

# Gefühls - Barometer

Ein Schreib- und Zeichenprojekt, das den Kindern helfen soll, das Bewusstsein für aufkommende Gefühle zu schärfen und wirksam zu intervenieren

von Joel Shaul, LCSW

Kreuze die Teile deines Körpers an, die sich anders oder schlecht anfühlen, wenn du dich aufregst.

Wie sich ein unruhiger Körper anfühlen kann

BRUSTKORB FÜHLT SICH ENG AN  
GESICHT FÜHLT SICH HEISS  
KÖRPER RASTLOS  
DRUCK IM KOPF  
STIMME LAUTER  
FÄUSTE GEBALLT  
FÜHLT SICH ENG AN  
WEINEN WOLLEN  
ANGESPANNT  
ANGESpannt  
Körper rastlos  
Druck im Kopf  
Stimme lauter  
Fäuste geballt  
Fühlt sich eng an  
Weinen wollen

Ultrarotte Gedanken im Gehirn

„Ich will nicht“  
„Ich verliere“  
„Es klappt nicht“  
„Sie hassen mich“  
„Ich habe Angst“  
„Ich hasse diesen Wechsel“  
„Es gibt für mich keine Hilfe“

„Ich kann es nicht“  
„Ich werde scheitern“  
„Nicht fair“  
„Nein, mach es wie ich will“  
„Nein, ich zuerst“  
„Zu laut“  
„Ich vermisse meine Eltern“

„Ich bin in Gefahr“  
„Ich muss es ihnen heimzahlen“  
„Sie brechen die Regeln“  
„Zu überfüllt“  
„Sie werden nicht zuhören“  
„Ich muss hier raus“

**FURIOUS!**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
Problems got too big before. I could work so it and make it smaller!

MY BRAIN THINKS:  
Aahh @!!!!

MY BODY FEELS:  
Head exploding. It's stuff.

HOW TO MAKE IT BETTER:  
People who are this upset need someone's help to calm down.

WAYS TO GET HELP:  
At school:  
- Let teacher help you.  
- Calm down first.  
At home:  
- Go to mom or  
- Go to basement if you have to scream.

**PANIC!!!**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
The process build up broken down. I can't fight them.

MY BRAIN THINKS:  
Can't think straight. Things!

MY BODY FEELS:  
Coping. I'm really talk.

GETTING HELP AT SCHOOL:

GETTING HELP AT HOME:

**ANGRY**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
Plans change & CHANGE!  
My stuff is lost!  
Work is what too hard.  
Sister wins video games all day!

MY BRAIN THINKS:  
I will NEVER get this. It's IMPOSSIBLE!  
I'm a LOSER!

MY BODY FEELS:  
Fist clenched.  
Want to cry.  
Throat tight.

HOW TO MAKE IT BETTER:  
THINK:  
You have gotten through this before.  
You could try tomorrow.  
You will win another time.

DO:  
Play different game. Go outside.  
Go lie down.  
GET HELP!

TO CALM DOWN BODY AND BREATHING:  
Run if you can.  
Cheat game if you can.  
Take a shower if you can.

**Worried**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
Mom is late to pick up. My mom working late. I should place where I can't see her car.

MY BRAIN THINKS:  
Something happened to Mom!  
I'm trapped! I'm lost!!!

MY BODY FEELS:  
Reacting bad habits.

A PICTURE OF ME GETTING EVEN MORE UPSET!

ME WORKING TO CALM DOWN AND FIX MY PROBLEM:

**ANNOYED**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
Plans change.  
Can't find something.  
Steps to hard.  
Video game fail.

MY BRAIN THINKS:  
I hate that change.  
It's LOST!  
I can't do it!  
I always lose!

MY BODY FEELS:  
I tense.  
Voice whiny.

HOW TO MAKE IT BETTER:  
THINK:  
You can deal with it.  
You'll find it.  
Keep trying.  
Sometimes you DO win.

DO:  
Slow down.  
Take a break.  
Drink of water.  
Listen to music.

TO CALM DOWN BODY AND BREATHING:  
Stretch.  
Walk.  
Deep breathe.

**worried**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
I don't know where Mom is.  
I am going somewhere crowded and loud.

