

# Journal «Eine Reise durch die Gefühlswelt»



you



Selbstverantwortung

Zyklus 3

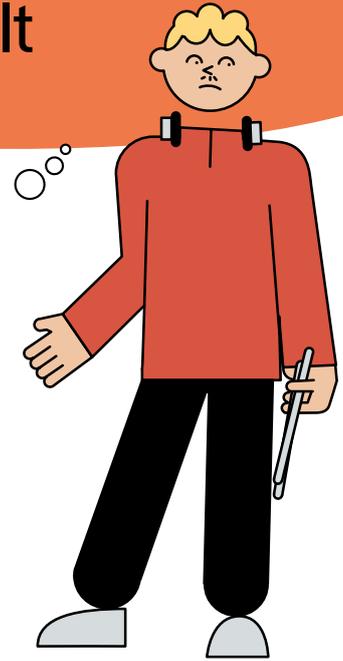
# Inhaltsverzeichnis

Einstiegsgeschichte	3
Glückskompass	5
Glücksbooster	8
Das nehme ich mit!	14

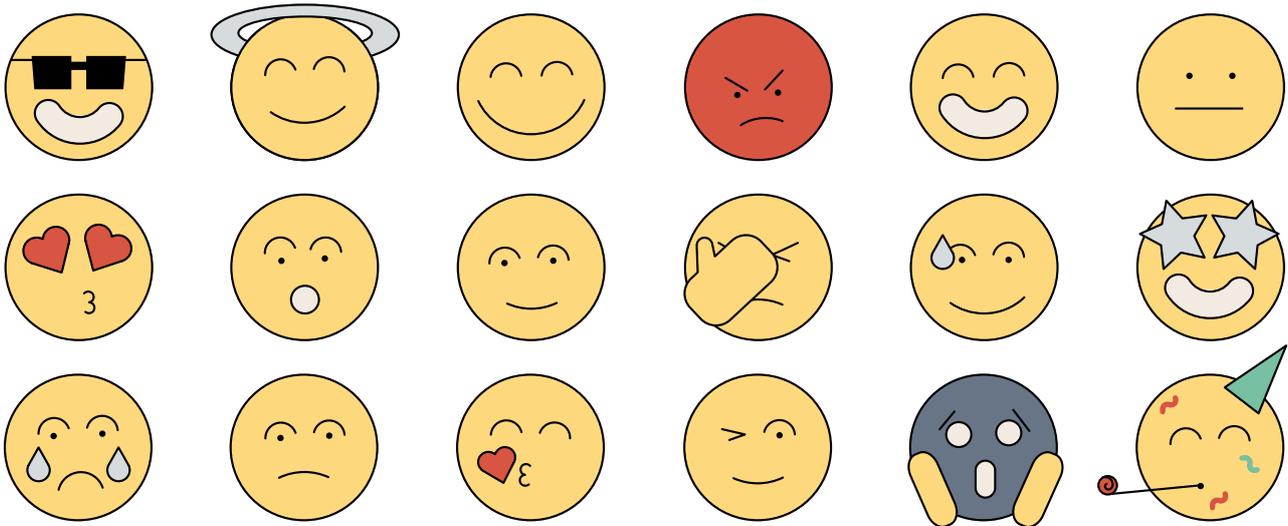
# Eine Reise durch die Gefühlswelt

## Einstiegsgeschichte

Der heutige Morgen begann gleich mit einem Highlight: Ein bekannter Instagrammer aus den USA hat mein Schlagzeug-Video mit seinen Followern geteilt – seither läuft mein Channel heiss! So zufrieden und entspannt bin ich lange nicht mehr aufgestanden. Schon auf dem Weg zur Schule merkte ich aber, dass meine Stimmung kippt. In der ersten Lektion war's dann endgültig vorbei mit der guten Laune: Sam schüttet einfach ein ResponsAbiliTea über meine Hausaufgaben! Normalerweise regt mich das nicht auf. Heute bin ich jedoch komplett ausgerastet und habe laut geflucht. Im Nachhinein ist mir das peinlich. Sam konnte gar nicht so viel dafür und geht mir seitdem aus dem Weg.



Chris ist schon am frühen Morgen mit verschiedenen Gefühlen konfrontiert. Welche Emojis passen zu den Gefühlslagen? Umkreise alle passenden Emojis mit Blau.



Chris reagiert heftig und weiss danach gar nicht, wieso. Was machen Gefühle mit uns und wozu sind sie da? Das erfährst du in diesem Journal.

Welche Gefühle hast du heute erlebt? Umkreise alle passenden Emojis mit Grün.

