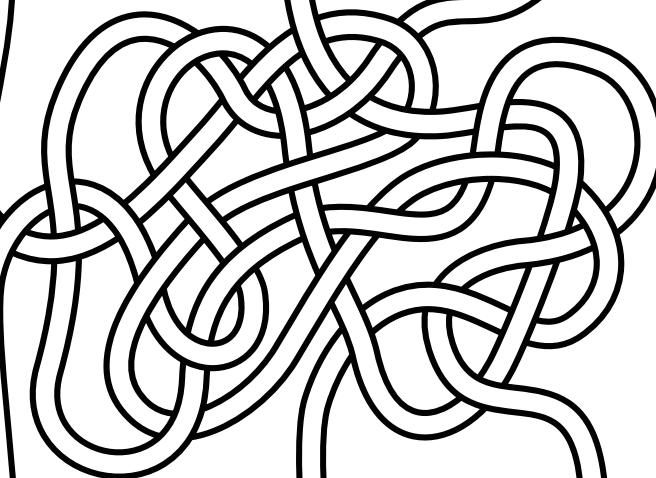
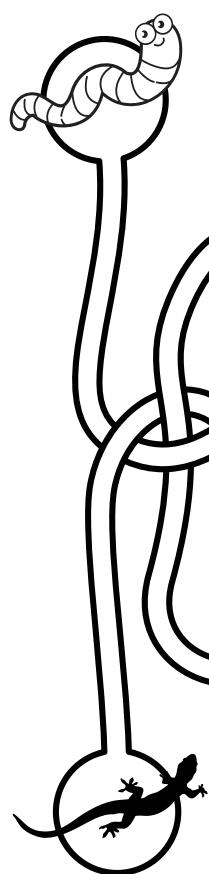
Tag:

Monat:

Jahr:



Welches Tier frisst...



Was ist orange und läuft
durch den Wald?
Eine Wanderine.



GEMEINSAM MIT PÄDAGOG:INNEN UND LEHRER:INNEN ENTWICKELT

Na, neugierig geworden auf mehr?

Dann schau gerne auf unserer Website vorbei
oder besuche unseren Amazon-Shop.

www.mein-unperfektes-tagebuch.de

