

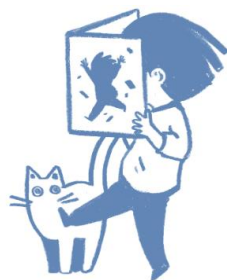
Emotionen und Situationen

Emotionskarten

- 1, 2 Trauer, Verzweiflung
- 3, 4 Freude (zufrieden sein, ausgelassen, fröhlich sein)
- 5, 6 Angst, Unsicherheit und Panik
- 7, 8 Wut (innerlich und tobend vor Wut)
- 9 Ekel
- 10 Erstaunen, überrascht sein

Situationskarten

- 11 Sich selbst und eigene Schwächen annehmen
- 12 Positives Selbstbild, Stärken
- 13 Stress, Erschöpfung
- 14, 15 Entspannung (Ruhe und Entspannung durch Aktivität)
- 16, 17 Bewegen und spielen (draussen bewegen und drinnen spielen)
- 18, 19 Hilfe finden (nach Hilfe fragen, Hilfe erhalten und annehmen)
- 20 Familie als schützender Raum, Geborgenheit
- 21 Streit in der Familie
- 22 Freundinnen und Freunde, Peers
- 23 Ganz besondere/r Freund/in, Verliebtheit
- 24 Positive Gemeinschaft, im Team
- 25 Ausgrenzung, selber gemein sein, Mobbing beobachten
- 26, 27 Impulskontrolle, Selbstregulation (bei Wut und bei Streit)
- 28 Miteinander reden
- 29 Einander unterstützen, prosoziales Verhalten
- 30 Entdecken, ausprobieren, neugierig sein
- 31, 32 Kreativ sein, gestalten, sich ausdrücken
- 33 Gruppendruck, Nein sagen, sich abgrenzen
- 34 Schwierigkeiten überwinden
- 35 Eifersucht
- 36 Scham
- 37 Ablehnung einer Person, jemanden nicht mögen
- 38 Essen und Trinken (ausgewogen essen, Wasser trinken)



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge

Städtisches Zentrum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

KIG
KINDER-IMPULSGEHT

Mit Unterstützung von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Projetten Santé Suisse
Protezione Salute Svizzera