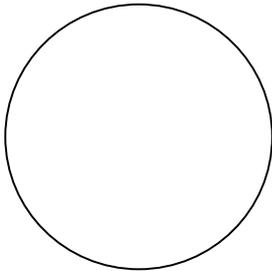
In diesem Journal trainierst du folgende Kompetenzen aus der Selbsteinschätzung:

- Ich kann meine Gefühle wahrnehmen.
- Ich kann meine Gefühle deuten.

Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, ist anspruchsvoll. Hier können Emojis helfen. So musst du die Gefühle nicht formulieren.

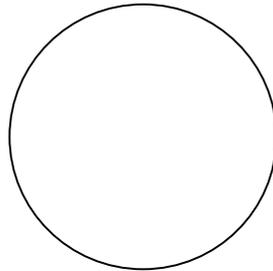
Bist du dir deiner Gefühle bewusst, kannst du daraus deine Bedürfnisse ablesen und diese stillen. Damit übernimmst du Verantwortung für deine Gefühle und schreibst sie nicht äusseren Umständen zu, welchen du ausgeliefert bist.

**Gefühle wahrzunehmen, kannst du üben. Schicke deinem Lieblingsmenschen jeden Tag ein passendes Emoji, welches dein aktuelles Gefühl ausdrückt. Wann und mit wem beginnst du?**



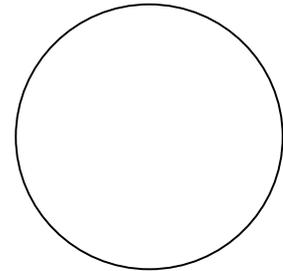
Datum: .....

Senden an: .....



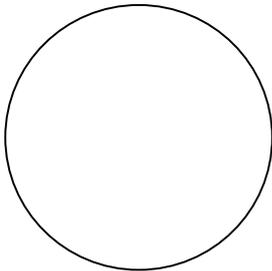
Datum: .....

Senden an: .....



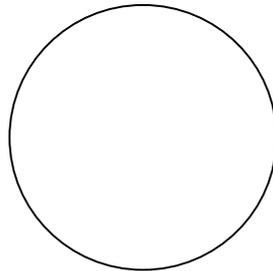
Datum: .....

Senden an: .....



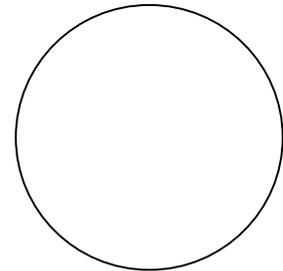
Datum: .....

Senden an: .....



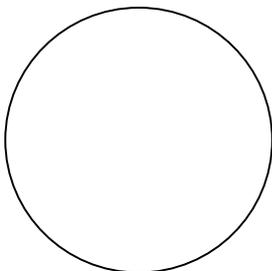
Datum: .....

Senden an: .....



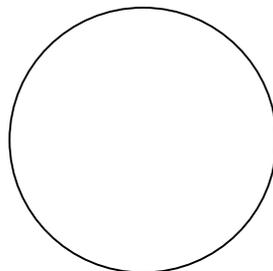
Datum: .....

Senden an: .....



Datum: .....

Senden an: .....



Datum: .....

Senden an: .....



# Gefühlskompass

## Bedürfnisse erkennen lernen

Gefühle zeigen dir, was in dir vorgeht und welche Bedürfnisse du hast. Darum ist es wichtig, dass du auf deine Gefühle hörst. Unten findest du Beispiele für Bedürfnisse aufgelistet. Umkreise alle Bedürfnisse, die für dich im Moment gestillt sind, grün. Solche, die nicht gestillt sind, rot. Bedürfnisse, die du nicht einordnen kannst, orange.

Labels (clockwise from top-left):

- Freiheit
- Ruhe
- Bewegung
- Zuversicht
- Frieden
- Wasser
- Abwechslung
- Nahrung
- Entspannung
- Zugehörigkeit
- Dankbarkeit
- Privatsphäre
- Liebe
- Bestätigung
- Wärme
- Erfüllung
- Gemeinschaft
- Vergnügen
- Gesundheit
- Glück
- Erfolg
- Schutz

Speech bubble text:

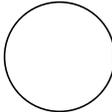
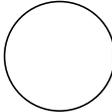
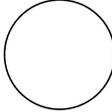
*Ich bin traurig. Das könnte bedeuten, dass mein Bedürfnis nach Bestätigung nicht gestillt ist. Ich denke, ich brauche einen Freund, der einen netten Kommentar unter mein neues Bandvideo schreibt. Das würde mir helfen.*

