



### Vier Jugendliche geben einen Einblick in ihren Familienalltag

#### Mert, 12

Meine Eltern haben sich getrennt, als ich fünf war. Seitdem lebe ich bei meiner Mutter. Bei uns wohnt noch meine Katze Mimi. Meinen Vater sehe ich nur jedes zweite Wochenende. Er hat eine neue Frau gefunden und die beiden haben zusammen ein  
5 Kind – meine Halbschwester. So nennt man das, wenn man den gleichen Vater oder die gleiche Mutter hat, aber der entsprechende Partner dazu ein anderer ist. Manchmal bin ich neidisch auf meine Halbschwester. Aber es gibt auch Vorteile: Viele Feste wie beispielweise Weihnachten darf ich doppelt feiern. Und ich kann oft zweimal in den Urlaub fahren, das finde ich schön.

1

#### 10 Magdalena, 13

Da meine Familie eine sogenannte Patchworkfamilie ist, ist bei uns immer etwas los. Ich habe nämlich zwei Geschwister und mein Stiefvater hat noch drei Kinder mit in die Familie gebracht. Zu meinem leiblichen Vater habe ich leider keinen Kontakt. Wir wohnen hier insgesamt zu acht. Damit das Zusammenleben klappt, gibt es bei uns klare Regeln  
15 und einen Haushaltsplan, der festlegt, wer welche Aufgaben zu erledigen hat. Das Schöne an unserer Familie ist, dass immer jemand zum Zuhören da ist oder wenn man Hilfe braucht. Aber so viel Trubel kann auch anstrengend sein, wenn man etwas allein und in Ruhe machen will.

2

#### Finn, 12

20 Ich war viele Jahre ein Einzelkind. Dann haben meine Eltern beschlossen, ein Kind zu adoptieren. Jetzt habe ich eine kleine Schwester. Sie ist sechs Jahre alt und heißt Rosalie. Am Anfang fand ich es doof, dass ich meine Eltern mit ihr teilen musste. Mittlerweile hat sie sich aber gut bei uns eingelebt und auch ich konnte sie besser kennenlernen. Dass sie oft noch mehr Aufmerksamkeit braucht, ist normal, schließlich ist sie ein paar Jahre  
25 jünger als ich. Manchmal streiten wir schon, aber das ist halt so unter Geschwistern. Und eigentlich bin ich sehr froh, dass sie jetzt bei uns lebt. So habe ich immer jemanden zum Spielen.

3

#### Mona, 11

Ich lebe in einer Regenbogenfamilie und habe zwei Mamas. Natürlich habe ich auch  
30 einen Papa, aber der lebt nicht bei uns. Nach der Trennung von meinem leiblichen Vater hat sich meine Mutter in eine Frau verliebt. Zu meinem Vater habe ich leider keinen Kontakt und ich vermisse ihn oft. Ich werde in der Schule manchmal ausgelacht, weil ich zwei Mamas habe. Ich bin auch neidisch auf meine Freundinnen, die von ihrem Papa erzählen und was sie für großartige Dinge mit ihm erleben. Zum Glück haben wir noch  
35 unseren Familienhund Cosy. Wenn ich traurig bin, kuschle ich mit ihm.

4



1. Die folgenden Aussagen der Jugendlichen sind durcheinandergeraten. Verbinde je einen Satz mit dem richtigen Namen.

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Natürlich habe ich auch einen Papa, aber der lebt nicht bei uns.    | Magdalena |
| Und ich kann oft zweimal in den Urlaub fahren, das finde ich schön. | Finn      |
| So habe ich immer jemanden zum Spielen.                             | Mona      |
| Zu meinem leiblichen Vater habe ich leider keinen Kontakt.          | Mert      |

2. Welche Grafik gehört zu wem? Notiere die entsprechende Ziffer im Kreis. Setze die Wortbausteine jeweils zu einem Familienmodell zusammen und ordne diese richtig zu.

