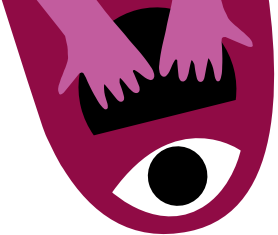




Mobile
Jugend-
Lern-Hilfe



Das ist das Gefühlstagebuch von

Hallo!

Mit diesem Gefühlstagebuch möchten wir dir einen Ort geben, in dem du die Erlebnisse des Tages oder der Woche reflektieren und deine Gefühle erkunden kannst. Es kann hilfreich sein, über die eigenen Gefühle zu schreiben oder sie zu malen. So kommen die Gedanken aus dem Kopf heraus und können besser sortiert werden. Du kannst das Tagebuch immer dann verwenden, wenn du es gerade brauchst oder Lust darauf hast. Du kannst auch später noch einmal nachschauen, wie du dich in bestimmten Situationen gefühlt hast und wie du damit umgegangen bist. Auf besonders schöne Erinnerungen und Gefühle zurückzuschauen oder Momente, die schwierig waren, aber die du gemeistert hast, kann dich bestärken.

Auf den ersten Seiten des Tagebuchs werden die Gefühle beschrieben. Es gibt viele Gefühle und jede und jeder empfindet sie anders. Die Situation, in der du dich befindest, und die Erfahrungen, die du gemacht hast, können deine Empfindung verändern. Natürlich ist es auch möglich, mehrere Gefühle gleichzeitig zu spüren. Falls du ein Gefühl empfindest, und es hier nicht findest, gibt es auf jeder Seite Platz, um es selbst hinzuzufügen.

Wenn du darüber nachdenkst, welche Gefühle du an einem Tag oder in der letzten Zeit gefühlt hast, kann es helfen, dir dafür einen Moment Zeit zu nehmen. Vielleicht hilft es dir auch, darüber nachzudenken, wie du dich körperlich fühlst oder gefühlt hast. Oft zeigen sich Gefühle nämlich auch im Körper, z. B. durch Bauchschmerzen, ein Ziehen in der Brust, durch besonders viel Energie oder Leichtigkeit.

Wenn du Gefühle empfindest, die für dich schwierig sind, kannst du in diesem Tagebuch auch festhalten, was dir hilft, damit umzugehen. Was beruhigt dich, wenn du Angst hast? Was tröstet dich, wenn du traurig bist? Alle Gefühle, auch schwierige, sind richtig und wichtig, denn sie sind eine Reaktion des Körpers auf das, was du erlebst. Wenn du Unterstützung bei schwierigen Gefühlen brauchst und mit jemandem darüber sprechen möchtest, kannst du das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer anrufen. Die Telefonnummer ist: 116 111. Falls du lieber per Online-Chat mit jemandem sprechen möchtest, geht das auch unter www.nummergegenkummer.de.

Wir wünschen dir, dass das Gefühlstagebuch ein guter Begleiter für dich ist.



Nummer
gegen Kummer:
116 111

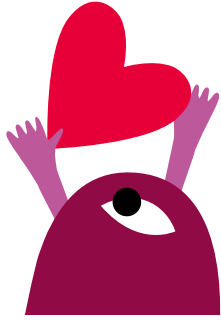
per Online-Chat:
www.nummergegenkummer.de

unsere Emotionen



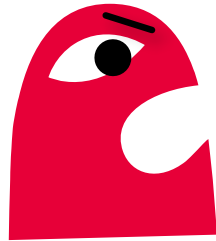
Freude

Freude zeigt sich oft dadurch, dass man gut gelaunt ist oder Spaß bei etwas hat. In diesem Moment ist man froh und fühlt sich wohl. Vielleicht zeigt es sich durch Lachen, Pfeifen oder Summen. Der Körper fühlt sich entspannt an und man denkt gerade nicht an Sorgen. Man kann in solchen Momenten auch besonders viel Energie haben oder sich ganz leicht fühlen. Schöne Erinnerungen können aus Situationen bestehen, in denen man Freude gefühlt hat.



Liebe

Liebe ist ein Gefühl, das sich zeigt, wenn man eine andere Person oder ein Tier ganz doll mag. Die andere Person bedeutet einem viel und man möchte, dass es ihr gutgeht. Liebe kann sich so ausdrücken, dass man sich warm und sicher fühlt, wenn man mit einer Person zusammen ist, die man liebt. Man unterstützt sich gegenseitig und akzeptiert sich so, wie man ist, arbeitet aber auch gemeinsam an einem guten Miteinander. Liebe kann unterschiedlich gezeigt werden, z. B. durch nette Worte, eine Umarmung oder kleine Gesten, wie der anderen Person beizustehen oder ihr ein Geschenk zu machen. Es ist auch wichtig, dass man mit sich selbst liebevoll umgeht.



