



## ARBEITSBLATT – Aufgabe 5A

Wie fühlt es sich an, gelassen und aufmerksam zu sein?

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



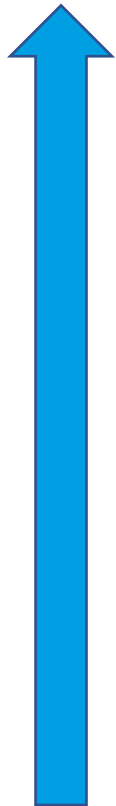
Ich fühle mich ...	Mein Körper, meine Stimme, meine Atmung ...	Ich denke, ich sage mir ...



## ARBEITSBLATT – Aufgabe 5A

Wie fühlt es sich an, gelassen und aufmerksam zu sein?

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 bin glücklich.	Mein Gesicht strahlt. Meine Augen glänzen.	„Ich bin konzentriert.“
Ich platze vor Energie.	Meine Brust weitet sich.	„Ich habe Lust, das mit meinen Freunden zu teilen“.
Ich bin munter und fröhlich.	Ich lächele. Mein Herz weitet sich aus.	„Es ist toll, neue Sachen zu entdecken!“
Ich bin offen gegenüber allem, was passiert...	Ich höre alle Geräusche, die mich umgeben.	„Ich habe Lust, Neues zu entdecken.“
Ich bin neugierig.	Mein Blick ist aufmerksam.	„Was ist das?“
Ich bin interessiert.	Meine Augen öffnen sich.	„Ach so?“
Ich bin ruhig.	Meine Atmung ist ruhig.	„Mir geht's gut.“