MY BRAIN THINKS:  
What happened to Mom?  
What if I can't stand alone like the people and crowd?

MY BODY FEELS:  
My stomach hurts.  
A little hot and sweaty.

A PICTURE OF ME WHEN I START FEELING LIKE THIS:

A PICTURE OF ME WORKING TO MAKE IT GET BETTER:

**CALM**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
Stuffed animals.  
Gong on swing.  
I pd.

MY BRAIN THINKS:  
I like this.

MY BODY FEELS:  
Body loose.

TO KEEP CALM THOUGHTS:  
do fun and relaxing things when I can.

TO KEEP BODY AND BREATHING CALM:  
Remember homework later. Got to stop sometime.

My Name: Alex P.

**CALM**

I FEEL THIS WAY WHEN:  
I am in my bed.  
Listening music with reading books. I pd.

MY BRAIN THINKS:  
This is so nice!

MY BODY FEELS:  
Like my heart is floating.

A PICTURE OF ME FEELING CALM:

ANOTHER PICTURE OF ME FEELING CALM:

My Name: Morgan

# Inhalt:

Gefühlsbarometer, Textversion. Ein Kind, das von einem Erwachsenen unterstützt wird, schätzt den Anstieg der emotionalen Erregung in Gehirn und Körper und bestimmt die Selbsthilfe auf jeder Stufe. (Seiten 5-8)

**RUHIG**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

GEDANKEN ZUM RUHE BEWAHREN:

UM KÖRPER UND ATMUNG RUHIG ZU HALTEN:

Mein Name: \_\_\_\_\_

**Erstes beunruhigendes Gefühl**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

WIE MAN ES BESSER MACHEN KANN:

DENKEN:

TUN:

UM KÖRPER UND ATMUNG ZU BERUHIGEN:

**Das nächste, stärkere Gefühl**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

WIE MAN ES BESSER MACHEN KANN:

DENKEN:

TUN:

UM KÖRPER UND ATMUNG ZU BERUHIGEN:

**GROSSES, SCHRECKLICHES GEFÜHL**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

WIE MAN ES BESSER MACHEN KANN:

Menschen, die so aufgebracht sind, brauchen jemanden, der ihnen hilft, sich zu beruhigen.

MÖGLICHKEITEN, HILFE ZU ERHALTEN:

Gefühlsbarometer, Text- / Bildversion. Wählen Sie das eine oder das andere. (Seiten 9-12)

**RUHIG**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

Mein Name: \_\_\_\_\_

EIN BILD, AUF DEM ICH MICH RUHIG FÜHLE:

EIN WEITERES BILD, AUF DEM ICH MICH RUHIG FÜHLE:

**Erstes beunruhigendes Gefühl**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

EIN BILD VON MIR, WENN ICH ANFANGE, MICH SO ZU FÜHLEN:

EIN BILD VON MIR, WIE ICH DARAN ARBEITE, DASS ES BESSER WIRD:

**Das nächste, stärkere Gefühl**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

EIN BILD VON MIR, WIE ICH MICH NOCH MEHR AUFREGE:

ICH ARBEITE DARAN, MICH ZU BERUHIGEN UND MEIN PROBLEM ZU LÖSEN:

**GROSSES, SCHRECKLICHES GEFÜHL**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

MEIN GEHIRN DENKT:

MEIN KÖRPER FÜHLT:

Menschen, die so aufgebracht sind, brauchen jemanden, der ihnen hilft, sich zu beruhigen.

HILFE IN DER SCHULE ZU BEKOMMEN:

HILFE ZU HAUSE ZU BEKOMMEN:

Bögen zur Identifizierung von beunruhigenden Gedanken und körperlichen Stresserscheinungen. (Seiten 12-14)

Wie sich ein unruhiger Körper anfühlen kann

BRUSTKORB FÜHLT SICH ENG AN

GESICHT FÜHLT SICH HEISS

ANGESpanNT

STIMME LAUTER

KÖRPER RASTLOS

SCHNELLE ÄTMUNG

FÄUSTE GEBALLT

DRUCK IM KOPF

BAUCHSCHMERZEN

WEINERLICHE STIMME

KEHLE FÜHLT SICH ENG AN

ZÄHNE KNIRSCHEN

WEINEN WOLLEN

Kreuze die Teile deines Körpers an, die sich anders oder schlecht anfühlen, wenn du dich aufregst.