Wut

Ein Gefühl von Wut entsteht oft, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt. Vielleicht fühlt man sich auch etwas gelähmt, weil man sich gegen die Ungerechtigkeit nicht wehren kann oder konnte. Der Körper fühlt sich angespannt an. Manchmal hat man das Gefühl, etwas kaputt machen zu wollen oder zu schreien. Man hat Energie und weiß nicht, wohin damit. Laut schreien (ohne jemanden anzuschreien), auf ein Kissen einhauen, ein Blatt Papier zerreißen oder Sport machen (schnell rennen, wild tanzen usw.) können helfen, die Energie rauszulassen.



Traurigkeit

Traurigkeit kann viele Gründe haben. Vielleicht vermisst man jemanden, fühlt sich einsam oder hat etwas nicht geschafft, das einem wichtig war. Oft ist Traurigkeit ein Zeichen dafür, dass einem etwas viel bedeutet, z. B. wenn man einen Freund oder eine Freundin vermisst, der/die weggezogen ist. Wenn man traurig ist, hat man vielleicht weniger Energie und fühlt sich müde und schwer. Vielleicht hat man auch keine Lust, etwas zu unternehmen. Manchmal weint man oder möchte sich einfach nur verkriechen. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen, auch wenn man sich gerade nicht danach fühlt.



Ekel

Wenn man etwas eklig findet, dann möchte man es nicht ansehen, riechen, schmecken oder sich auch nur vorstellen und findet es schwer aushaltbar, wenn es trotzdem passiert. Vielleicht wird einem davon auch schlecht. Der Körper kann Ekel empfinden, um sich zu schützen. So verhindert er z. B., dass man verdorbenes Essen isst.



Angst

Angst zeigt sich häufig, wenn man glaubt, dass etwas schiefgehen wird und sich Sorgen macht, dass das schlimme Folgen haben wird. Das, wovor man Angst hat, fühlt sich wie eine große Bedrohung an. Ängste können viele Formen annehmen. Ein paar Beispiele sind: Angst zu scheitern, Angst vor Spinnen, Angst vor Höhe, Angst vor Nähe, Angst vor Unbekanntem. Körperlich kann sich Angst z. B. durch ein schnell schlagendes Herz zeigen, man fühlt sich wie gelähmt, einem wird schlecht oder man hat Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Angst kann uns vor tatsächlichen Bedrohungen schützen. Wenn sie jedoch häufig auftritt, kann sie uns in unserem Leben auch einschränken. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen, auch wenn man sich für seine Ängste schämt.



Unsicherheit

Unsicherheit kann sich dadurch zeigen, dass es einem sehr schwerfällt, eine Entscheidung zu treffen. Möglicherweise fühlt man sich überfordert, weil man nicht genau weiß, was man möchte. Unsicherheit kann aber auch durch Selbstzweifel kommen. Man macht sich Sorgen darüber, was andere über einen denken. Sich im Vergleich mit anderen selbst schlecht zu machen und zu glauben, dass man nicht so gut ist wie andere, kann Unsicherheit erzeugen bzw. ein Zeichen dafür sein, dass man unsicher ist. Zum Beispiel fühlt man sich ganz klein und unbedeutend und denkt, dass andere negativ über einen denken oder dass man bestimmte Dinge sowieso nie erreichen wird. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen, um Verständnis und Unterstützung zu erfahren. Auch andere Menschen empfinden oft Unsicherheit.



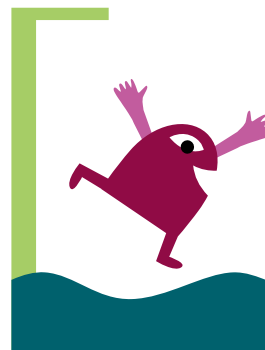
Überraschung

Man fühlt sich überrascht oder verblüfft, wenn etwas eintritt, womit man nicht gerechnet hat. Etwas ist (plötzlich) passiert, was man nicht erwartet hat. Als Reaktion erstarrt man oder hält die Luft an. Möglicherweise fragt man sich, ob das wirklich gerade passiert oder ob man träumt. Es kann schöne und böse Überraschungen geben. Die Überraschung kann auch mit einem Schreck kommen, z. B. weil hinter einem Zaun plötzlich ein laut bellender Hund auftaucht.



