



## ***Mein (un)perfektes Tagebuch.***

***Denn ich bin genauso richtig!!***

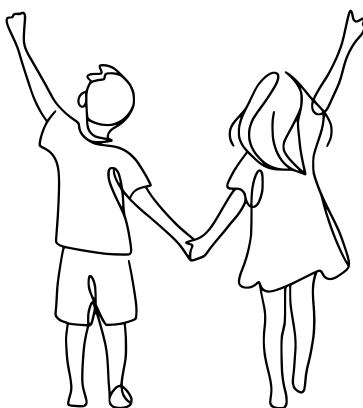
DIESES TAGEBUCH GEHÖRT:

.....



### **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**

- Freude
- Glück
- Stolz
- Neugier
- Liebe

## **Schwere Gefühle**

- Traurigkeit
- Wut
- Angst
- Enttäuschung
- Einsamkeit

## **Leise und gemischte Gefühle**

- Unsicherheit
- Scham
- Aufregung
- Langeweile
- Sehnsucht

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

**Aber: Kein Gefühl ist falsch.**



AHA



## **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.



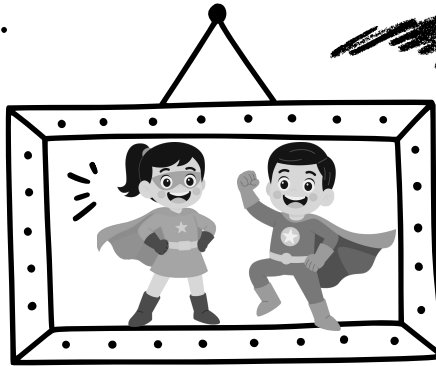
**Gefühle wollen uns etwas sagen, nicht uns ärgern.**



Tag:

Monat:

Jahr:



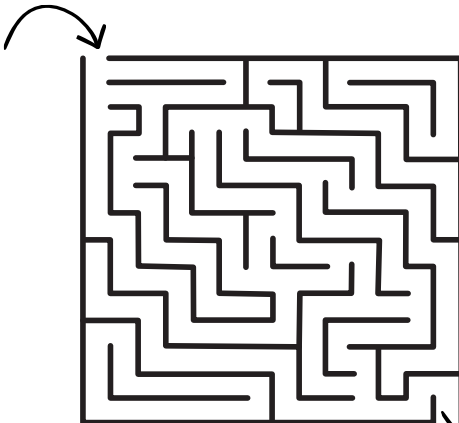
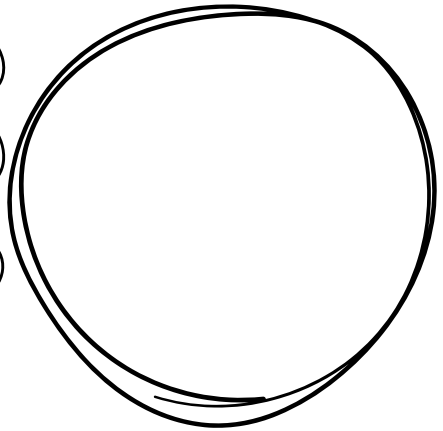
**Das sind meine  
Lieblingsmenschen:**



Wenn dein Tag eine  
Farbe hätte, welche  
wäre es?

Und wieso?

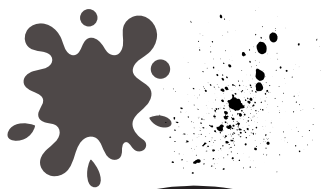
Five horizontal rounded rectangular boxes for writing answers.



Findest du  
hinaus?

Gute Laune zum  
ausschneiden





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?**

\_\_\_\_\_



Male uns aus in deinen Lieblingsfarben



Tag:

Monat:

Jahr:



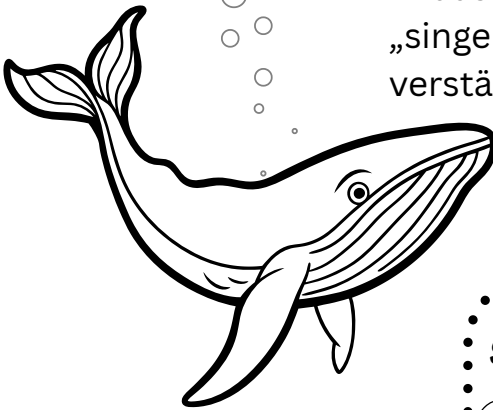
Nicht jeder Tag muss super sein.

