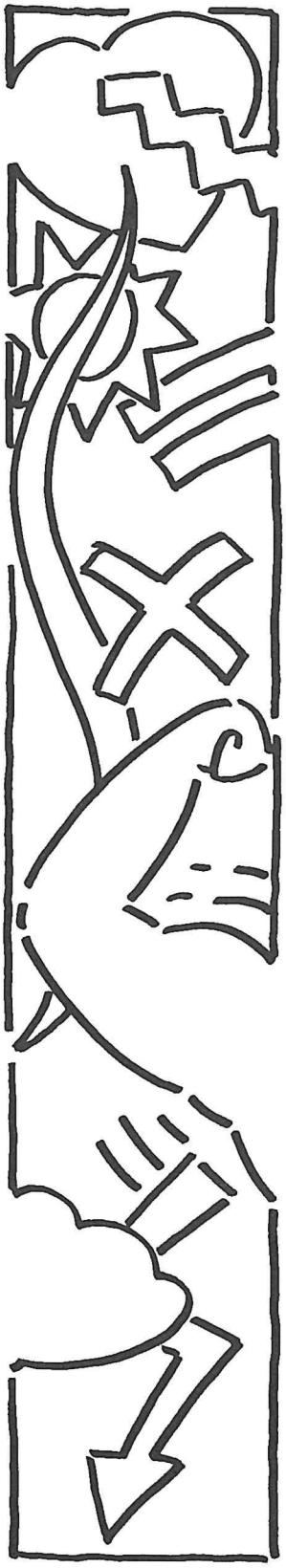
Kopieren Sie das Blatt und schneiden Sie es in sechs Teile.

fröhlich froh zufrieden erfreut unbeschwert strahlend begeistert unbekümmert ausgelassen	traurig bedrückt niedergeschlagen trübsinnig enttäuscht gelangweilt geknickt unzufrieden elend
ängstlich verzweifelt erschrocken gereizt bestürzt nervös aufgedreht beunruhigt entnervt	besorgt unbehaglich betroffen verunsichert belästigt beunruhigt gereizt unsicher scheu
zornig ärgerlich reizbar wütend beleidigt verärgert verwirrt aufgebracht verstimmt	aufgeregt interessiert gespannt heiter verzückt begeistert tatkräftig eifrig munter



Jeder fühlt ein bisschen anders

Viele Menschen haben in bestimmten Situationen ähnliche Gefühle, manchmal sind sie aber auch ganz anders. Schreibe auf, wie du dich in einer der beschriebenen Situation wohl fühlen würdest. Du kannst dein Gefühl mit einem eigenen Wort beschreiben oder aus den folgenden Gefühlen eines auswählen.

☺ stark, geliebt, geachtet, mutig, dankbar, zuversichtlich, leicht, groß, begeistert, zufrieden, froh, glücklich, begeistert, munter, wach, überrascht, erleichtert, ... - 😐 gleichgültig, gelangweilt, müde, hin und her gerissen, ... - ☹ genervt, enttäuscht, traurig, wütend, verwirrt, ängstlich, schlapp, gereizt, beleidigt, einsam, klein, niedergeschlagen, elend, unzufrieden, belästigt, ...

Wie fühlst du dich, wenn ...

dein Wecker um 6.30 Uhr klingelt? _____

dein Lieblings-Sweatshirt in der Wäsche ist? _____

es zum Frühstück Müsli gibt? _____

in zehn Minuten der Bus abfährt? _____

morgens deine Schultasche nicht gepackt ist? _____

der Schulbus überfüllt ist? _____

du deine schlechte Arbeit noch vorzeigen musst? _____

du in der Englischarbeit eine Zwei hast? _____

es Kartoffelpuffer mit Apfelmus gibt? _____

deine Freundin dir einen Platz freigehalten hat? _____

du in der 6. Stunde Vertretung hast? _____

du zu einer Fete eingeladen wirst? _____

zu Hause alle erschöpft vorm Fernseher sitzen? _____

du zu arbeiten hast und dein Freund wartet? _____

ihr morgen Bundesjugendspiele habt? _____

Erwachsen werden

Ein Tag voller Gefühle

Lies die Geschichte und trage ein, wie sich Nina deiner Meinung nach wohl fühlt.

