

# HIMMEL UND HÖLLE DER GEFÜHLE



Gefühle zu haben ist völlig normal! Wähle vier davon aus:  
**Freude, Angst, Ekel, Wut, Traurigkeit, Überraschung.**

## Material:



Ein weisses  
Blatt Papier

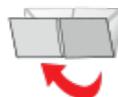


Farb -  
oder Filzstifte



Eine Schere

Bastle dein Himmel und Hölle wie hier vorgeschlagen:



Du hast nun **8 Felder** zur Verfügung, **2 pro Emotion.**

Fülle dein Himmel und Hölle mit den von dir gewählten Gefühlen aus. Lass dich von den Vorschlägen auf der **nächsten Seite** inspirieren.

Du kannst dir natürlich auch andere Beispiele ausdenken.

Auf deinem Himmel und Hölle musst du nur noch **die Farbe**, die der Emotion entspricht, und die **passende Nummer** hinzufügen.

### Die Wut



- 1 Spiele einen heftigen Wutanfall!
- 2 Zeichne einen grosse Wutanfall. Wie würde er aussehen?
- 3 Wenn du wütend bist, nimm ein dickes Kissen und hau drauf, um deine Wut herauszulassen. Möchtest du es mal ausprobieren?

### Die Überraschung



- 1 Erinnerst du dich an eine Überraschung, die dir jemand gemacht hat? Erzähle!
- 2 Verstecke unter Mamas oder Papas Kopfkissen ein liebes Wort oder eine schöne Zeichnung. Was für eine Überraschung!
- 3 Zeichne, was sich im Inneren eines riesigen Geschenkpackets befindet.

### Die Angst



- 1 Mache eine Grimasse oder Geräusche, um deinen Papa oder deine Mama zu erschrecken.
- 2 Nimm ein kleines Säckchen. Packe deine Ängste hinein (Zeichnungen oder kleine Zettel). Verschliesse das Säckchen und bitte Mama oder Papa, sie in den Abfalleimer zu werfen!
- 3 Um die Angst zu verscheuchen, versuche ein Staubsauger zu sein: Atme aus und ein, zähle dabei jedes Mal auf 3 und mache dabei viele Geräusche wie ein Staubsauger.

### Die Freude



- 1 Erzähle der Person, die gerade bei dir ist, von einem Ereignis, das dir viel Freude bereitet hat.
- 2 Erfinde einen Freudentanz und bringe ihn deinen Eltern und Freunden bei.
- 3 Wenn du die Freude zeichnen müsstest, wie würde sie aussehen?

### Die Trauer



- 1 Frage deine Eltern und die Erwachsenen um dich herum, was ihnen hilft, wenn sie traurig sind.
- 2 Wie tröstest du jemanden, der traurig ist?  
Wie merkt man am eigenen Körper, dass man traurig ist? Und wie erkennst du es bei anderen?
- 3

### Der Ekel



- 1 Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du etwas isst, das dich ekelst?
- 2 Stell dir ein Gericht vor, das wirklich sehr eklig wäre, und zeichne es!
- 3 Nenne ein Nahrungsmittel, das du wirklich zu ekelerregend findest!