



Gefühlstagebuch für Kinder

Gefühle wahrnehmen, festhalten und gemeinsam verstehen

Warum ein Gefühlstagebuch helfen kann

Kinder erleben an einem Tag viele Gefühle. Ein Gefühlstagebuch hilft ihnen, innezuhalten, Erlebnisse zu sortieren und nach und nach passende Worte für ihre innere Welt zu finden.

-  Gefühle erkennen und benennen
-  schöne und schwierige Momente festhalten
-  hilfreiche Strategien bewusst wahrnehmen

So begleitet ihr das Tagebuch

- 1 Ankommen**
Wählt einen ruhigen Moment ohne Zeitdruck.
- 2 Ausfüllen**
Das Kind darf ankreuzen, schreiben oder malen.
- 3 Zuhören**
Fragt behutsam nach, ohne Antworten vorzugeben.
- 4 Bestärken**
Nehmt jedes Gefühl ernst und entdeckt gemeinsam, was guttun könnte.



MÄRLOS TIPP



Nicht bewerten – aufmerksam begleiten.

Das Tagebuch muss nicht jeden Tag ausgefüllt werden. Schon einzelne Einträge können helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen.



Vier behutsame Gesprächsfragen



Wie fühlst du dich gerade?



Was war heute besonders schön?



Was war heute schwierig?



Was hat dir geholfen oder könnte dir guttun?



 Das Gefühlstagebuch ist eine Gesprächs- und Reflexionshilfe und ersetzt keine individuelle medizinische, psychologische oder pädagogische Beratung.



Mein Gefühlstagebuch



Wie war mein Tag?

Datum: _____

Heute habe ich mich meistens so gefühlt:



✂ Das war heute schön



✂ Das war heute schwierig



✂ Das hat mir geholfen oder könnte mir guttun

Jedes Gefühl
darf da sein.

Heute habe ich ...

☐

über ein Gefühl
gesprachen

☐

mich bewegt
oder gespielt

☐

mir einen ruhigen
Moment genommen





So sah mein Tag heute aus



Male, schreibe oder klebe ein, was heute wichtig für dich war.



Datum: _____



Mein besonderer Moment



Darüber habe ich
mich gefreut



Das hat mich
beschäftigt



Das wünsche ich mir
für morgen



Heute bin ich stolz auf mich, weil ...

Dein Tag darf
so bunt sein wie
deine Gefühle.





Die Reise meiner Gefühle



So hat sich meine Woche angefühlt

Woche vom _____ bis _____

Montag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	Gefühlsgesicht
Dienstag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	
Mittwoch	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	
Donnerstag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	
Freitag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	
Samstag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	
Sonntag	Mein stärkstes Gefühl _____	Das war besonders _____	



Das nehme ich aus dieser Woche mit



Darauf bin ich stolz





Das hat mir geholfen





Das möchte ich
nächste Woche ausprobieren



Das möchte ich
jemandem erzählen:

Jeder Tag darf
anders sein.