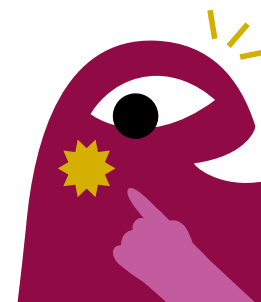
Neugier

Neugier kann sich dadurch zeigen, dass man Lust hat, Neues auszuprobieren oder etwas anderes kennenzulernen. Möglicherweise ist man begeistert von einem bestimmten Thema und möchte sich viel damit beschäftigen. Andere Worte sind Interesse und Wissensdurst. Neugier kann man ausleben, indem man liest, eine Dokumentation schaut, mit anderen darüber spricht, bei einem Workshop mitmacht, ein Museum besucht oder etwas zu Hause ausprobiert/bastelt. Anzeichen von Neugier können sein, dass man die Zeit vergisst, wenn man sich mit einem bestimmten Thema beschäftigt oder man anderen Menschen unbedingt davon erzählen möchte.



Mut

Mut zeigt sich, wenn man sich traut, sich einer Situation zu stellen, vor der man Angst hat. Das kann bedeuten, dass man für sich selbst und/oder andere einsteht, oder dass man etwas Neues ausprobiert, z. B. ein neues Hobby. Mut kann auch bedeuten, seine eigenen Grenzen klar zu formulieren und dafür einzustehen. Das heißt, auch einmal »Nein« zu sagen, wenn etwas nicht gut für einen ist oder sich nicht richtig anfühlt. Manchmal braucht es Mut, jemanden um Hilfe zu bitten, wenn man etwas nicht alleine schafft. Mut kann auch bedeuten, Fehler zu machen und es trotzdem noch einmal zu versuchen, auch wenn es einem schwerfällt. Es bedeutet, an sich selbst zu glauben.



Stolz

Man fühlt sich stolz, wenn man etwas geschafft hat, das schwierig war oder von dem man vorher nicht geglaubt hat, dass man es kann. Man hat für eine Prüfung gelernt und sie bestanden oder konnte jemandem helfen. Man kann auch stolz auf andere Personen sein, z. B. wenn eine Freundin oder ein Freund etwas schafft, was ihr/ihm wichtig ist. Wenn man stolz auf sich oder andere ist, fühlt es sich gut an. Man ist vielleicht erleichtert oder fühlt sich zufrieden mit sich selbst. Solche Momente können einem Kraft für zukünftige, schwierige Situationen geben.



Scham

Scham tritt oft ein, wenn einem etwas unangenehm oder peinlich ist. Man hat etwas falsch gemacht oder glaubt, auf irgendeine Weise falsch zu sein. Es fühlt sich besonders schlimm an, wenn andere diese »Fehler« sehen oder man glaubt, jemand könnte ihn gesehen haben. Man hat Angst, dass deswegen jemand schlecht über einen denkt. Manche Menschen erröten oder verhaspeln sich beim Sprechen. Das Herz klopft schnell. Man würde sich am liebsten in Luft auflösen. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen, um Verständnis und Unterstützung zu erfahren.



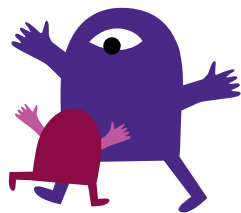
Neid

Wenn jemand anderes etwas hat, was man auch gern hätte, ist man manchmal neidisch. Es kann auch sein, dass man etwas einer anderen Person nicht gönnt. Manchmal findet man die andere Person deswegen blöd oder fühlt sich traurig. Es kann helfen, das Gefühl anzunehmen und sich zu fragen, warum man es empfindet. So kann Neid einem zeigen, was man sich selbst wünscht. Das können z. B. schöne Erlebnisse, Freundschaften aber auch Dinge wie neue Schuhe oder ähnliches sein.



Einsamkeit

Bei Einsamkeit kann es sich anfühlen, als wäre niemand für einen da. Man fühlt sich verlassen und allein auf der Welt. Es kann auch sein, dass man sich trotz Freundschaften und/oder anderen Bezugspersonen einsam fühlt. Möglicherweise denkt man, dass niemand einen wirklich versteht und dass man nirgendwo hingehört und ist darüber traurig. Man sehnt sich nach Zugehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz, Geborgenheit, Schutz. Körperlich kann sich Einsamkeit auf viele Weisen zeigen, z. B. verliert man den Appetit oder hat das Gefühl, nicht normal atmen zu können. Es kann helfen, mit jemandem darüber zu sprechen, um Verständnis und Unterstützung zu erfahren.



