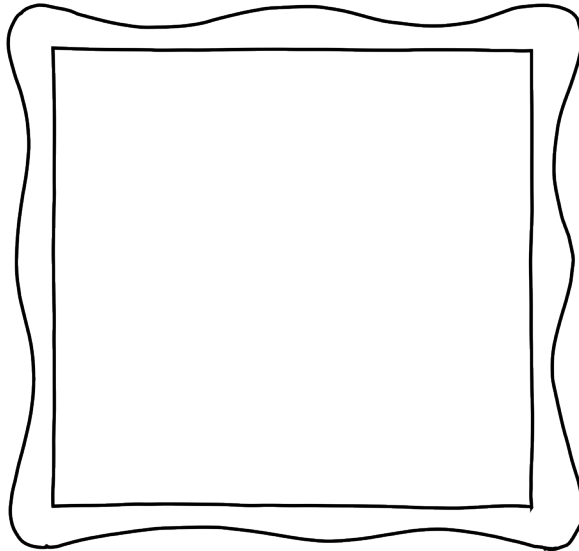


Dieses Tagebuch gehört



1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe, August 2024

© Sternenstaubverlag

Alle Rechte vorbehalten.

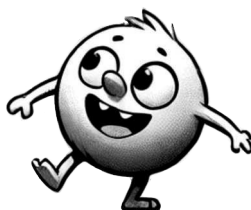
ISBN: 978-3-911368-05-6

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Monsterparty der Gefühle

Das lustige 3 Min. Tagebuch für deine täglichen
Emotionen. Gefühle verstehen, regulieren und
achtsam damit umgehen.
Für Kinder von 6-10 Jahren



Lena Stern & Timo Himmelsbach





**Ein
monstermäßiges
Willkommen!**



Hey du! Willkommen in deinem 3-Minuten-Tagebuch! Hier hast du jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über deine Gefühle nachzudenken und sie auszudrücken. Klingt vielleicht komisch, aber keine Sorge – wir haben ein paar lustige Monster, die dir dabei helfen!

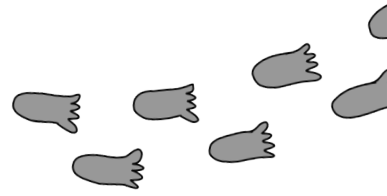
Warum solltest du überhaupt über Gefühle quatschen?

Stell dir vor, Gefühle sind wie Farben in einem kunterbunten Regenbogen. Manchmal bist du super happy und könntest die ganze Welt umarmen, ein anderes Mal bist du traurig wie ein Regentag. Über Gefühle zu sprechen hilft dir, sie besser zu verstehen und herauszufinden, was dir gut tut. Unsere Monsterfreunde wissen das auch und zeigen dir, wie sie ihre eigenen Gefühle erleben.

Was sind eigentlich Gefühle?

Gefühle sind wie kleine Explosionen in deinem Kopf, wenn irgendwas passiert. Bekommst du ein Geschenk, bist du vielleicht überglücklich. Verlierst du deinen Lieblingsball, bist du traurig. Jemand ist gemein zu dir? Wut im Bauch! Alles ganz normal – unsere Monsterfreunde erleben das auch ständig.





Lerne die Monster-Gefühle kennen!

In diesem Tagebuch lernst du verschiedene Gefühle kennen – und zwar mit unseren monstertmäßigen Freunden! Hier sind einige davon:



Angst:

Unser ängstliches Monster zittert manchmal wie Wackelpudding, wenn es sich fürchtet.



Traurigkeit:

Das traurige Monster heult wie ein Wasserfall, wenn es traurig ist.



Frustration:

Das frustrierte Monster könnte manchmal vor lauter Ärger gegen einen Baum treten – aber keine Sorge, es tut es nicht!

Langeweile:

Das gelangweilte Monster gähnt so laut, dass es fast den Mond weckt.



Enttäuschung:

Das enttäuschte Monster zieht eine Schnute wie ein Zitronenbonbon, wenn etwas nicht so toll ist, wie es dachte.





Scham:

Das schamhafte Monster wird rot wie eine Tomate, wenn es sich schämt.

Unsicherheit:

Das unsichere Monster wackelt hin und her, weil es nicht weiß, was es tun soll.