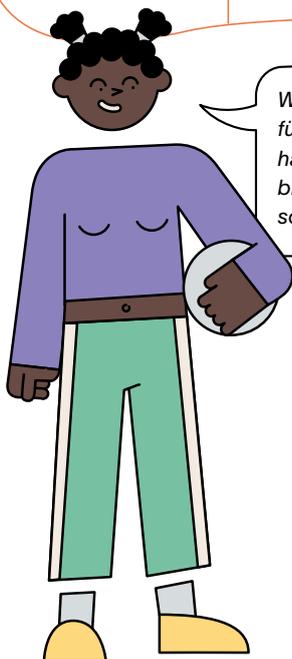
Das Gefühl oder Bedürfnis	Das Bedürfnis nach _____ ist gestillt. Dies könnte dazu geführt haben:	Das Bedürfnis nach _____ ist nicht gestillt. Das brauche ich, um mein Bedürfnis zu stillen:
<i>Ich bin entspannt.</i>	<b>Entspannung</b> Ich bin in den Ferien und kann machen, was ich möchte.	
<i>Ich bin frustriert.</i>		<b>Erfolg</b> Ich brauche bessere Noten in Deutsch.
<i>Ich bin glücklich.</i>		
<i>Ich bin wütend.</i>		
<i>Ich bin durstig.</i>		
<i>Ich bin aufgeregt.</i>		
<i>Ich bin hilflos.</i>		
<i>Ich bin dankbar.</i>		
<i>Ich bin schlapp.</i>		

# Meine Ziele

Lies deine Ziele durch, die du zu Beginn des Moduls «you» notiert hast.

Welche Gefühle kommen bei dir auf, wenn du an die Ziele denkst? Was wollen dir die Gefühle zeigen?

	Gefühl/Emoji	Was zeigt dir das Gefühl an?
Beispiel	<i>Ich bin unsicher.</i> 	<i>Ich bin noch nicht sicher, ob ich das Ziel erreichen kann. Vielleicht sollte ich es mit jemandem besprechen.</i>
Beispiel	<i>Ich bin zuversichtlich.</i> 	<i>Ich bin mir sicher und arbeite weiter an meinem Ziel.</i>
Erstes Ziel:		
Zweites Ziel:		
Drittes Ziel:		



*Wenn ich an mein Ziel denke, fühle ich mich enthusiastisch. Ich habe mich selbst übertroffen und bin deshalb besonders motiviert, so weiterzumachen.*



*Ich bin etwas entmutigt. Meine Follower lassen mich warten. Mein Gefühl sagt mir, dass ich eine Lösung finden muss. Vielleicht kann ich Sam um Hilfe bitten. Sie scheint momentan so zufrieden.*

# Glücksbooster

## Tipps und Tricks

🕒 Wie viele Dinge, die dich glücklich machen, schaffst du, in zwei Minuten aufzuschreiben?

Achtung, fertig, los!



## Tipp #1: Playlist

### Sadness



Diese Songs trösten mich. Erstelle eine Playlist für unglückliche Tage.

.....

.....

.....

### Oh happy day



Ich fühle mich gut! Erstelle eine Playlist für glückliche Tage.

.....

.....

.....

### Ommm...



Diese Songs helfen mir, mich zu entspannen. Erstelle eine Playlist, die dir dabei hilft, zur Ruhe zu kommen.

.....

.....

.....

### Powerful

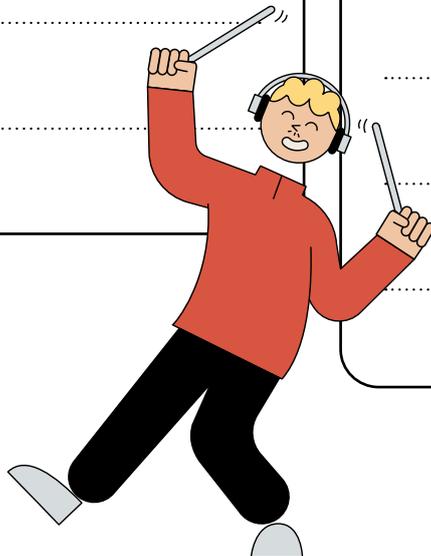


Diese Songs treiben mich zur Höchstleistung. Erstelle eine Playlist für einen zusätzlichen Energieschub.

.....

.....

.....



## Tipp #2: Dankbarkeitstagebuch

Auch an Tagen, an denen nicht alles so läuft, wie du es dir wünschst, passieren viele schöne Dinge. Mit einem Dankbarkeitstagebuch legst du deinen Fokus auf die positiven Erlebnisse. Dies führt mit der Zeit zu einem optimistischen Denken.

