

**Wir haben
mehr Einfluss
auf unsere
Gefühle, als
wir denken!**

**Was sind eigentlich Gefühle?
Wie können wir sie erkennen?
Und wie können wir beeinflussen,
wie wir uns fühlen?**

GEFÜHLE

Was sind Gefühle und wozu sind sie wichtig?

Angst

Trauer

Was sind Gefühle?

Gefühle sind wichtige Zeichen. Sie machen uns auf etwas aufmerksam und helfen uns, Dinge und Situationen zu verstehen. Manchmal fühlen wir Gefühle auch im Körper, z.B. wenn das Herz schnell klopft.

Wie entstehen sie?

Sie entstehen durch die Bewertung von Situationen. Sie zeigen uns also, ob wir etwas gut oder schlecht finden sollen.

Warum sind sie wichtig?

Sie helfen uns zu verstehen, was uns wichtig ist und was wir tun müssen, damit es uns besser geht. So können wir schwierige Situationen meistern.

Wut

Ekel

GEFÜHLE

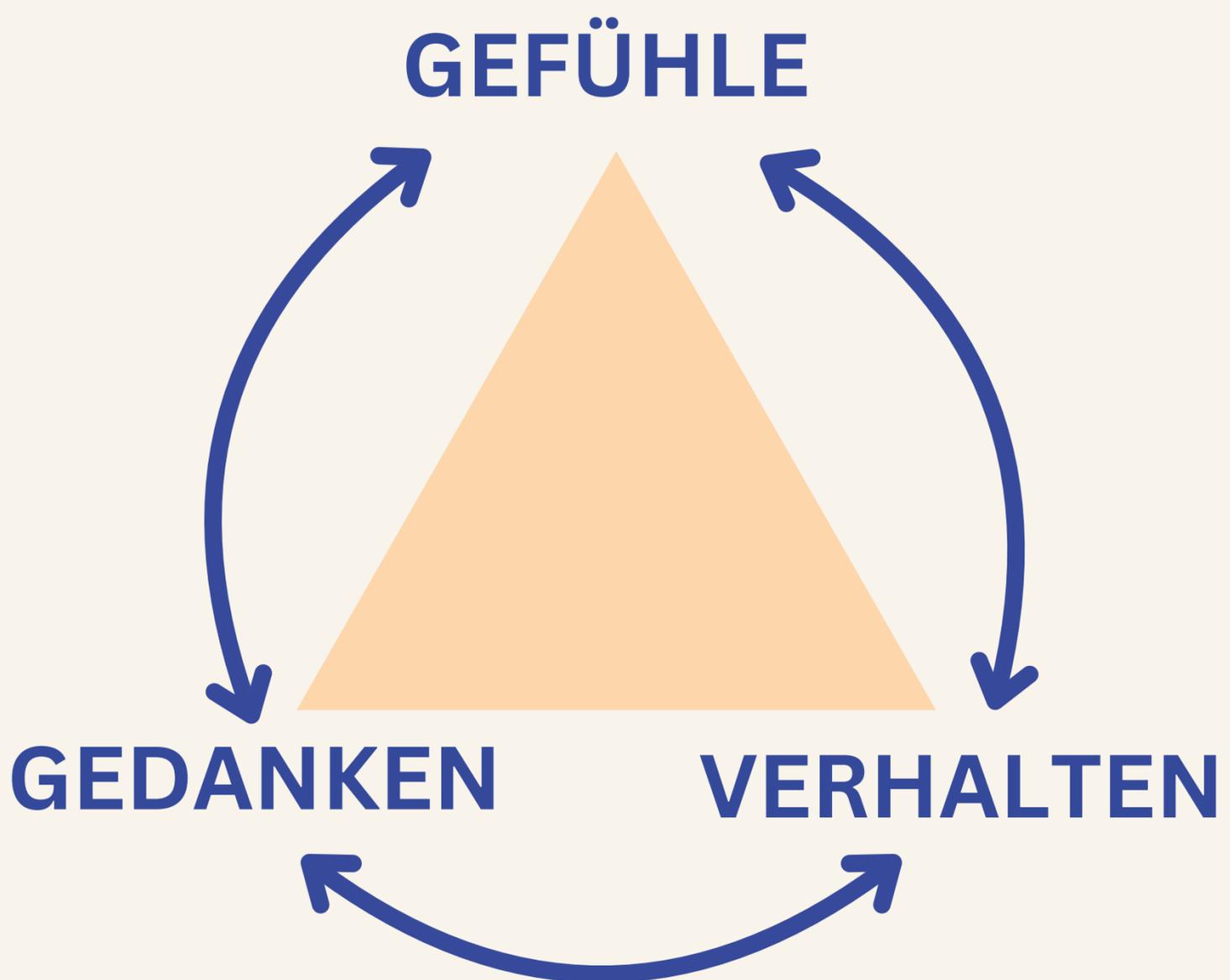
Erkennen und beeinflussen

Wenn wir unsere Gefühle erkennen, können wir sie anderen mitteilen und sie auch selbst beeinflussen, z.B. wenn uns starke Gefühle überwältigen.

