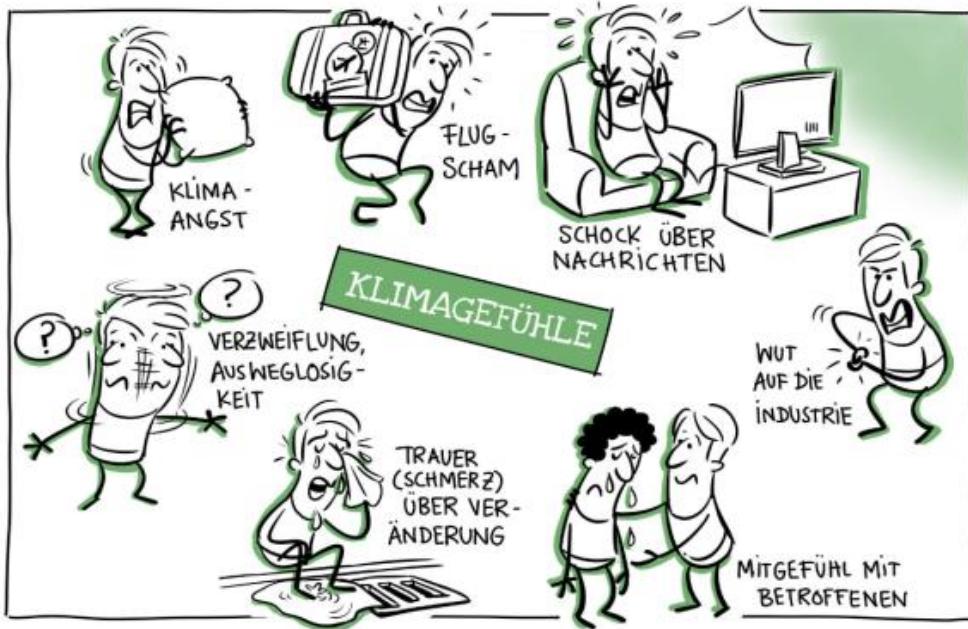


# Was sollen diese Gefühle?



**Emotionen** drücken die *Bewertung* meiner Situation aus, wenn ich die mir durch die Umwelt gegebenen *Möglichkeiten* mit meinen *Bedürfnissen* abgleiche (oft unbewusst).

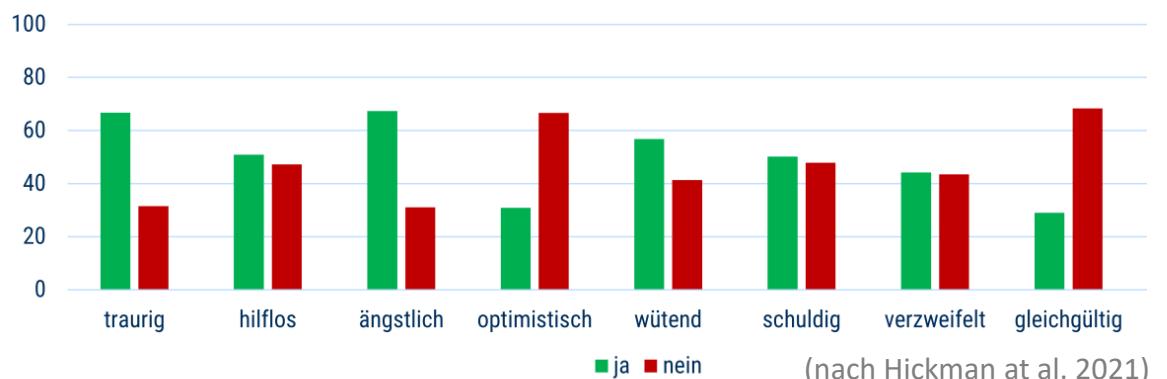
(nach K. Holzkamp)

(Jai Wanigesinghe,  
CC BY SA 4.0)

## Gefühle

- ✓ zeigen unsere Bedürfnisse an
- ✓ können uns motivieren, zu handeln
- ✓ ermöglichen ein gutes soziales Miteinander

„Fühlst du dich im Zusammenhang mit dem Klimawandel...?“



Anmerkungen. Antworten von 10.000 jungen Menschen (16-25 Jahre) weltweit. Angaben in Prozent.

## Ein konkreter Tipp:

- Erkenne die eigenen Gefühle an und akzeptiere sie, denn:

**Klimagefühle** sind angesichts der Klimakrise **normal und vernünftig**.

Fühlst Du Dich von der Klimakrise **sehr belastet** oder brauchst Du ein **offenes Ohr**?

- Gesprächsrunden oder individuelle Beratung bei den **Psychologists For Future**.

