

begeistert, jubelnd

Stell dir etwas vor, das dich schon mal begeistert hat oder worüber du gejubelt hast. Du reißt deine Augen auf und stößt einen Jubelschrei aus. Vielleicht reißt du auch noch deine Arme hoch oder tanzt. Dein ganzes Wesen strahlt Freude aus :-)



fragend

Stell dir vor, du hast nicht sofort eine Lösung zu einer Aufgabe oder eine Idee zu einer Frage. Du bewegst deinen Mund, deine Lippen. Vielleicht ziehst du deine Augenbrauen hoch oder legst deine Stirn in Falten. Vielleicht zuckst du mit deinen Schultern.



grübelnd

Stell dir vor, du suchst nach einer Lösung oder einer guten Idee. Du bewegst die Lippen, ziehst einen krausen Mund. Deine Augen werden zu kleinen Schlitzchen. Du kratzt dich am Kopf. Eine Rauchwolke steigt vom vielen Denken über deinem Kopf auf. Du rückst deine Brille zurecht und...da ist sie - die Idee. Du reißt die Augen auf, ziehst die Augenbrauen hoch, atmest tief ein und strahlst :-)



traurig

Stell dir etwas vor, worüber du schon einmal traurig warst. Dein Kopf neigt sich etwas nach unten. Deine Mundwinkel ziehen sich nach unten. Vielleicht schließt du deine Augen und seufzt nur tief. Aber vielleicht rollen auch Tränen deine Wangen hinunter. Manchmal weinen wir auch vor Wut. Das Schöne am Weinen ist, dass die Traurigkeit dann aus uns herauskommt und es uns danach wieder besser geht.



wütend

Stell dir etwas vor, das dich schon einmal wütend gemacht hat. Du legst deine Stirn in Falten, kräuselst deine Augenbrauen. Dein Blick könnte Blitze abfeuern. Dein Mund wird schmal. Dein ganzer Körper ist angespannt. Vielleicht schreist du deine Wut heraus oder schimpfst laut. Manche bekommen sogar einen roten Kopf.



mit den Schultern zucken

Stell dir vor, etwas ist dir egal. Du ziehst die Augenbrauen etwas hoch, verziehst den Mund und zuckst mit den Schultern. Du hast gerade keine klare Meinung zu etwas oder mehrere Möglichkeiten sind für dich gleich gut. Bedenke, du gibst die Wahl an jemand anderen ab.



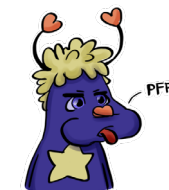
ängstlich

Stell dir vor, etwas macht dich ängstlich. Oft machen sich unsere Gedanken selbstständig und wir stellen uns eine Situation vor, die uns Angst macht. Dein Gesichtsausdruck ist ernst und dein Atem flach. Dein Herz klopfte laut. Sage dir selbst STOPP in Gedanken oder auch laut und atme dreimal tief ein und aus. Und sprich mit einem lieben Menschen über das, was dich ängstlich macht. Manchmal ist es auch hilfreich, genau das zu tun, wovor du vielleicht Angst hast. Alle sind stark!



die Zunge rausstrecken

Stell dir vor, du bist ein bisschen frech und fühlst dich so, als ob du etwas besser weißt oder besser kannst als jemand anders. Strecke die Zunge raus. Ätschi Bätschi! Aber vielleicht schleckst du auch gerade ein leckeres Eis? Dann lass es dir schmecken :-)



lachend

Stell dir vor, du findest etwas lustig und lachst aus ganzem Herzen. Deine Augen werden groß oder du schließt sie. Dein Mund öffnet sich und du gibst fröhliche Töne von dir. Jeder hat eine einzigartige Lache. Vielleicht hältst du dir sogar den Bauch oder du lachst sogar Tränen. Sich kringelig Lachen ist auch ein schöner sprachlicher Ausdruck :-)

