

Emotionen - Landkarte

Stress & Überforderung

Wie fühle ich mich

- Kopf ist voll - Alles zu viel
- Herz klopft - Bauch grummelt
- Atmung wird flach & kurz
- Schultern sind oben - Körper ist angespannt

“Womit soll ich anfangen, ich bin komplett überfordert, ich brauche eine Pause.”



Frust, Ärger & Wut

Wie fühle ich mich

- Hitze im Kopf - Ohren werden warm
- Kiefer ist fest - Zähne knirschen
- Anspannung steigt im Körper
- Herz schlägt schneller

“Ich bin frustriert und sauer, weil die Aufgabe nicht so klappt wie ich will.”



Enttäuschung & Traurig

Wie fühle ich mich

- Klos im Hals - Tränen kommen auf
- Schwere im Bauch oder Brust
- Negative Gedanken kommen hoch
- Ich fühle mich Energielos

“Ich bin so enttäuscht von mir, weil ich gedacht habe, ich bekomme das besser hin.”



Müdigkeit & Erschöpfung

Wie fühle ich mich

- Augen werden schwer - gähnen
- Der Kopf wird langsamer
- Schnelleres vergessen von Aufgaben
- Schlechte Sitzposition - Rumlungern

“Ich bin so müde, ich kann mich gar nicht mehr richtig konzentrieren.”



Angst & Sorge

Wie fühle ich mich

- Unruhe im Körper - Finger im Mund
- Negative Selbstgespräche
- kalte Hände - Trockener Mund
- Übelkeit - Gedankenkarussell

“Ich habe Angst, dass die Aufgabe falsch sein könnte, oder ich nicht genug gelernt habe.”

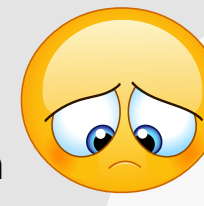


Scham & Selbstzweifel

Wie fühle ich mich

- Heißer Kopf - Kopf wird rot
- Will die Situation schnell verlassen
- Gesenkter Blick - Blickkontakt vermeiden
- Stimme wird leiser - Satzbau geht verloren

“Ich hoffe Mama ist zufrieden mit mir.”
“Hoffentlich lacht niemand über meine Schrift.”



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Mein Plan

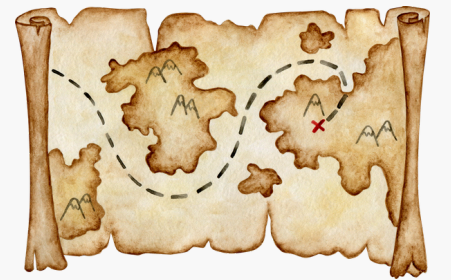
Mein nächster Schritt ist ...

Mit der leichtesten Aufgabe starten

Ich beginne mit 3 Minuten ...

Ich brauche Hilfe bei ...

Danach mache ich...



Werkzeugkiste

Atemtechnik 4x4 Sekunden

Ein Glas Wasser trinken

30 Sekunden Arme schütteln

Aktive Pause 2-3 Minuten

Liegende Acht laufen