ENBO – ERZ – TIV – PAT – GEN – ALL – CHW – ORK – ADOP – EIN – IEH – END – REG

|         |         |
|---------|---------|
|         |         |
| familie | familie |
|         |         |
|         | familie |

3. Unterstreiche den Fehler und verbessere ihn auf der Linie daneben.

Mert hat als Haustier einen Hund namens Mimi. \_\_\_\_\_

Magdalena hat insgesamt sechs Geschwister. \_\_\_\_\_

Finn hat eine ältere Adoptivschwester. \_\_\_\_\_

Mona hat regelmäßig Kontakt zu ihrem Vater. \_\_\_\_\_

4. Wer oder was gehört zu wem? Beginne oben links bei Mert und folge den Pfeilen. Male das Symbol aus, bei dem du unten ankommst.

Start ↓

|                  |                    |                  |                    |
|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| <b>Mert</b>      | Halbbruder ➡       | <b>Finn</b>      | Adoptivschwester ↓ |
| Halbschwester ↓  | <b>Finn</b>        | ← Adoptivbruder  | <b>Mert</b>        |
| <b>Finn</b>      | Adoptivschwester ➡ | <b>Magdalena</b> | ← Stiefmutter      |
| Adoptivbruder ➡  | <b>Mert</b>        | Stiefvater ↓     | <b>Mona</b>        |
| <b>Magdalena</b> | Patchwork-familie  | <b>Mona</b>      | Regenbogen-familie |

**Weiterführende Ideen:** Im Text werden die Vor- und Nachteile von verschiedenen Familienmodellen genannt. Markiere diese im Text. Wie setzt sich deine Familie zusammen? Was gefällt dir daran? Was eher nicht?



### Vier Jugendliche geben einen Einblick in ihren Familienalltag

#### Mert, 12

Meine Eltern haben sich getrennt, als ich fünf war. Seitdem lebe ich bei meiner Mutter. Bei uns wohnt noch meine Katze Mimi. Meinen Vater sehe ich nur jedes zweite Wochenende. Er hat eine neue Frau gefunden und die beiden haben zusammen ein Kind – meine Halbschwester. So nennt man das, wenn man den gleichen Vater oder die gleiche Mutter hat, aber der Partner dazu ein anderer ist. Manchmal bin ich neidisch auf meine Halbschwester. Aber es gibt auch Vorteile: Viele Feste darf ich doppelt feiern. Und ich kann oft zweimal in den Urlaub fahren.

1

#### 10 Magdalena, 13

Meine Familie ist eine sogenannte Patchworkfamilie. Ich habe zwei Geschwister und mein Stiefvater hat drei Kinder mit in die Familie gebracht. Zu meinem leiblichen Vater habe ich leider keinen Kontakt. Wir wohnen hier insgesamt zu acht. Damit das Zusammenleben gut funktioniert, gibt es bei uns klare Regeln und einen Haushaltsplan. Das Schöne an unserer Familie ist, dass immer jemand da ist, wenn man jemanden zum Zuhören braucht. Aber so viel Trubel kann auch anstrengend sein, wenn man etwas alleine machen will.

2

#### Finn, 12

Ich war viele Jahre ein Einzelkind. Dann haben meine Eltern ein Kind adoptiert. Jetzt habe ich eine kleine Schwester. Sie ist sechs Jahre alt und heißt Rosalie. Am Anfang fand ich es schon doof, dass ich meine Eltern mit ihr teilen musste. Mittlerweile hat sie sich aber gut bei uns eingelebt und auch ich konnte sie besser kennenlernen. Da sie jünger ist als ich, braucht sie oft mehr Aufmerksamkeit. Manchmal streiten wir, aber eigentlich bin ich sehr froh, dass sie jetzt bei uns lebt. So habe ich immer jemanden zum Spielen.

3

#### Mona, 11

Ich lebe in einer Regenbogenfamilie und habe zwei Mamas. Natürlich habe ich auch einen Papa, aber der lebt nicht bei uns. Zu ihm habe ich leider keinen Kontakt. Ich vermisse ihn oft. Nach der Trennung von meinem Vater hat sich meine Mutter in eine Frau verliebt. In der Schule werde ich manchmal ausgelacht, weil ich zwei Mamas habe. Und ich bin neidisch auf meine Freundinnen, die von ihrem Papa erzählen. Zum Glück haben wir unseren Hund Cosy. Wenn ich traurig bin, kuschle ich mit ihm.

