



Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, ist das wie ein **Sicherheitsventil** für unseren inneren Akku. „In Dialog kommen“ bedeutet einfach, dass wir unsere Gedanken und Sorgen nicht für uns behalten, sondern sie mit jemandem teilen.

Warum Reden die innere Energie auflädt:

Stell dir vor, deine Sorgen oder schlechte Laune sind wie **schwere Steine**, die du in einem Rucksack mit dir herumträgst.

- **Ohne Dialog:** Der Rucksack wird immer schwerer. Du verbrauchst deine ganze Kraft (deinen Antrieb) nur dafür, diesen schweren Sack zu schleppen. Am Ende hast du keine Energie mehr zum Spielen oder Lernen übrig.
- **Mit Dialog:** Wenn du jemandem erzählst, wie es dir geht, ist das so, als würde diese Person dir helfen, ein paar Steine aus dem Rucksack zu nehmen. Plötzlich fühlst du dich leichter, und deine **innere Energie** kommt zurück!



Beispiele aus dem Alltag:

1. **Der „Ärger-Fresser“:** Du hast dich in der Schule über jemanden geärgert und bist den ganzen Nachmittag griesgrämig. Wenn du es deiner Mama oder deinem Papa erzählst, „sprichst du den Ärger raus“. Oft merkst du danach: „Huch, jetzt ist mein Bauchkribbeln weg!“
2. **Die „Mut-Spritze“:** Du hast Angst vor einer Aufführung. Wenn du mit einer Freundin darüber redest, merkst du: „Oh, die hat ja auch ein bisschen Angst!“ Das Gefühl, nicht allein zu sein, gibt dir sofort neuen **Antrieb**, es doch zu versuchen.
3. **Ideen-Tausch:** Manchmal weiß man einfach nicht, was man spielen soll und sitzt lustlos herum. Wenn du dann mit jemandem ins Gespräch kommst, entstehen neue Ideen – und zack, ist dein Motor wieder an!



Was man tun kann:

- **Gefühls-Wörter finden:** Sag nicht nur „gut“ oder „schlecht“, sondern probier mal: „Ich fühle mich heute wie ein bewölkter Himmel“ oder „Ich bin geladen wie ein Blitz“.
- **Zuhören ist genauso wichtig:** Wenn du einem Freund zuhörst, hilfst du *ihm*, seine Energie zu bewahren. Das macht einen selbst auch glücklich.



REGION
**SAUWALD
PRAMTAL**

