



ARBEITSBLATT – AUFGABE 4A

Was passiert bei Traurigkeit und Entmutigung?

Ergänze die folgende Tabelle, indem du die verschiedenen Anzeichen nach Höhe der Intensität ordnest.



Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...



ARBEITSBLATT – AUFGABE 4A

Was passiert bei Traurigkeit und Entmutigung?

Schneide die Aussagen aus, um sie neu zu ordnen und in die Tabelle zu kleben.



Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...
Ich fühle mich machtlos, unfähig zu handeln.	Ich habe keine Energie mehr. Ich ziehe mich in mich zurück.	„Das werde ich nie schaffen.“
Ich fühle mich total erledigt.	Das Atmen fällt mir schwer. Ich weine.	„Ich bin doof.“
Ich fühle mich ausgelaugt.	Meine Augen sind auf den Boden gerichtet.	„Das ist zu schwierig für mich.“
Ich fühle mich besiegt.	Mein Rücken ist rund und mein Körper ist weich.	„Pffff! Warum passiert mir das?“
Ich fühle mich entmutigt.	Meine Stimme ist tief und langsam.	„Es ist hart.“
Ich fühle mich traurig.	Ich seufze. Meine Atmung ist kurz.	„Ich habe auf nichts Lust. Ich langweile mich.“
Ich fühle mich ein bisschen langsam, ohne Elan.	Mein Körper ist schwer.	„Ich bin ganz allein.“