4



1. Die folgenden Aussagen der Jugendlichen sind durcheinandergeraten. Verbinde je einen Satz mit dem richtigen Namen.

Natürlich habe ich auch einen Papa, aber der lebt nicht bei uns. Magdalena  
 Und ich kann oft zweimal in den Urlaub fahren. Mert  
 Zu meinem leiblichen Vater habe ich leider keinen Kontakt. Mona

2. Welche Grafik gehört zu wem? Notiere die entsprechende Ziffer im Kreis. Ordne die Bezeichnungen der Familienmodelle richtig zu.

*Regenbogen – Patchwork – Adoptiv – alleinerziehend*

|         |         |
|---------|---------|
|         |         |
|         |         |
| familie | familie |
|         |         |
|         | familie |

3. Unterstreiche den Fehler und verbessere ihn auf der Linie daneben.

Magdalena hat insgesamt sechs Geschwister. \_\_\_\_\_

Finn hat eine ältere Adoptivschwester. \_\_\_\_\_

Mona hat regelmäßig Kontakt zu ihrem Vater. \_\_\_\_\_

4. Wer oder was gehört zu wem? Beginne oben links bei Mert und folge den Pfeilen. Male das Symbol aus, bei dem du unten ankommst.

Start ↓

|                  |                     |                      |
|------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Mert</b>      | Halbbruder ➡        | <b>Mona</b>          |
| Halbschwester ↓  | <b>Finn</b>         | ← Adoptivbruder      |
| <b>Finn</b>      | Adoptivschwester ➡  | <b>Magdalena</b>     |
| Adoptivbruder ➡  | <b>Mert</b>         | Stiefvater ↓         |
| <b>Magdalena</b> | Patchwork-familie ↓ | <b>Mona</b>          |
| Halbschwester ♡  | <b>Finn</b>         | Regenbogen-familie 😊 |



Zu Konflikten kommt es, wenn Menschen mit unterschiedlichen Wünschen und Vorstellungen aufeinandertreffen. Konflikte innerhalb einer Familie sind also etwas ganz Normales: unter Geschwistern, zwischen Eltern und Kindern oder auch zwischen Vater und Mutter. Da ungelöste Konflikte für das Familienleben sehr belastend sind, ist es wichtig, Auseinandersetzungen zu klären oder sogar zu vermeiden.

1

### Folgende Strategien helfen im Umgang mit Konflikten:

- 1) Grundsätzlich solltet ihr Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg gehen und offen mit euren Gefühlen umgehen. So muss sich niemand verstecken und Meinungsverschiedenheiten können miteinander diskutiert werden.
- 2) Innerhalb einer Familie hat jeder individuelle Wünsche. Stellt unter Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Familienmitglieder gemeinsam klare Regeln für das Familienleben auf.
- 3) Neben gemeinsamen Familienzeiten sollte es auch feste Aus- und Ruhezeiten geben. Jeder hat das Recht, diese Freiräume für sich einzufordern und nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.
- 4) Reagiert auf unvorhergesehene Begebenheiten gelassen, kompromissbereit und flexibel!

2

### Kommunikation ist alles

- Der wohl wichtigste Punkt, Unstimmigkeiten zu klären, ist eine gute Kommunikation. Diese sollte geprägt sein von gegenseitigem Respekt und Empathie. Man sollte dem anderen zuhören und das Gegenüber ausreden lassen. Im Gespräch können Themen aufgedeckt werden, die immer wieder zu Konflikten führen. Gemeinsam kann man überlegen, wie solche Situationen im Vorfeld vermieden oder Auseinandersetzungen, die daraus entstehen, in Zukunft besser bewältigt werden können.

3

### Ich-Botschaften senden, aber wie?

Um Konflikte erst gar nicht entstehen zu lassen, wäre es besser, statt Du-Botschaften Ich-Botschaften zu senden. Eine Ich-Botschaft kann eine schwierige Situation klären. Das kann dir auch bei Konflikten in der Schule oder im Freundeskreis helfen.