Um 6.30 Uhr klingelt der Wecker. Nina stellt ihn ab und denkt an den vor ihr liegenden Tag: ein Test in Biologie, das Volleyballspiel gegen die 7b, Rückgabe der Deutscharbeit und Pizza zum Mittagessen, sie ist ganz _____ . Nina rollt sich aus dem Bett und will ihr liebstes T-Shirt anziehen, aber ihre Schwester Melanie hat es als Nachthemd benutzt. Nina fühlt sich _____ . „Mama, Melanie trägt mein bestes T-Shirt im Bett!" - „Nimm dir ein anderes!", hört sie ihre Mutter, „und komm endlich zum Frühstück." - Melanie darf sich alles erlauben, denkt Nina und fühlt sich _____ . Gegen 7.15 Uhr verlässt sie das Haus. An der Bushaltestelle trifft sie Michael, mit dem sie jeden Morgen gemeinsam zur Schule fährt. Schon von weitem sieht sie ihn. Sie fühlt sich _____ . Michael hat heute Nachmittag ein wichtiges Fußballspiel. „Kommst du zum Zuschauen?", fragt er sie. Nina fühlt sich _____ . „Ich komme bestimmt", antwortet sie und schaut auf die Uhr. Es klingelt in drei Minuten und sie haben noch fast 500 Meter bis zur Schule. Beide fühlen sich _____ . Sie rennen los und kommen gerade noch rechtzeitig zum Unterricht. Um 8.15 Uhr sitzt Nina noch außer Atem im Biologieraum. Vor ihr liegt der Test. Ich habe mich auf diesen Test gut vorbereitet, denkt sie und fühlt sich _____ . Um 10.30 Uhr hat Nina Sport. Heute ist endlich das lange erwartete Volleyballspiel gegen die Parallelklasse. Nina wird zur Mannschaftsführerin gewählt. Sie fühlt sich _____ . Die Mannschaften sind fast gleichwertig. Am Ende verpasst Nina allerdings einen Ball und ihre Mannschaft verliert knapp mit 14:16. Im Umkleideraum klopft ihr eine Mitspielerin auf die Schulter: „Mach dir nichts draus." Nina fühlt sich _____ . In der großen Pause sieht sie, wie Michael sich angeregt mit Sabine unterhält. Jetzt fühlt sie sich _____ . In der letzten Stunde bekommt sie ihre Deutscharbeit zurück. Sie hat eine Drei, zum ersten Mal in diesem Schuljahr. Sie fühlt sich _____ . Um 13.20 Uhr ist die Schule zu Ende. Zum Mittagessen gibt es Pizza. Sie beeilt sich, um noch pünktlich zu Michaels Fußballspiel zu kommen. Aber dann fällt ihr ein, wie er sich in der Pause angeregt mit Sabine unterhalten und gelacht hat. Sie fühlt sich _____ . Am Abend gibt es ihr Lieblingsessen. Sie erzählt: „Heute haben wir gegen die 7b Volleyball gespielt. Es war ein super Spiel. Wir haben nur ganz knapp verloren." Nina fühlt sich _____ . Nach dem Essen darf Nina noch mal raus. Sie möchte mit ihrer Freundin noch etwas besprechen. Die Freundin sagt: „Du bist wirklich zu beneiden. Du hast echt tolle Eltern." Nina fühlt sich _____ . Abends fällt sie gegen 21.30 Uhr müde ins Bett. Ihr Lieblings-T-Shirt liegt gebügelt auf dem Nachttisch. Sie fühlt sich _____ , als sie bald darauf in tiefen Schlaf fällt.

Mischen Sie die ausgeschnittenen Felder und verteilen Sie sie in einem Umschlag an die Schüler. Sie haben wie immer die Möglichkeit, die Auswahl nach eigenen Vorstellungen zu verändern.

zufrieden	niedergeschlagen	verwirrt
traurig	heiter	wohlig
gelangweilt	beleidigt	nervös
gereizt	zornig	elend
unsicher	unzufrieden	scheu
verärgert	unbehaglich	betroffen
entnervt	aufgeregt	munter
begeistert	erschrocken	froh
wütend	verzweifelt	unruhig
gespannt	strahlend	ausgelassen