

QUIZ ÜBER DIE GEFÜHLE



Bist du eine Spezialistin, ein Spezialist für Gefühle? Beantworte dieses kleine Quiz, um das herauszufinden. Es kann bei jeder Frage zwei richtige Antworten geben.

1 Gefühle:

- ☐ a. sind unnütz
- ☐ b. bringen einen nur durcheinander
- ☐ c. helfen uns, richtig zu reagieren

2 Tiere:

- ☐ a. haben auch Gefühle
- ☐ b. haben nur Gefühle, wenn es Haustiere sind
- ☐ c. haben keine Gefühle

3 Gefühle:

- ☐ a. gehen vorüber
- ☐ b. bleiben lange in Erinnerung
- ☐ c. verschwinden, wenn man nicht darüber spricht

4 Meine Gefühle auszudrücken:

- ☐ a. macht mich lächerlich
- ☐ b. befreit mich
- ☐ c. bringt nichts

5 Ein Gefühl zu unterdrücken:

- ☐ a. ist eine gute Idee, damit es schneller vorbei geht
- ☐ b. ist praktisch, wenn man schüchtern ist
- ☐ c. hilft nichts, weil es später wieder hochkommt

6 Wenn du siehst, wie jemand etwas Starkes fühlt, simuliert es dein Gehirn. Das nennt man:

- ☐ a. Emphasie
- ☐ b. Empathie
- ☐ c. Apathie

7 Oxytocin ist:

- ☐ a. das Hormon der Angst
- ☐ b. das Hormon der Liebe
- ☐ c. das Hormon der Traurigkeit

8 Du kannst Oxytocin spüren ab:

- ☐ a. einer Umarmung von 10 Sekunden
- ☐ b. einer Umarmung von 1 Minute
- ☐ c. einer Umarmung von 3 Minuten

9 Dopamin spürst du, wenn du:

- ☐ a. Angst hast
- ☐ b. ein starkes Liebesgefühl hast
- ☐ c. lachst

LÖSUNGEN

- 1 Antwort **c**: Gefühle sind nützlich, weil sie uns über unsere Bedürfnisse informieren. Zum Beispiel kann Angst bedeuten, dass wir uns schützen oder in Sicherheit bringen müssen. Manchmal, wenn die Gefühle sehr stark sind, können sie uns durcheinander bringen. Das ist normal, aber wir können lernen, in Harmonie mit unseren Gefühlen zu leben.
- 2 Antwort **a**: Alle Tiere haben auch Gefühle! Sie helfen ihnen, zu überleben, indem sie zum Beispiel bei Gefahr Warnsignale senden. Das zeigt, dass Gefühle nützlich und wichtig sind.
- 3 Antworten **a** und **b**: Die meisten Gefühle gehen vorüber, aber manchmal kann ein starkes Gefühl sehr lange bleiben. Wenn wir versuchen, es zu ignorieren, wird es oft noch schlimmer! Es kommt zurück und lässt uns nicht mehr los. Wenn ein Gefühl lange bleibt und uns stört, hilft es, mit jemandem zu sprechen, dem wir vertrauen.
- 4 Antwort **b**: Meistens tut es uns gut, unsere Gefühle auszudrücken. Es befreit, besonders wenn wir mit jemandem sprechen, dem wir vertrauen.
- 5 Antwort **c**: Ein Gefühl zu unterdrücken kann im Moment praktisch erscheinen, aber auf lange Sicht ist es keine gute Idee. Wenn wir so tun, als ob ein Gefühl nicht existiert, kommt es später oft zurück, manchmal sogar noch stärker.
- 6 Antwort **b**: Empathie.
- 7 Antwort **b**: Das Hormon der Liebe.
- 8 Antwort **a**: Bereits nach einer Umarmung von 10 Sekunden.
- 9 Antworten **b** und **c**: Dopamin spürst du, wenn du starke Liebesgefühle hast oder lachst. Es ist das Hormon des Vergnügens.