Unruhige Gedanken im Gehirn

„Ich will nicht“

„Ich kann es nicht“

„Ich verliere“

„Ich werde scheitern“

„Ich bin in Gefahr“

„Es klopft nicht“

„Nicht fair“

„Nein, mach es wie ich will“

„Ich muss es ihnen heimzahlen“

„Sie hasseln mich“

„Ich habe Angst“

„Nein, ich zuerst“

„Sie brechen die Regeln“

„Zu überfüllt“

„Ich hasse diesen Wechsel“

„Zu laut“

„Sie werden nicht zuhören“

„Es gibt für mich keine Hilfe“

„Ich vermisste meine Eltern“

„Ich muss hier raus“



## Vorgeschlagene Sprache für die Einführung und Erläuterung dieses Projekts:

Altmodische Thermometer sahen so aus [zeigen Sie ihnen ein Bild]. Je wärmer die Temperatur wird, desto höher steigt die farbige Flüssigkeit in dem Glasrohr.

Unsere verstörenden Gefühle sehen in etwa so aus. Unsere Gefühle können sich immer mehr aufregen - besorgt, wütend, traurig - so wie ein Thermometer immer heißer wird.

Hier ist ein Projekt mit dem Titel Das Gefühlsthermometer. Es soll dir helfen, mehr darüber zu erfahren, wie dein Gehirn und dein Körper sich aufregen. Der wichtigste Teil dieses Projekts besteht darin, mehr über die frühen Stadien der Aufregung zu erfahren, damit du dich selbst wieder beruhigen kannst - bevor du den "Zusammenbruch" erreichst.

The image shows three pages of a 'Feeling Thermometer' project, each with a different colored background (red, orange, yellow) representing increasing levels of anxiety. Each page has a vertical glass tube on the left and a box on the right for a drawing.

- Top Page (Red background):**
  - MY BODY FEELS: *Crying. Can hardly talk.*
  - A PICTURE OF ME GETTING EVEN MORE UPSET: (Empty box)
- Middle Page (Orange background):**
  - The next stronger feeling.*
  - Worried**
  - I FEEL THIS WAY WHEN: *Mom is late to pick me up. Mom working late. A crowded place where I can't see the exit.*
  - MY BRAIN THINKS: *Something happened to Mom! I'm trapped! I'm lost!!!*
  - ME WORKING TO CALM DOWN AND FIX MY PROBLEM: (Empty box)
  - MY BODY FEELS: *Breathing hard. Shaky.*
- Bottom Page (Yellow background):**
  - The final feeling/feeling.*
  - a little worried**
  - I FEEL THIS WAY WHEN: *I don't know where Mom is. I am going someplace crowded and loud.*
  - MY BRAIN THINKS: *What happened to Mom? What if I can't stand all the people and noise?*
  - A PICTURE OF ME WHEN I START FEELING LIKE THIS: (Drawing of a face with a speech bubble saying "OH NO!!!")
  - MY BODY FEELS: *My tummy hurts. A little hot and sweaty.*
  - A PICTURE OF ME WORKING TO MAKE IT GET BETTER: (Drawing of a face with a speech bubble saying "Shh... Breathe. It's going to be okay.")

Sie verwenden diese drei Blätter, um sich auf die Gedanken und Gefühle zu konzentrieren, die Sie am meisten bewegen

This block contains several cards used for identifying symptoms of anxiety. One card features a drawing of a head with 'Lip-tapping' and 'Thoughts in the brain' labeled. Another card shows a list of phrases: "I DON'T WANT TO!", "I CAN'T DO IT!", "I AM IN DANGER!", "I LOST!", "I WILL FAIL!", "I NEED TO GET BACK AT THEM!", "IT DOESN'T WORK!", "NO FAIR!", "NO! DO IT MY WAY!", "I'M A RAID!", "TOO CROWDED!", "THEY", "I'M A RAID!", "NO! DO IT MY WAY!". A third card shows a human silhouette with the instruction: "Put an X on the parts of your body that feel different or bad when you are getting upset." Below this are several phrases: "VOICE LOUD", "BREATH FAST", "STOMACH HURTS", "FISTS CLENCHED", "TEETH CLENCHED", "VOICE WHINY", "PRESSURE IN HEAD", "WANTING TO CRY".