4

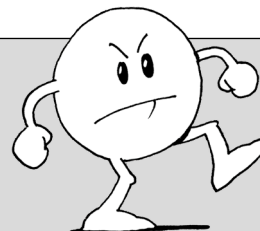
**Du-Botschaft:**  
Immer kommst du zu spät!



**Ich-Botschaft:**

Wenn du zu spät kommst,  
bin ich verärgert,  
weil ich unnötig warte.  
Ich möchte, dass du mir Bescheid gibst,  
wenn du es nicht pünktlich schaffst.

- Sachaussage ohne Bewertung
- löst ein Gefühl aus
- Begründung
- Wunsch





1. Finde alle Wörter, die in der Wortschlange versteckt sind, und ordne sie den unten aufgeführten Begriffen aus dem zweiten Textabschnitt zu. Die übrigen Buchstaben ergeben folgendes Lösungswort:

SENTGEGENKOMMENDTBEANSPRUCHENRPERSÖNLICHEIBESPRECHENT

diskutieren \_\_\_\_\_  
 individuell \_\_\_\_\_  
 einfordern \_\_\_\_\_  
 kompromissbereit \_\_\_\_\_

2. Fasse die Strategien des zweiten Textabschnitts zusammen, indem du passende Verben ergänzt.

|   |              |  |
|---|--------------|--|
| 1 | Streit       |  |
| 2 | Regeln       |  |
| 3 | Auszeiten    |  |
| 4 | Flexibilität |  |

3. Frage und Antwort

- a) Kreuze den Fragesatz an, der am besten zu folgender Antwort passt:

Es belastet das Familienleben.

*Mögliche Fragen dazu:*

- ☐ Warum sind Konflikte wichtig?  
☐ Was passiert, wenn Konflikte ungeklärt bleiben?  
☐ Warum sollte man unter Geschwistern nicht streiten?

- b) Formuliere selbst einen zum Text passenden Fragesatz zu folgender Antwort:

Geschwister haben unterschiedliche Bedürfnisse.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Formuliere die folgende Du-Botschaft in eine Ich-Botschaft um.

Du-Botschaft: „Du nervst mich!“

Ich-Botschaft:

Sachaussage: Wenn du \_\_\_\_\_

Gefühl: bin ich \_\_\_\_\_

Begründung: weil \_\_\_\_\_

Wunsch: Ich wünsche mir \_\_\_\_\_



Zu Konflikten kommt es, wenn Menschen mit unterschiedlichen Vorstellungen aufeinandertreffen. Konflikte innerhalb einer Familie sind also etwas ganz Normales: unter Geschwistern, zwischen Eltern und Kindern oder auch zwischen Vater und Mutter. Ungelöste Konflikte sind belastend für das Familienleben. Deshalb ist es wichtig, Auseinandersetzungen zu klären oder sogar zu vermeiden.

1

### Folgende Tipps helfen dir im Umgang mit Konflikten:

- 1) Gehe Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg und verstecke deine Gefühle nicht: Meinungsverschiedenheiten können so offen diskutiert werden!
- 2) Innerhalb einer Familie hat jeder individuelle Wünsche. Stellt unter Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Familienmitglieder klare Regeln für das Familienleben auf.
- 3) Neben gemeinsamen Familienzeiten sollte es auch feste Aus- und Ruhezeiten geben. Jeder hat das Recht, das für sich einzufordern.
- 4) Reagiere auf unerwartete Begebenheiten gelassen und flexibel!

2

### Miteinander reden ist wichtig!

Um Unstimmigkeiten zu klären, ist es wichtig, respektvoll miteinander zu reden. Im Gespräch können Themen aufgedeckt werden, die immer wieder zu Konflikten führen. Gemeinsam kann man überlegen, wie solche Situationen im Vorfeld vermieden werden können.

3

### Ich-Botschaften senden, aber wie?

Sende statt Du-Botschaften besser Ich-Botschaften! So kannst du eine schwierige Situation klären. Ich-Botschaften können dir auch bei Konflikten in der Schule oder im Freundeskreis helfen.

