

## Gefühlsbarometer basteln

Ganz gleich, ob Wut, ob Freude, ob Abneigung oder Angst – unsere Gefühle sind nun mal wie sie sind. Wie wir sie richtig erkennen und wie wir mit ihnen umgehen und sie als Superkräfte nutzen, dabei hilft das Buch „Dein Kopf, der Superheld“. Und unser Gefühlsbarometer. Bastel mit!



### Schritt 1

Druck dir unsere Vorlagen für dein Gefühlsbarometer auf zwei unterschiedlich farbigen Papieren aus. Es lohnt sich, ein etwas festeres Papier (160 g) zu nutzen. Schneide die Ausdrücke dann mit einer Schere an den Ausschneide-Linien aus.

Zur Videoanleitung:



### Schritt 2

Pikse dann mit der Spitze der Schere ein kleines Loch in den kleinen Kreis in der Mitte der runden Scheibe und in den kleinen Kreis neben dem Supergeföhle-Stern auf deiner Manschette.

### Das brauchst du:

- Unsere Bastelvorlage
- 2 DIN A4 Bögen in unterschiedlichen Farben (160 g-Papier)
- 1 Musterbeutelklammer
- Schere und Cutter
- Klebestift



### Schritt 3

Falte die Manschette an der Knickkante, und falte dann auch die Klebekante nach innen.



### Schritt 4

Nun brauchst du vielleicht etwas Hilfe. Schneide vorsichtig mit einem Cutter das Sichtfenster in der Manschette aus.



### Schritt 5

Stich jetzt mit der Musterbeutelklammer durch das vorgestochene Loch in der Manschette und durch das Loch in der Scheibe. Biege die Enden der Klammer dann auf. Nun kann sich die Scheibe drehen.



### Schritt 6

Trage mit einem Klebestift etwas Kleber auf die Klebekante auf, und klebe die Manschette zu.



### Schritt 7

Geschafft! Überprüfe, ob sich die Scheibe problemlos dreht. Oben kannst du nun dein Grundgefühl einstellen, und im Sichtfenster bekommst du einige Tipps zu deinem Supergefühl.

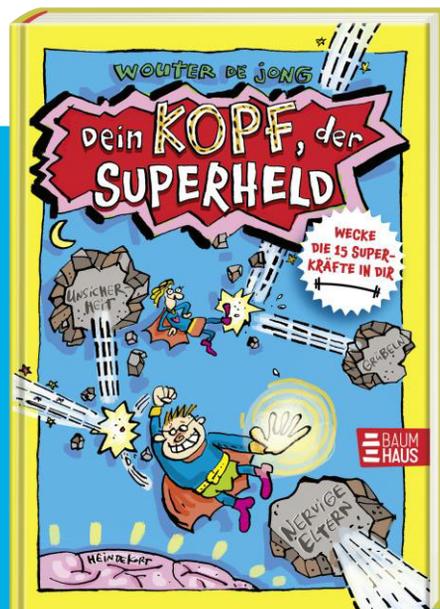


#### Unser Buchtipp:

### Dein Kopf, der Superheld

Wouter de Jong

Wecke die Superkräfte in dir! Denn in diesem Buch erfährst du nicht nur, wie dein Kopf und dein Geist funktionieren, sondern auch, welche Superkräfte in dir stecken. Lerne, den Sorgenknopf auszuschalten, bündle deine Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl und finde heraus, wie du das Bildschirmmonster besiegst! Als echter Superheld traust du dich Dinge, die du vorher vielleicht nie gewagt hättest ...





knicken



DEIN GRUNDGEFÜHL

IMMER PRAKTISCH!

**SUPER-  
GEFÜHLE**



## **FREUDE**

spornt dich an, etwas häufiger zu tun  
oder dranzubleiben.

## **WUT**

motiviert dich, Dinge zu verändern,  
mit denen du nicht einverstanden bist.

## **ANGST**

sagt dir, dass du aufpassen  
und vorsichtig sein musst.

## **KUMMER**

hilft dir, Enttäuschungen zu verarbeiten,  
damit du weitermachen kannst.

## **ABNEIGUNG**

oder auch Ekel sorgen dafür, dass du die Finger  
von Dingen lässt, die nicht gut für dich sind.

Klebefläche