## Weitere Vorschläge zur Verwendung dieser Ressource

1

Schreiben Sie gemeinsam mit dem Kind auf die Blätter. Oder lassen Sie den Erwachsenen das Schreiben übernehmen, während das Kind diktiert. Das hilft, die Arbeit voranzutreiben.



2

Erwägen Sie, diese kostenlose Ressource in Kombination mit anderen kostenlosen Ressourcen auf dieser Website zu verwenden.

**Ressource**



**Klick auf den Link**

Remote Problem Fixer

<https://bit.ly/37UDFMC>

CBT Worksheets

<https://bit.ly/2qRwZxS>

CBT YouTube Videos for Kids

<https://bit.ly/34zy5NG>

CBT Thought Bubbles

<https://bit.ly/2QZvBE0>

Anime Emotion Coloring Worksheets

<https://bit.ly/33s7MHB>

**RUHIG**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

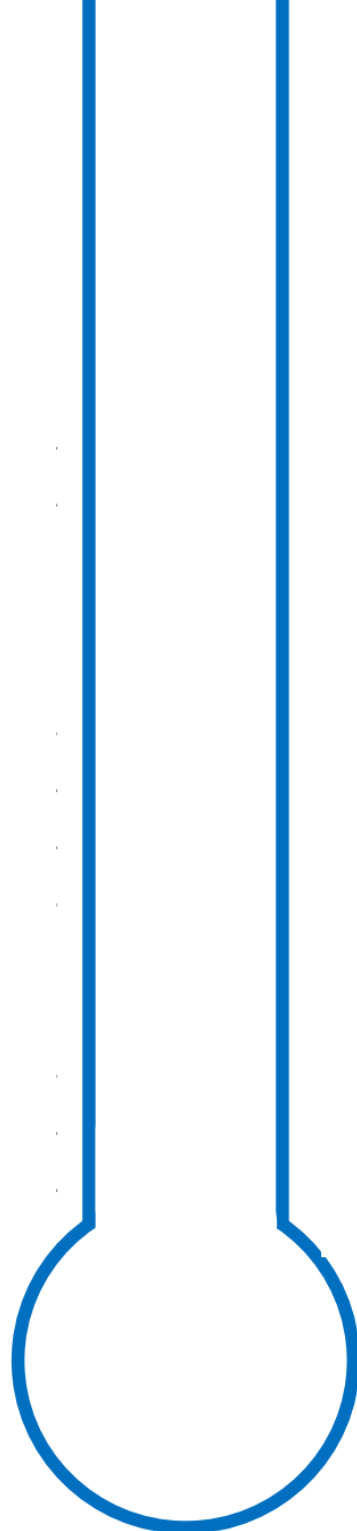
-----  
-----  
-----  
-----

GEDANKEN ZUM RUHE BEWAHREN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

UM KÖRPER UND ATMUNG  
RUHIG ZU HALTEN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Mein Name: -----

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

WIE MAN ES BESSER  
MACHEN KANN:

DENKEN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

TUN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

UM KÖRPER UND ATMUNG ZU BERUHIGEN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Das nächste, stärkere Gefühl:

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----

WIE MAN ES BESSER  
MACHEN KANN:

DENKEN:

-----  
-----  
-----  
-----

TUN:

-----  
-----  
-----  
-----

UM KÖRPER UND ATMUNG ZU BERUHIGEN:

-----  
-----  
-----  
-----

GROSSES, SCHRECKLICHES GEFÜHL:

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----

WIE MAN ES BESSER  
MACHEN KANN:

Menschen, die so aufgebracht sind, brauchen jemanden, der ihnen hilft, sich zu beruhigen.