4

|                                                                                                                                                             |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Du-Botschaft:</b><br>Immer kommst du zu spät!                                                                                                            |                                                                                     |
| ↓                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| <b>Ich-Botschaft:</b>                                                                                                                                       |                                                                                     |
| Wenn du zu spät kommst,<br>bin ich verärgert,<br>weil ich unnötig warte.<br>Ich möchte, dass du mir Bescheid gibst,<br>wenn du es nicht pünktlich schaffst. | <i>Sachaussage ohne Bewertung<br/>löst ein Gefühl aus<br/>Begründung<br/>Wunsch</i> |



1. Finde alle Wörter, die in der Wortschlange versteckt sind und ordne sie den unten aufgeführten Begriffen aus dem zweiten Textabschnitt zu. Die übrigen Buchstaben ergeben folgendes Lösungswort:

STANPASSUNGSFÄHIGRPERSÖNLICHEIBESPRECHENT

diskutieren \_\_\_\_\_  
 individuell \_\_\_\_\_  
 flexibel \_\_\_\_\_

2. Ordne richtig zu: So erhältst du kurze Zusammenfassungen für die im zweiten Absatz aufgeführten Tipps.

|              |
|--------------|
| Auszeiten    |
| Streit       |
| Flexibilität |
| Regeln       |

|            |
|------------|
| zulassen   |
| einplanen  |
| aufstellen |
| beweisen   |

3. Kreuze den Fragesatz an, der zu folgender Antwort passt:

Es belastet das Familienleben.

*Mögliche Fragen dazu:*

- ☐ Warum sind Konflikte wichtig?  
☐ Was passiert, wenn Konflikte ungeklärt bleiben?  
☐ Warum sollte man unter Geschwistern nicht streiten?

4. Ordne die Bestandteile einer Ich-Botschaft richtig zu und ergänze das fehlende Gefühl.

Du-Botschaft: „Du nervst mich!“

Ich-Botschaft:

Sachaussage: Ich wünsche mir, dass ich in Ruhe arbeiten kann.

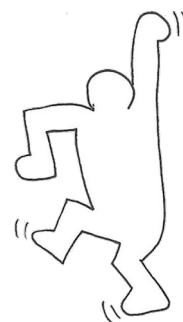
Gefühl: \_\_\_\_\_

Begründung, Wenn du mich störst,

Wunsch weil ich mich nicht konzentrieren kann.



Ängstlich, fröhlich, überrascht, wütend und alles, was dazwischen liegt: Gefühle bestimmen unser Leben und der Umgang mit ihnen ist eine große Herausforderung. Wenn es uns gelingt, unsere Gefühle zu spüren und richtig zu deuten, profitieren wir ein Leben lang davon. (...a...) Je mehr Erfahrungen wir im Laufe unseres Lebens sammeln können, umso sicherer werden wir im Umgang mit unseren Gefühlen.



1

**Gefühle** werden durch bestimmte **Situationen** ausgelöst und laufen dann automatisch ab. Es gibt keine falschen Gefühle. Ganz im Gegenteil: Jedes Gefühl hat eine wichtige Aufgabe. Gefühle motivieren uns zu Handlungen, die es ermöglichen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, was zur Folge hat, dass die auftauchenden **Emotionen** wieder verschwinden. Man unterscheidet sieben Grundgefühle, die angeboren sind: (...b...) Ein Beispiel: Erlebe ich eine gefährliche Situation, so habe ich das Bedürfnis nach **Sicherheit**. Ich reagiere mit Angst. Dahinter steckt der Wunsch nach Schutz und Sicherheit.

2

Erwachsene beeinflussen Kinder schon sehr früh und auch im Umgang mit den Gefühlen prägen sie so unbewusst ihr Verhalten. Gefühle sind also immer auch das Ergebnis eines Lernprozesses. Durch eine häufig geschlechtertypische Erziehung gehen Mädchen und Jungen unterschiedlich mit Gefühlen um. Jungen neigen dazu, Gefühle wie Angst hinter einer rauen Schale zu verstecken und bemühen sich um eine unverletzliche Persönlichkeit („Ein Junge weint nicht!“). Mädchen verhalten sich dagegen oft eher zurückhaltend („Mädchen dürfen nicht laut sein!“). (...c...)



