

# Inhalt

Jeder Mensch hat Gefühle	4
Körperreaktionen und Signale	6
Wie fühlst du dich heute?	8
Warum? Weshalb? Wieso?	12
Wie würdest du dich fühlen?	14
Gefühle verändern sich	16
Gefühlsdurcheinander	18
Über Gefühle sprechen	20
Innehalten	22
Wenn du Sorgen hast ...	24
Du hast die Wahl!	26
Anderen helfen	28
Sei nett zu dir!	30
Anmerkungen für Erwachsene	32