Und das ist okay.

Jeder Tag ist anders.

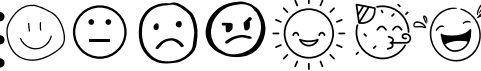
Wusstest du schon?

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



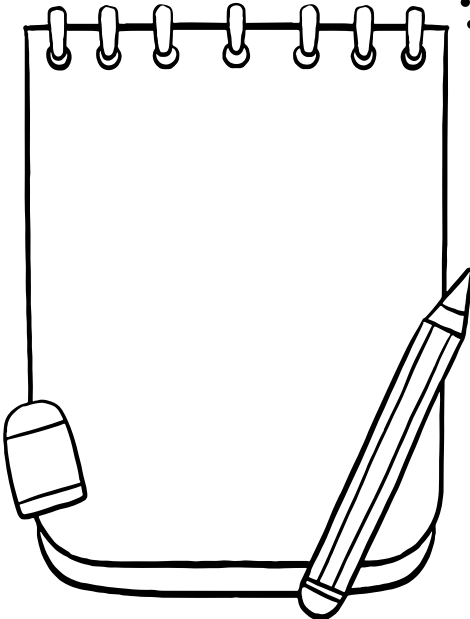
Das habe ich heute  
richtig toll gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:



(oder male dein eigenes Gefühl)

Das hat sich heute  
nicht gut angefühlt:



---

---

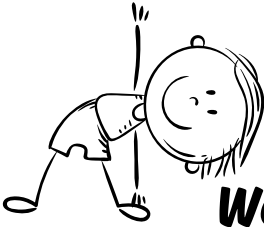
---

---

---

---





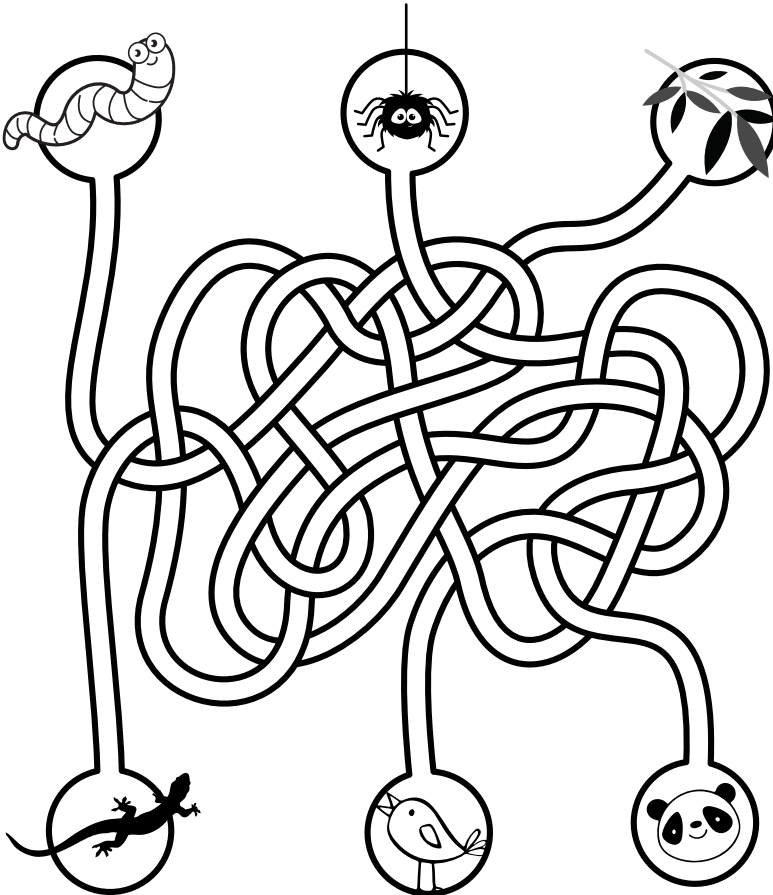
Tag: \_\_\_\_\_

Monat: \_\_\_\_\_

Jahr: \_\_\_\_\_



**Welches Tier frisst...**



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



#Mein unperfektes Tagebuch



mein.unperfektes.tagebuch

# 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](http://www.mein-unperfektes-tagebuch.de)