3

Kennzeichnend für die Pubertät sind eine stark ausgeprägte Gefühlswelt und Gefühlschwankungen. Mit diesen Extremen umzugehen, ist für alle Beteiligten oft schwierig und anstrengend. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche wissen, dass sie diesen Gefühlen nicht machtlos ausgeliefert sind. (...d...)

4

Obwohl Gefühle selbst unsichtbar sind, kann man sie doch ablesen. (...e...) Deine Gefühle kannst du im Körper an unterschiedlichen Stellen bemerken: Dein Herz schlägt schneller, der Kopf wird rot, dein Magen zieht sich zusammen und du spürst die Aufregung im Bauch. Mit einem guten Blick auf deinen Körper kannst du üben, deine Gefühle immer besser wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren.



5



1. Welche fettgedruckten Begriffe im Text sind Fremdwörter? Unterstreiche sie! **Tipp:** Die Begriffe haben die gleiche Endung. Notiere weitere Wörter mit dieser Endung.

2. Im Text fehlen einige Informationen (a–e). Ordne den folgenden Sätzen jeweils den passenden Buchstaben je nach Position im Text zu.

|                                                                                                                        | a–e |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sie wehren sich weniger gegen Grenzüberschreitungen und es fällt ihnen schwerer, Gefühle wie etwa Wut offen zu zeigen. |     |
| Mit diesem Wissen kommen Jugendliche entspannter durch die Pubertät.                                                   |     |
| Ärger, Furcht, Traurigkeit, Überraschung, Ekel, Verachtung und Freude.                                                 |     |
| Sie äußern sich in Mimik und Gestik und wirken sich auf die Körpersprache aus.                                         |     |
| Einen guten Umgang mit unseren Gefühlen zu erlernen, ist ein lebenslanger Prozess.                                     |     |

3. Ordne die Überschriften den einzelnen Textabschnitten zu, indem du die korrekte Nummer notierst. **Achtung:** Nicht alle Überschriften passen zum Text!

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | Gefühle im Körper spüren lernen                            |
|  | Jedes Gefühl hat seine Berechtigung                        |
|  | Die Pubertät: das Pulverfass der Emotionen                 |
|  | Mädchen dürfen weinen, Jungen nicht                        |
|  | Umgang mit Gefühlen als lebenslanger Lernprozess           |
|  | Angst gehört zu den sieben Grundgefühlen                   |
|  | Typisch Mädchen – typisch Junge gibt es (eigentlich) nicht |

4. Welcher Abschnitt beantwortet die gestellte Frage jeweils am besten. Kreuze die richtige Nummer des Textabschnitts an.

Wo können wir Gefühle spüren?

| Textabschnitt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               |   |   |   |   |   |

Warum ist gerade die Pubertät eine Herausforderung in Sachen Gefühle?

| Textabschnitt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               |   |   |   |   |   |

Warum reagiere ich auf eine gefährliche Situation mit Angst?

| Textabschnitt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               |   |   |   |   |   |

**Weiterführende Idee:** Gefühle kann man im Gesicht ablesen. Probiere das mit einem Partner aus: Wählt ein Gefühl aus und versucht es, mithilfe eures Gesichtsausdrucks zum Ausdruck zu bringen. Malt dann Mund, Augen und Augenbrauen so ab, dass die gewählte Gemütslage deutlich wird.



Ängstlich, fröhlich, wütend und alles, was dazwischen liegt: Gefühle bestimmen unser Leben und der Umgang mit ihnen ist eine große Herausforderung. Wenn es uns gelingt, unsere Gefühle zu spüren und richtig zu deuten, haben wir ein Leben lang etwas davon. (...a...) Je mehr Erfahrungen wir im Laufe unseres Lebens sammeln können, umso sicherer werden wir im Umgang mit unseren Gefühlen.