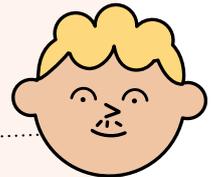
Wofür bist du dankbar? Schreibe am Abend drei Dinge auf. Wiederhole das Ritual in den nächsten zwei Wochen.

### Tagebuch

Datum: 12.6.

Ich bin dankbar für ...

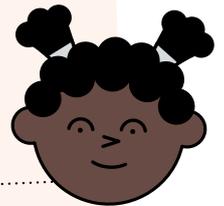
- die neuen Follower
- mein Schlagzeugsolo, das mir heute gelungen ist
- das schöne Wetter heute



Datum: 12.6.

Ich bin dankbar für ...

- das lustige Mittagessen, welches ich heute mit meiner Familie verbringen durfte
- das Lächeln, welches mir Chris heute geschenkt hat
- die Hilfe meiner Schwester beim Putzen



Datum:

Ich bin dankbar für ...

- 
- 
- 

Datum:

Ich bin dankbar für ...

- 
- 
- 

**Hacks4Health:** #Am Abend denke ich über drei gute Dinge nach, die mir an diesem Tag passiert sind, die schreibe sie auf. Das verbessert meine Laune.

## Tagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

## Tagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für ...

— .....  
— .....  
— .....

## Tipp #3: Bucketlist

Eine Bucketlist ist eine Liste mit Dingen, welche man im Leben noch tun oder erreichen möchte. Hier im Journal beginnen wir mit einer Monatsbucketlist. Schreibe fünf Dinge auf, welche du im kommenden Monat tun möchtest. Es sollen Dinge sein, welche dir Freude bereiten. Sie dürfen auch etwas verrückt sein. Eine Bucketlist kann helfen, dich zu motivieren und Langeweile zu vertreiben.

### Eine Bucketlist ...

- hilft mir, Ziele zu setzen.
- motiviert mich.
- macht meine Woche abwechslungsreicher.

### Bucketlist

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Ich freu mich schon riesig auf den neuen Kinofilm!*



### Bucketlist

- Mindestens zweimal in die Berge fahren
- Ins Kino gehen
- Einmal mit der Familie im Restaurant essen
- Mit Sam zum Fussballspielen abmachen
- Ein neues Video für meinen Channel drehen

# Das nehme ich mit!

## Eine kurze Reflexion

In diesem Journal hast du dich vertieft mit der Thematik der Gefühle auseinandergesetzt. Du hast den Blick auf deine eigenen Gefühle gerichtet und erkennst nun, dass Gefühle dir deine Bedürfnisse anzeigen.

Für sein persönliches Glück kann man selbst sorgen. Musik kann dich glücklich stimmen. Ein Dankbarkeitstagebuch richtet deinen Blick auf die schönen Momente im Leben. Das Führen einer Bucketlist wirkt motivierend.

**Kannst du dir vorstellen, einen der drei Tipps wieder zu verwenden? Kreuze an und begründe.**

Tipp #1: Playlist

Tipp #2: Dankbarkeitstagebuch

Tipp #3: Bucketlist

**Ja, weil ...**

.....

.....

**Kommt drauf an, weil ...**

.....

.....

**Nur, wenn ...**

.....

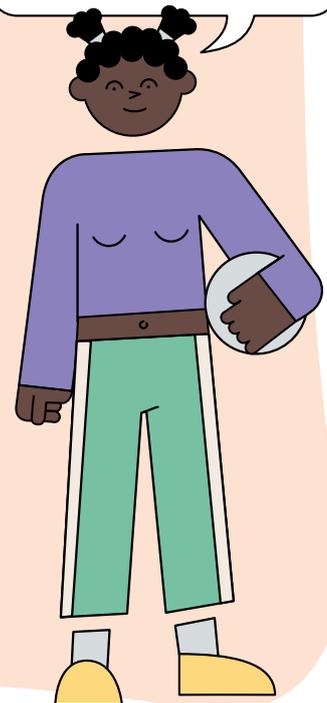
.....

**Nein, ich habe mein persönliches Glückstool ...**

.....

.....

*Was nimmst du für dich persönlich aus diesem Journal mit? Halte deine Gedanken hier fest.*



# Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Narrativ und inhaltliches Lektorat: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Korrektorat: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

ResponsAbilita ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. Free. Fair. Future. verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. éducation21 ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ [www.education21.ch](https://www.education21.ch)

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21