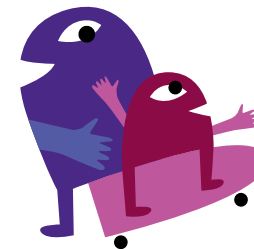
Dankbarkeit

Dankbarkeit tritt in Momenten ein, in denen man etwas geschenkt bekommen hat, wenn jemand anderes etwas für einen getan oder bei etwas unterstützt hat. Man kann auch dankbar für abstraktere Dinge sein, z. B. für gute Freundschaften, für schönes Wetter oder, dass man an einem tollen Ausflug teilnehmen durfte. Wenn man dankbar ist, kann man ein warmes Gefühl in der Brust bekommen, vielleicht lächelt man unbewusst oder fühlt sich besonders froh.



Langeweile

Langeweile tritt ein, wenn man nicht weiß, was man mit sich und seiner Zeit anfangen möchte. Man hat das Gefühl, seine Zeit zu verplempern. Die Dinge, die man machen könnte, interessieren einen nicht wirklich. Man hängt rum und ist unzufrieden darüber. Es kann aber auch sein, dass man etwas zu tun hat, diese Tätigkeit aber nicht spannend findet und lieber etwas anderes tun würde. Manchmal kann Langeweile auch dazu führen, dass man neue Ideen entwickelt, kreativ wird. Deshalb ist es auch gut, ab und zu Momente zu haben, in denen man sich langweilt.



Hilfsbereitschaft

Hilfsbereitschaft bedeutet, wenn man bereit ist, anderen zu helfen. Wenn andere bei etwas Unterstützung benötigen oder etwas nicht allein hinbekommen, hat man den Impuls, sie dabei zu unterstützen. Anderen helfen zu können, kann einem selbst ein gutes Gefühl geben.



Kreativität

Ein Gefühl von Kreativität kann entstehen, wenn man eine oder viele Ideen hat, die man ausprobieren und umsetzen möchte. Man lässt dabei der eigenen Fantasie freien Lauf. Es kann auch sein, dass man etwas, was man schon oft gemacht hat, mal auf andere Weise macht. Beispiele für Kreativität sind: sich neue Regeln für ein Spiel oder sogar ein neues Spiel ausdenken, mit der ungewohnten Hand malen, etwas gestalten, sich Geschichten ausdenken, ein Rätsel lösen, Klamotten anders als sonst kombinieren, einen neuen Tanzstil ausprobieren, Fotos zu einem bestimmten Thema machen.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

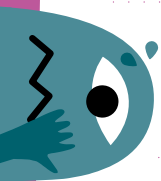
.....

.....

.....

.....

.....



Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:



Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

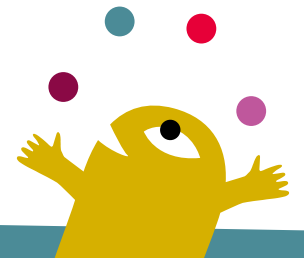
.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

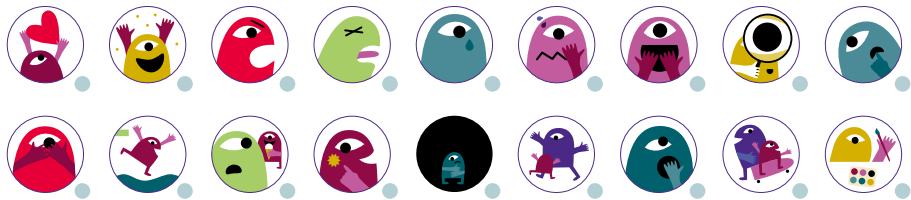
.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

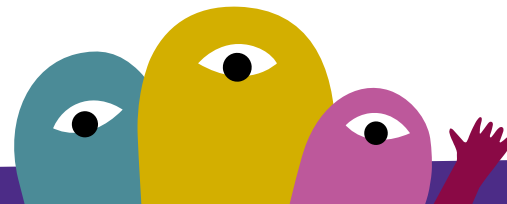
.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

Was war heute schön?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

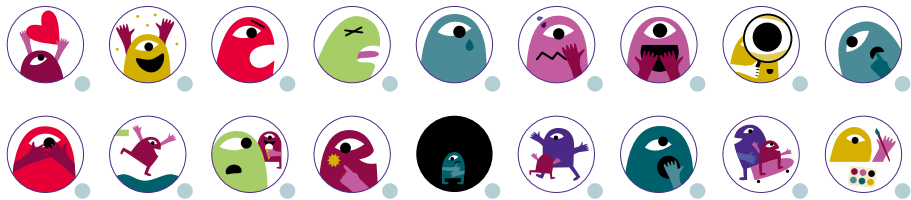
.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

.....

Was war heute schön?