1

Gefühle werden durch bestimmte **Situationen** ausgelöst und laufen dann **unwillkürlich** ab. Es gibt keine falschen Gefühle. Ganz im Gegenteil: Jedes Gefühl hat eine wichtige Aufgabe. Gefühle **bewegen** uns zu Handlungen. Diese ermöglichen es uns, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Das wiederum hat zur Folge, dass die auftauchenden **Emotionen** wieder verschwinden. Man unterscheidet sieben Grundgefühle, die angeboren sind: (...b...) Ein Beispiel: Erlebe ich eine gefährliche Situation, so habe ich das Bedürfnis nach Sicherheit. Ich reagiere mit Angst. Dahinter steckt der Wunsch nach Sicherheit.



2

Erwachsene beeinflussen Kinder schon früh. Auch im Umgang mit den Gefühlen prägen sie so unabsichtlich ihr Verhalten. Da Erziehung meist geschlechtertypisch ist, gehen Mädchen und Jungen unterschiedlich mit Gefühlen um. Jungen neigen dazu, Gefühle wie Angst hinter einer rauen Schale zu verstecken („Ein Junge weint nicht!“). Mädchen verhalten sich dagegen oft zurückhaltend („Mädchen dürfen nicht laut sein!“).

3

Kennzeichnend für die Pubertät ist eine stark ausgeprägte Gefühlswelt. Damit umzugehen, ist für alle Beteiligten oft schwierig und anstrengend. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche wissen, dass sie diesen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind. (...c...)

4

Obwohl Gefühle selbst unsichtbar sind, kann man sie doch ablesen. Deine Gefühle kannst du im Körper an unterschiedlichen Stellen bemerken: Dein Herz schlägt schneller, der Kopf wird rot oder du spürst die Aufregung im Bauch. Mit einem guten Blick auf deinen Körper kannst du üben, deine Gefühle immer besser wahrzunehmen und entsprechend darauf einzugehen.



5



1. Welche fettgedruckten Begriffe im Text sind Fremdwörter? Unterstreiche sie!  
**Tipp:** Die Begriffe haben die gleiche Endung. Notiere weitere Wörter mit dieser Endung.

2. Im Text fehlen einige Informationen (a–c). Ordne den folgenden Sätzen jeweils den passenden Buchstaben je nach Position im Text zu.

|                                                                                    | a–c |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mit diesem Wissen kommen Jugendliche entspannter durch die Pubertät.               |     |
| Ärger, Furcht, Traurigkeit, Überraschung, Ekel, Verachtung und Freude.             |     |
| Einen guten Umgang mit unseren Gefühlen zu erlernen, ist eine lebenslange Aufgabe. |     |

3. Ordne die Überschriften den einzelnen Textabschnitten zu, indem du die korrekte Nummer notierst. **Achtung:** Nicht alle Überschriften passen zum Text!

|  |                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------|
|  | Gefühle im Körper spüren lernen                             |
|  | Jedes Gefühl hat seine Berechtigung                         |
|  | Die Pubertät: das Pulverfass der Emotionen                  |
|  | Umgang mit Gefühlen als lebenslanger Lernprozess            |
|  | Angst gehört zu den sieben Grundgefühlen                    |
|  | Typisch Mädchen – typisch Junge gibt es (eigentlich) nicht. |

4. Welcher Abschnitt beantwortet die gestellte Frage jeweils am besten. Kreuze die richtige Nummer des Textabschnitts an.

Warum ist gerade die Pubertät eine Herausforderung in Sachen Gefühle?

| Textabschnitt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               |   |   |   |   |   |

Warum reagiere ich auf eine gefährliche Situation mit Angst?

| Textabschnitt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               |   |   |   |   |   |

**Weiterführende Idee:** Gefühle kann man im Gesicht ablesen. Probiere das mit einem Partner aus: Wählt ein Gefühl aus und versucht es, mithilfe eures Gesichtsausdrucks zum Ausdruck zu bringen. Malt dann Mund, Augen und Augenbrauen so ab, dass die ausgewählte Gemütslage deutlich wird.