Das hilft uns dabei, Streit besser zu lösen, mit anderen gut umzugehen und gute Lösungen zu finden.

GEDANKEN UND GEFÜHLE

Unsere Gefühle werden von unseren Gedanken und unserem Verhalten beeinflusst. Andersherum beeinflussen Gefühle auch, was wir denken und was wir machen. Zum Beispiel denken wir eher negativ über die Welt und uns selbst, wenn es uns schlecht geht.



Wie können wir mit überfordernden Gefühlen umgehen?

Achtsamkeitsübungen

helfen, im Moment zu sein und zu merken, was du fühlst und denkst – ohne Ablenkung oder Bewertung.

Aktiv werden

Gefühle ordnen und für sich selbst sorgen (z.B. Musik hören, Tagebuch schreiben und Hobbys).

Hilfe holen

Hilfe holen und mit einer Person sprechen, der wir vertrauen.

Achtsamkeit

Um runterzukommen und aus negativen Gedanken oder unangenehmen Gefühlen rauszukommen, kann man Atemübungen machen, meditieren oder einen Body-Scan durchführen. Es gibt z.B. auf YouTube oder Spotify gute Anleitungen dafür.

Konzentriere dich nach und nach auf jedes deiner Körperteile. Wie fühlt es sich an? Warm, kalt, angespannt, entspannt? Bewerte nicht, wie es sich anfühlt und verändere nichts, schau einfach, was da ist.

Body-Scan

Im Moment ankommen

Wenn du überfordert bist, Angst hast oder wütend bist, kann dir diese Übung helfen. Konzentriere dich auf:

5

Dinge, die du siehst

4

Dinge, die du hörst

3

Dinge, die du fühlst

2

Dinge, die du riechst

1

Sache, die du schmeckst

Bewusste Atmung - 4 7 8

sorgt dafür, dass sich der Körper beruhigt und wir uns entspannen.

4 Sekunden Einatmen

Tiefes, ruhiges Einatmen durch die Nase für 4 Sekunden

7 Sekunden Luft anhalten

Luft für 7 Sekunden anhalten

8 Sekunden Ausatmen

Laaaang durch den Mund ausatmen

GEFÜHLS-HACKS

Was du auch tun kannst, um deine Gefühle zu beeinflussen

Tagebuch schreiben

Schreib auf, was dich beschäftigt, wie du dich (warum) fühlst und was dir helfen könnte.

Musik hören

Welche Musik fühlst du? Musik kann dir helfen, dich besser und verstanden zu fühlen.

Etwas Schönes machen

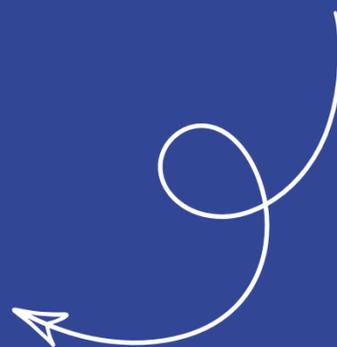
Fertige dir eine Skillliste an, also eine Liste mit Dingen, die dir in solchen Moment guttun könnten.

Was ist, wenn nichts hilft?

Jede*r ist mal schlecht drauf. Das ist normal. Aber wenn es dir wochenlang schlecht geht, kann mehr dahinterstecken. Vielleicht fühlst du dich oft leer, traurig oder wie betäubt. Du schläfst schlecht oder hast weniger Appetit als sonst. Dinge, die dir früher Spaß gemacht haben, interessieren dich kaum noch. Das könnten Anzeichen für eine **Depression** sein.



**Depression
einfach erklärt
auf YouTube**



DEPRESSION

Hauptsymptome

1

gedrückte/traurige Stimmung, reizbarer

2

weniger Interesse & Freude als früher

3

weniger Energie, dauerhaft erschöpft

Außerdem kann zu einer Depression gehören:

- Konzentrationsprobleme, nicht denken können
- innere Unruhe oder sich körperlich verlangsamt fühlen
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, sich wertlos fühlen, weniger an sich glauben
- Schlafprobleme
- weniger oder mehr Appetit als sonst
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken

HILFE?!

Eine Depression ist nicht bei jedem Menschen gleich, sie kann ganz unterschiedlich aussehen.

