

Leseprobe



Spielerisch die Welt entdecken

Ravensburger

Was ist denn
Los mit dir?

Ich weiß
auch nicht.

Wie fühlst du dich?

Wir alle haben ganz unterschiedliche Gefühle wie Freude, Wut, Angst oder Stolz. Manche fühlen sich nicht so angenehm. Aber alle Gefühle sind wichtig. Sie begleiten dich den ganzen Tag und können sich auch schnell ändern, je nachdem, was du alles erlebst.

Beim Öffnen der Flasche spritzt der Sprudel auf Anna. Saras Papa schämt sich, weil er so ungeschickt war.

Nicht alle ekeln sich vor denselben Dingen. Den Regenwurm findet nur Mattis widerlich.

Es fühlt sich warm und schön an, wenn man jemanden lieb hat und geliebt wird.

Jakob ist hingefallen und weint. Seine Freundin Lina tröstet ihn.

Oft kann man erkennen, wie sich andere Menschen fühlen. Sie weinen, wenn sie traurig sind, oder sie verziehen das Gesicht vor lauter Ekel. Bei einem Wutanfall ist der

ganze Körper in Aufruhr. Es ist aber auch wichtig, über seine Gefühle zu sprechen. Wenn du sagst, dass du Angst hast, kann man dir helfen. Und woran siehst du, dass sich jemand freut?

Oh, ist die Rutsche hoch!
Von unten sah das einfacher aus. Jetzt bekommt Timo doch Angst.

Ida fühlt sich einsam, weil sie noch niemanden kennt. Yuki geht es auch so. Gemeinsam macht spielen Spaß.

Merle brüllt vor Wut. Sie bekommt kein zweites Eis. Aber kurz darauf ist sie wieder ganz zufrieden. Gefühle können sich schnell ändern.

Wenn du etwas Neues lernst oder dir etwas Schwieriges gelingt, bist du stolz auf dich.

Jamal ist traurig. Er kann mit dem Gips nicht richtig spielen. Was macht ihn wieder froh?

Woher kommen die Gefühle?

Gefühle entstehen, wenn Körper und Gehirn zusammenarbeiten. Nehmen deine Sinne ein Geräusch, eine Bewegung oder einen Geruch in der Umgebung wahr, schicken

sie eine Botschaft an das Gehirn. Das entscheidet, was nun passieren soll, indem es dir das passende Gefühl übermittelt. Welches Gefühl bekommst du wohl, wenn du ein Eis schmeckst?

Schau mal, wo du alles Gefühle spürst!



Bei Wut spannen sich die Muskeln an und es brodeln in dir. Vielleicht schreist du laut, stampfst auf oder dein Gesicht wird ganz rot.

Wer traurig ist, lässt oft den Kopf hängen oder kauert sich zusammen. Die Mundwinkel zeigen nach unten und manchmal laufen auch Tränen.



Willst du hüpfen, singen oder jemanden umarmen? So kann sich Freude anfühlen. Dein Gesicht strahlt vor Lachen und dir ist warm.



Nur du spürst deine Gefühle. Andere können an deinem Gesichtsausdruck, an deiner Körperhaltung und an deiner Stimme erkennen, wie du dich fühlst. Manche Menschen verbinden mit einem Gefühl eine bestimmte Farbe. Wie ist das bei dir?



Nicht alle Menschen können ihre Gefühle zeigen. Lena fällt es schwer, eigene Gefühle mitzuteilen und die von anderen Menschen zu verstehen. Deshalb muss man ihr erklären, wie man sich fühlt.



Wenn man aufgeregt ist, kann man nicht stillhalten, spürt ein komisches Gefühl im Bauch und atmet schneller.



Entspannung ist wichtig für den Körper. Dann bist du ganz ruhig und zufrieden.



Bei Angst bist du angespannt und das Herz klopft schnell. Oft tut auch der Bauch weh. Manche zittern sogar oder schwitzen.

Wie helfen uns Gefühle?

Gefühle sind wie eine Art Kompass deines Körpers. Alles, was du erlebst, ruft ein Gefühl hervor. Dein Gehirn speichert dieses Gefühl ab. So kannst du in einer ähnlichen

Situation eine Gefahr oder eine Aufgabe besser einschätzen. Manche Gefühle ändern sich aber auch durch Erfahrungen, zum Beispiel die Angst vor einem Tier.



Ekel kann dich vor Krankheiten schützen. Wenn du etwas Verdorbenes siehst oder riechst, sagt dir dein Körper, dass du es nicht essen sollst.



Manchmal ist es wichtig, Angst zu haben. Das Gefühl kann uns davor schützen, gefährliche Dinge zu tun.



Shari muntert Jamal mit einer schönen Geschichte auf.



Wut kann dich auch stark machen. Mit Wut im Bauch kannst du deutlich zeigen, dass du dir etwas nicht gefallen lässt. Dieses Gefühl brauchst du immer wieder, zum Beispiel, wenn andere Kinder dich und deine Freunde ärgern.

Wut gibt dir ganz viel Energie und Kraft. Dieses Gefühl ist eigentlich dazu da, dich zu verteidigen.



Freude ist ein wunderbares Gefühl, das uns glücklich macht. Wir können damit sogar andere Menschen anstecken.





Die Sachbuchreihe für Kinder von 4-7 Jahren

- Beantwortet Kinderfragen auf Augenhöhe
- Einzigartige Klappen vermitteln spielerisch Wissen
- Detailreiche Bilder wecken Spaß am selbstständigen Entdecken
- Kompetent recherchiert und geprüft

Wieso? Weshalb? Warum? Unsere Gefühle

- Wie helfen uns Gefühle?
- Warum habe ich manchmal Angst?
- Wie fühlt sich Wut an?
- Was tut mir bei Sorgen gut?



Alle Titel und noch viel mehr unter: www.WiesoWeshalbWarum.com

Illustration: Melanie Brockamp · Text: Andrea Erne

5 4 3 2 1

© 2025 - Ravensburger Verlag GmbH
Postfach 2460 · D-88194 Ravensburg
Printed in EU · ravensburger.com/service

Fachliche Beratung:
Nina Abraham M.A., Dr. Hannelore Koch,
LEoN - Zentrum für Lernen, Entwicklung
und Neurodiversität