MÖGLICHKEITEN, HILFE ZU ERHALTEN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



**RUHIG**

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

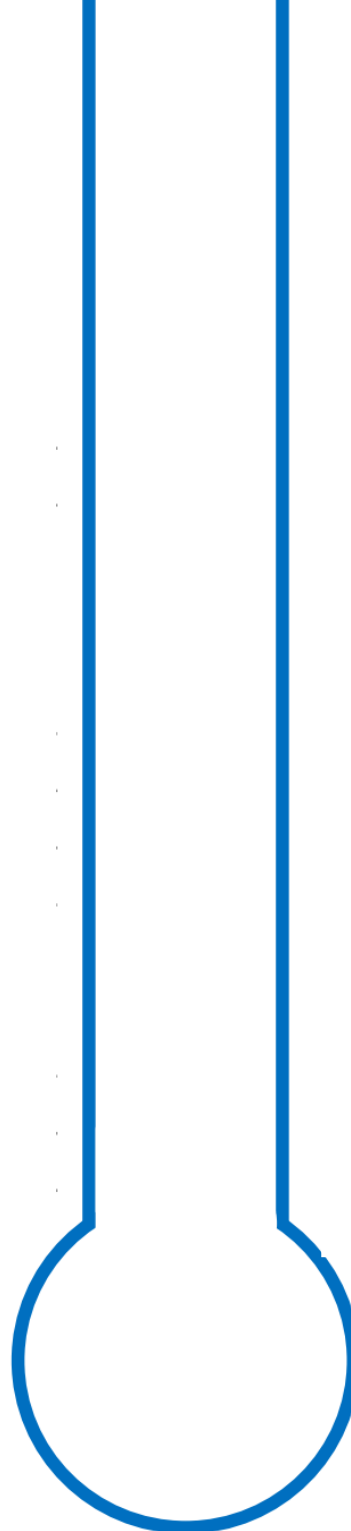
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----

EIN BILD, AUF DEM ICH  
MICH RUHIG FÜHLE:

EIN WEITERES BILD, AUF DEM  
ICH MICH RUHIG FÜHLE:



Mein Name: -----

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

EIN BILD VON MIR, WENN ICH  
ANFANGE, MICH SO ZU  
FÜHLEN:

EIN BILD VON MIR, WIE ICH  
DARAN ARBEITE, DASS ES  
BESSER WIRD:

Das nächste, stärkere Gefühl:

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

EIN BILD VON MIR,  
WIE ICH MICH NOCH  
MEHR AUFREGGE:

ICH ARBEITE DARAN, MICH ZU  
BERUHIGEN UND MEIN  
PROBLEM ZU LÖSEN:

GROSSES, SCHRECKLICHES GEFÜHL:

SO FÜHLE ICH MICH WENN:

-----

-----

-----

-----

MEIN GEHIRN DENKT:

-----

-----

-----

-----

MEIN KÖRPER FÜHLT:

-----

-----

-----

-----

Menschen, die so aufgebracht sind, brauchen jemanden, der ihnen hilft, sich zu beruhigen.

HILFE IN DER SCHULE  
ZU BEKOMMEN:

HILFE ZU HAUSE  
ZU BEKOMMEN:



