

Wenn ..., dann ...!

SITUATION: Wenn ich das erlebe ...	GEFÜHL: ... dann fühle ich
Wenn ich alle Arbeitsaufträge erledigt habe, dann ...	
Wenn mich jemand kritisiert, dann ...	
Wenn mich mein bester Freund oder meine beste Freundin angelogen hat, dann ...	
Wenn mir ein Lehrer oder eine Lehrerin sagt, dass ich etwas gut gemacht habe, dann ...	
Wenn sich jemand über mich lustig macht, dann ...	
Wenn ich zu spät in die Schule komme, dann ...	
Wenn es mein Lieblingsgericht gibt, dann ...	
Wenn meine Eltern streiten, dann ...	

Wenn ..., dann ...!

SITUATION: Wenn ich das erlebe ...	GEFÜHL: ... dann fühle ich
Wenn ich besorgt bin, dann ...	
Wenn ich lustig bin, dann ...	
Wenn ich ängstlich bin, dann ...	
Wenn ich eifersüchtig bin, dann ...	
Wenn ich traurig bin, dann ...	
Wenn ich glücklich bin, dann ...	
Wenn ich wütend bin, dann ...	
Wenn ich aufgeregt oder nervös bin, dann ...	