Wenn du dich in den Symptomen wiederfindest, solltest du das ernst nehmen! Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Im Gegenteil: Es ist sehr mutig, sich um seine Probleme zu kümmern!

Sprich mit jemandem, dem zu vertraust

Z.B. Freund*innen, Eltern, (Vertrauens-) Lehrer*innen, Schulpsycholog*in

Hilfetelefon

z.B. Nummer gegen Kummer (116111) oder TelefonSeelsorge (08001110111)
→ beide anonym und kostenlos

Wende dich an Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen.

Das Wichtigste zum Schluss



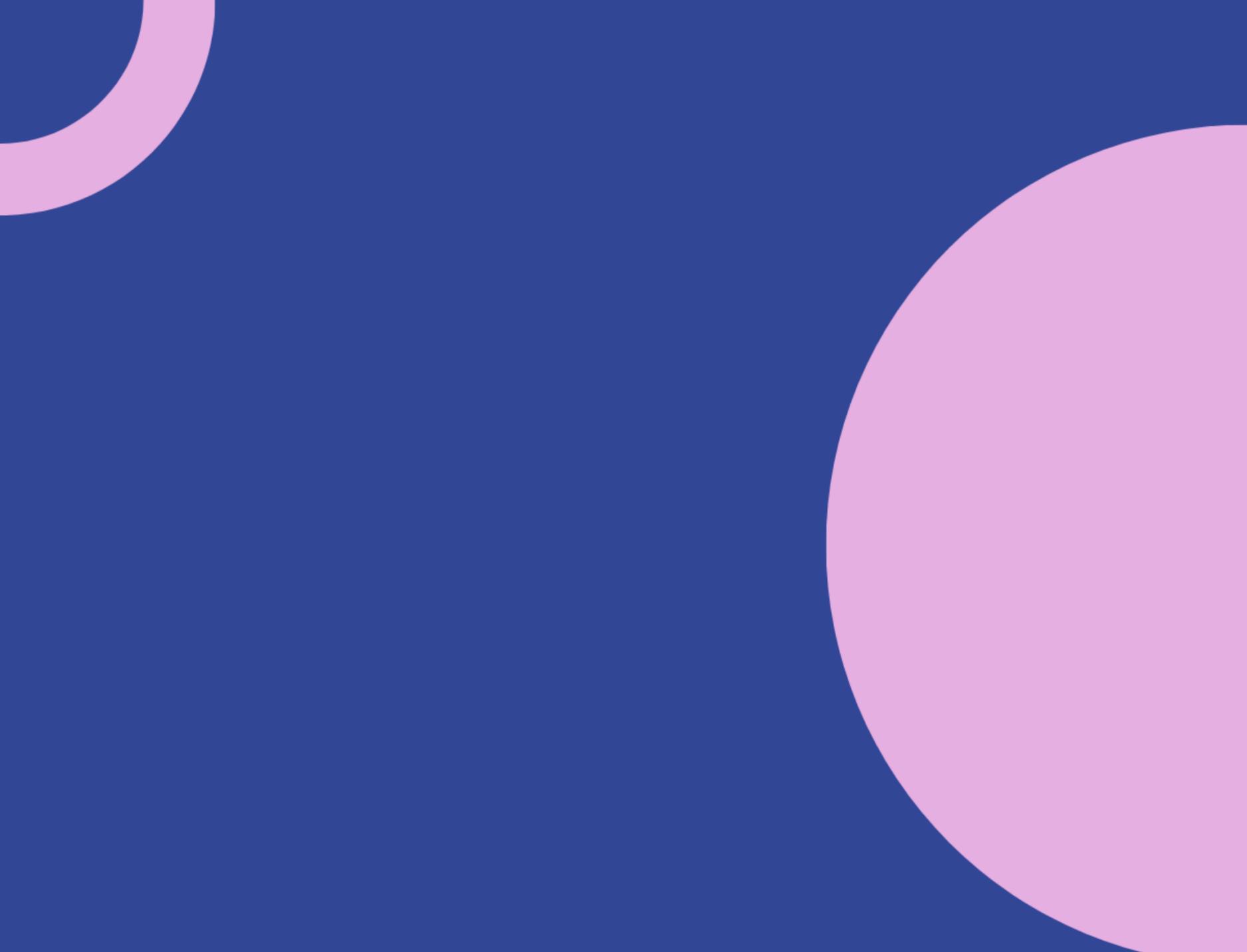
**Gefühle sind
wichtige Signale für
deine Bedürfnisse!**



**Man kann lernen,
Gefühle zu
beeinflussen!**



**Es ist okay, sich
Hilfe zu suchen!**



Dieser Pocket Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2025 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**