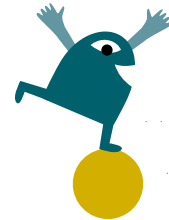
.....

.....

.....

.....

.....



Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

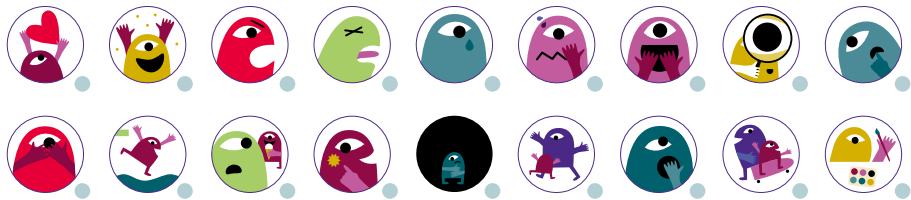


Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



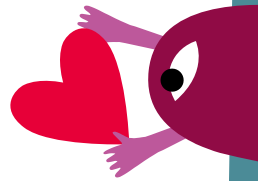
Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

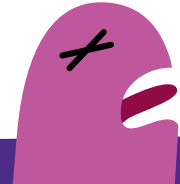
.....

.....

.....

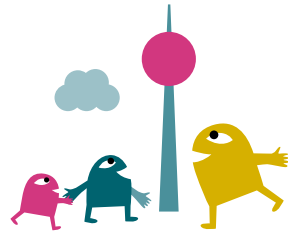
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

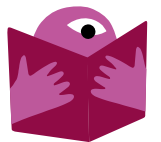
.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

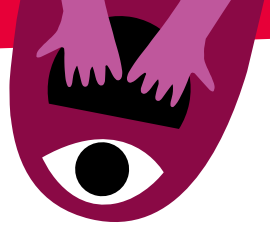
.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

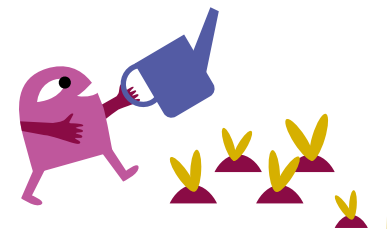
.....

.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....



Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:



Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

Was war heute schön?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.



Datum:

Was hast du heute erlebt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

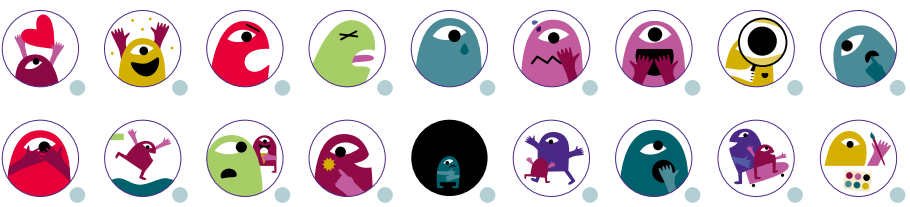
.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Oder ganz anders?

.....

Was war heute schön?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

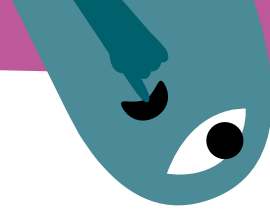
.....

.....

.....

Hier hast du Platz für Fotos, zum Malen oder um deine Gedanken aufzuschreiben.

Hier ist Platz für deine Gedanken, Ideen und Notizen



Hier ist Platz für deine Gedanken, Ideen und Notizen



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH, Tempelhofer Ufer 11, 10963 Berlin, Tel.: (030) 25 76 76 - 0, www.dkjs.de, info@dkjs.de

Diese Publikation wurde von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung im Rahmen des Programms Mobile Jugend-Lern-Hilfe angefertigt, gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie des Landes Berlin (SenBJF).

Mobile Jugend-Lern-Hilfe ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und wird gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie des Landes Berlin (SenBJF). Das Programm wurde gemeinsam entwickelt von der DKJS, der SenBJF, Abteilung Jugend und Kinderschutz und der Liga der Spitzenverbände.

Redaktion: Alice Feil-Roots, Leonie Hasselberg, Maike Hoffmann, Miriam Kühl

Autor:innen: Alice Feil-Roots, Leonie Hasselberg, Miriam Kühl

Gestaltung & Illustration: Matzke und Friese; Druck: Name der Druckerei, Geschäftssitz (Ort)

© DKJS 2024

Die Inhalte dieser Publikation wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Es wird jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernommen. Alle Links wurden von der Redaktion im November 2024 überprüft.



DKJS
Deutsche Kinder-
und Jugendstiftung



