

# Umgang mit starken Gefühlen

## Gefühle



Gefühle entstehen, wenn etwas passiert. Unser Gehirn bewertet das automatisch.

- Die Bewertung hängt davon ab, was wir früher erlebt haben.

- Es gibt 7 Grundgefühle: Freude, Wut, Ekel, Angst, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung.
- Gefühle beeinflussen: Wie wir uns verhalten, Was wir uns merken, Unsere Entscheidungen

## Warum sind Gefühle bei Jugendlichen oft besonders stark?

- Der Körper verändert sich (Hormone)
- Viel Stress
- Das Gehirn entwickelt sich noch



## Was können starke Gefühle negativ bewirken?

- Körperliche Krankheiten
- Schwaches Immunsystem bei langem Stress
- Probleme mit dem Magen, Herz oder den Nerven

## Was hilft gegen zu starke Gefühle?



- Aufschreiben, wie man sich fühlt (Tagebuch)
- Mit vertrauten Menschen reden
- Entspannung: z. B. Atmen, Meditation, Muskelübungen

- Bewegung & Pausen machen
- Gut für sich selbst sorgen:  
→ Bedürfnisse erkennen, „Nein“ sagen, Zeit für sich selbst nehmen

