

# Meine Gefühle

**Autor:** Jen Thorpe

**Illustration:** Lara Berge

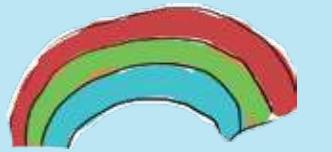
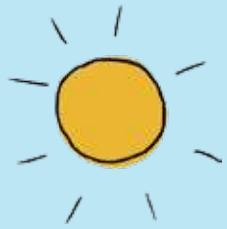
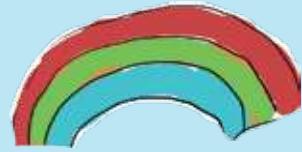
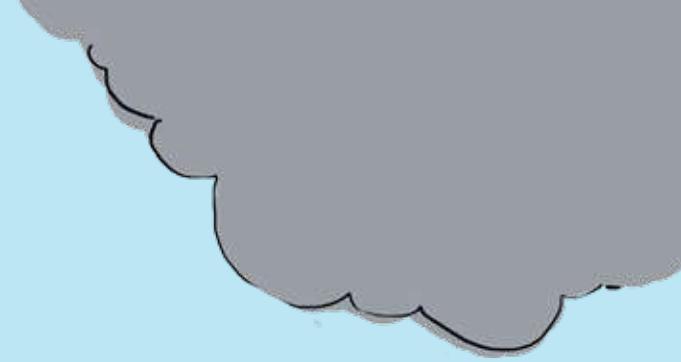
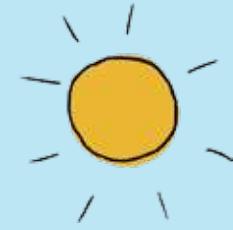
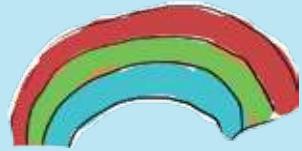
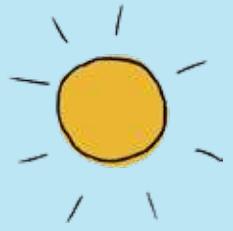
**Design:** Emma Beckett

**Bearbeitung:** Janita Holtzhausen

**Übersetzung:** Clara Fuchs

**Designbearbeitung:** Wafa Musa Ayoub





Es ist nicht schwer, über das  
Wetter draußen zu sprechen,  
auch wenn sich dieses oft  
verändert.



Es ist schwer, über das Wetter drin,  
über die eigenen Gefühle zu sprechen.  
Manchmal verstehen mich andere  
Menschen nicht.

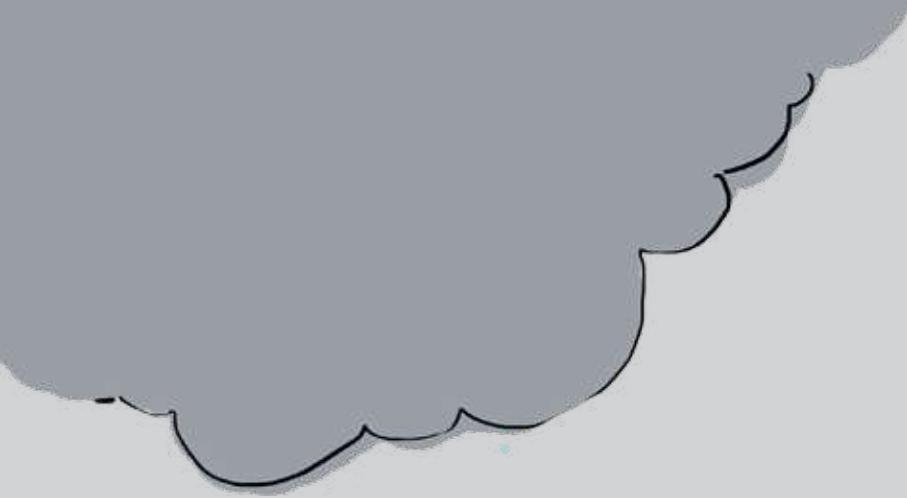


Kennst du das auch?



An manchen Tagen bin ich gut  
gelaunt. Ich denke an schöne  
Dinge, wie an den Regenbogen  
oder die Sonne. Ich fühle mich  
sehr mutig.