Wie sich  
ein unruhi-  
ger Körper  
anfühlen  
kann

BRUSTKORB FÜHLT SICH ENG AN

ANGESPANNT

GESICHT FÜHLT SICH HEISS

KÖRPER RASTLOS

STIMME LAUTER

FÄUSTE GEBALLT

DRUCK IM KOPF

SCHNELLE ATMUNG

WEINERLICHE STIMME

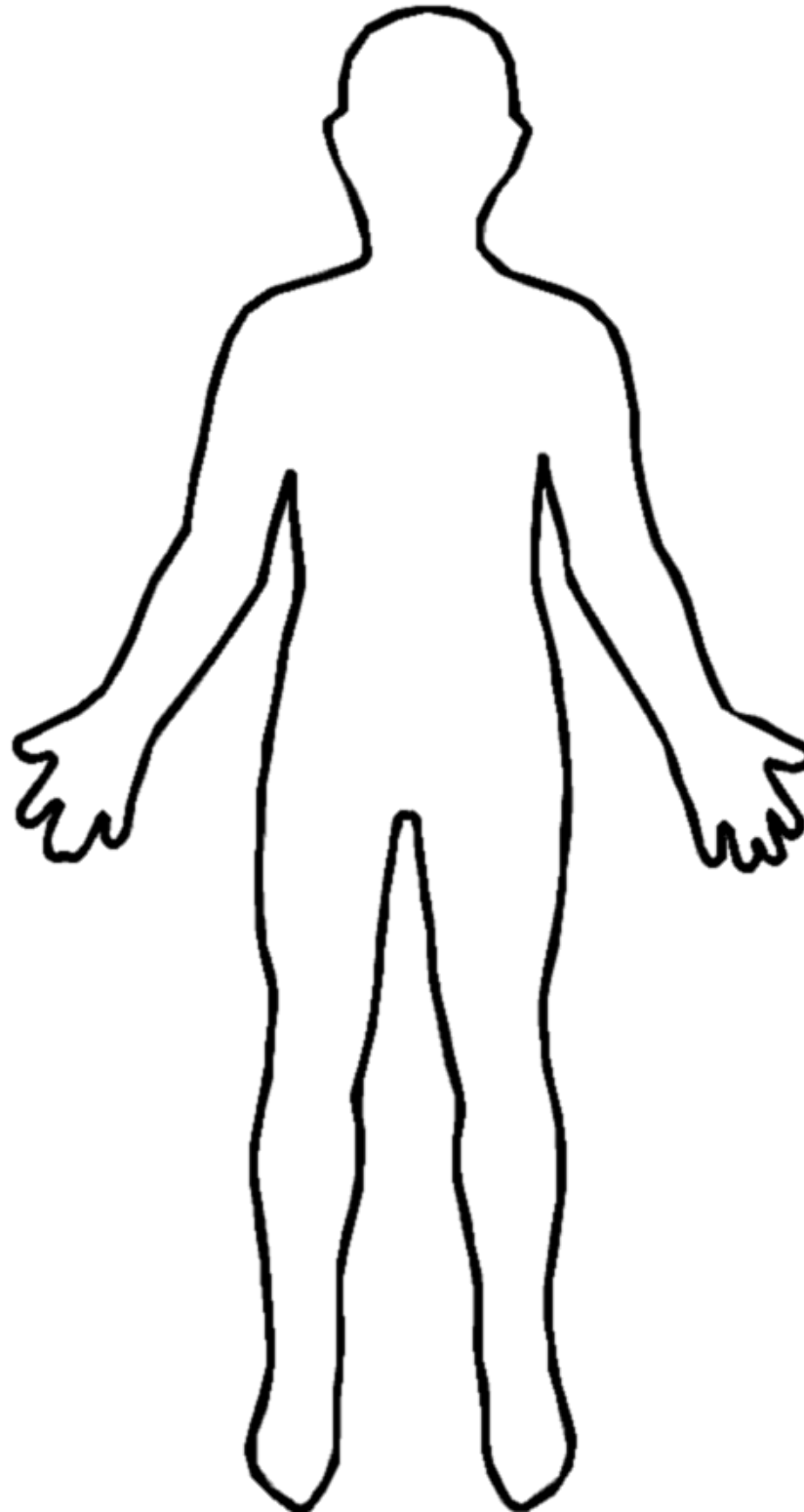
KEHLE FÜHLT SICH ENG AN

BAUCHSCHMERZEN

ZÄHNE KNIRSCHEN

WEINEN WOLLEN

Kreuze die Teile  
deines Körpers an,  
die sich anders oder  
schlecht anfühlen,  
wenn du dich  
aufregst.







„Ich will nicht“

„Ich kann es nicht“

„Ich verliere“

„Ich werde scheitern“

„Ich bin in  
Gefahr“

„Es klappt nicht“

„Nicht fair“

„Nein, mach es  
wie ich will“

„Ich muss es ihnen  
heimzahlen“

„Sie hassen  
mich“

„Ich habe Angst“

„Nein, ich  
zuerst“

„Sie brechen  
die Regeln“

„Zu überfüllt“

„Ich hasse  
diesen Wechsel“

„Zu laut“

„Sie werden nicht  
zuhören“

„Es gibt für mich  
keine Hilfe“

„Ich vermisse  
meine Eltern“

„Ich muss hier  
raus“