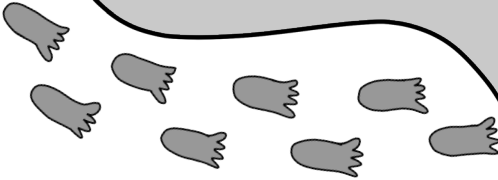
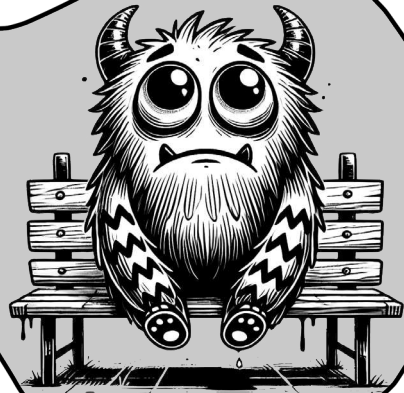
Überforderung:

Das überforderte Monster hat so viele Aufgaben, dass ihm der Kopf schwirrt.



Zurückweisung:

Das zurückgewiesene Monster fühlt sich klein wie ein Käfer, wenn es abgelehnt wird.




Freude:

Das freudige Monster hüpf und lacht, weil es so glücklich ist.

Wut:

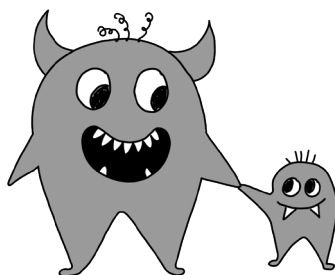
Das wütende Monster schnaubt wie ein Drache, wenn es richtig sauer ist.

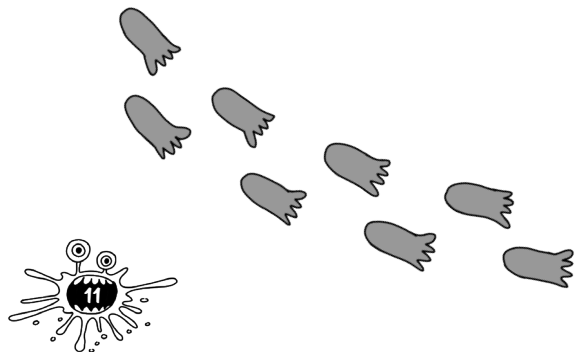


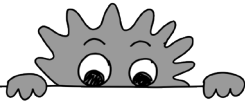


Jedes dieser Gefühle ist wichtig und gehört zu dir, genauso wie deine Nase oder deine Ohren. Unsere Monsterfreunde zeigen dir, dass es völlig normal ist, solche Gefühle zu haben. Indem du darüber sprichst und sie aufschreibst, lernst du dich selbst besser kennen und verstehst, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst.

Mach dich bereit für eine monstermäßige Reise in deine Gefühlswelt! Dein 3-Minuten-Tagebuch ist der perfekte Begleiter, um jeden Tag ein bisschen mehr über dich und deine Emotionen zu erfahren. Los geht's – zusammen mit unseren monstermäßigen Freunden!







Tägliche Struktur

Datum: _____

Trag hier einfach das Datum ein. Ganz easy!

Gefühlswetter:

Wie ist dein Gefühlswetter heute? Such dir ein Symbol aus:



Sonne für super happy



Wolken für okay



Regen für traurig



Gewitter für wütend

Gefühlswörter: Welche Gefühle haben dich heute begleitet?

Kreuze die passenden Monster an:



Angst: Unser ängstliches Monster zittert wie Wackelpudding.



Traurigkeit: Das traurige Monster heult wie ein Wasserfall.



Frustration: Das frustrierte Monster tritt fast gegen einen Baum.



Langeweile: Das gelangweilte Monster gähnt, dass der Mond wackelt.



Enttäuschung: Das enttäuschte Monster zieht eine Zitronenschnute.



Scham: Das schamhafte Monster wird rot wie eine Tomate.



Unsicherheit: Das unsichere Monster wackelt hin und her.



Überforderung: Das überforderte Monster hat einen schwirrenden Kopf.



Zurückweisung: Das zurückgewiesene Monster fühlt sich wie ein kleiner Käfer.



Freude: Das freudige Monster hüpf und lacht.



Wut: Das wütende Monster schnaubt wie ein Drache.



Gefühlsbarometer:



Wie stark ist dein Hauptgefühl heute?

(1 = ganz wenig, 5 = mega stark)

Gefühlstagebuch:

Was hat heute dieses Gefühl in dir ausgelöst?

Schreibe hier, was passiert ist:

Was hast du gemacht oder könntest du tun, damit du dich besser fühlst? Schreib hier deine Ideen auf:

Was geht dir gerade durch den Kopf?

Schreib alles auf, was dir einfällt:

Wofür bist du heute dankbar?

Überlege, wofür du dankbar bist und schreib es hier auf:

Stell dir vor, du wärst der Freund des Monsters.

Welchen Rat würdest du ihm geben?

Was würdest du deinem Monsterfreund sagen?