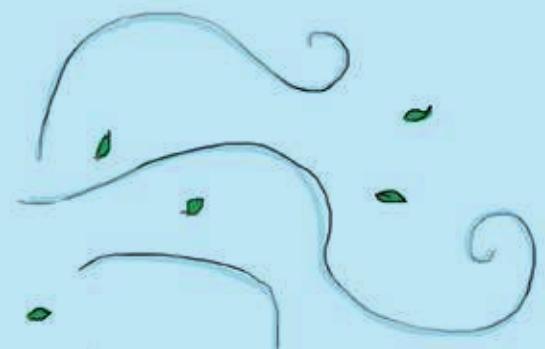




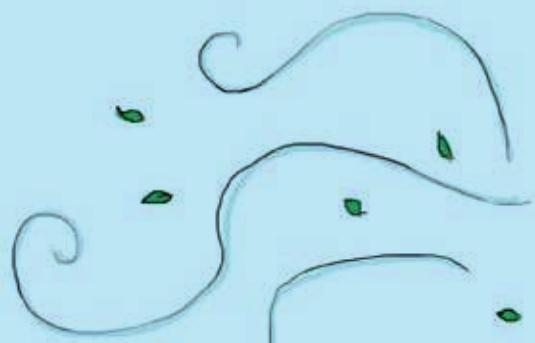
An anderen Tagen ist mein Kopf voll mit Nebel und Wolken. Ich denke da an doofe Dinge. Ich höre dann nicht auf meine Eltern oder andere Menschen und kann mich kaum erinnern, dan das, was man mir sagten.

Pfff...





Manchmal bin ich verwirrt. Ich bin müde und nicht gut gelaunt. Ich fühle mich so, als ob ein Sturm und starker Wind an mir rüttelt.





Und manchmal fühle ich mich so,  
als ob es in mir drin regnet. Ich  
bin traurig. Manchmal bin ich  
auch sauer.



Manchmal regnet es draußen,  
aber ich bin trotzdem  
glücklich und zufrieden.



Und manchmal möchte ich gut  
gelaunt sein, aber ich bin es  
einfach nicht.



Kennst du das?

Ja natürlich kenne ich das.  
Das ist ganz normal.

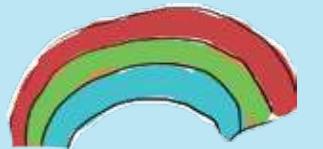
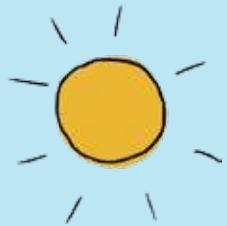
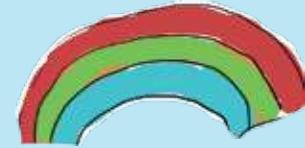
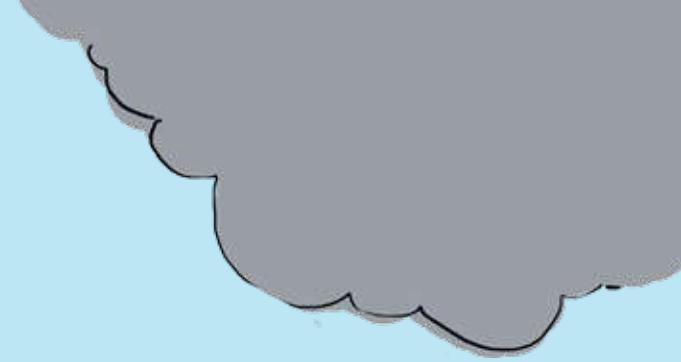
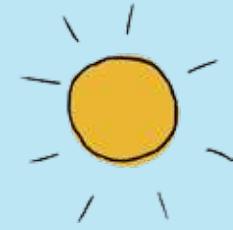
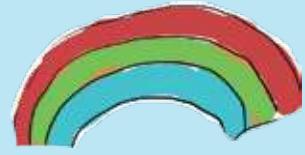
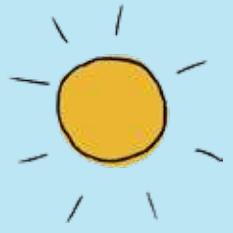


Wenn du nicht gut gelaunt bist  
oder du traurig bist, kannst du  
einfach mit einer Person, die  
du liebst, darüber reden. Das  
hilft dir am besten.



Das können auch andere Menschen verstehen, weil sich jeder schon einmal schlecht oder traurig gefühlt hatte.







# Meine Gefühle



Hast du manchmal das Gefühl, dass du deine Gefühle nicht ausdrücken kannst? Unsere Freundin versucht das zu verstehen und das innere Wetter mit dem äußeren Wetter zu vergleichen. Weißt du was mit dem „inneren Wetter“ gemeint? Wenn du die Geschichte liest, dann bestimmt!