

# Eifersucht, Neid und wie man damit umgeht

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Eifersucht und Neid sind \_\_\_\_\_, die jeder mal erlebt. Sie entstehen, wenn wir jemanden um etwas beneiden, was wir selbst gerne hätten. Eifersucht tritt auf, wenn wir Angst haben, jemand oder etwas, das uns wichtig ist, zu verlieren, zum Beispiel einen \_\_\_\_\_ . Neid dagegen ist das Verlangen, etwas zu besitzen, was eine andere Person hat. Diese Emotionen können unangenehm sein, aber es ist wichtig zu lernen, wie man damit \_\_\_\_\_ . Der erste Schritt ist die \_\_\_\_\_ , dass solche Gefühle normal sind. Es ist auch hilfreich, mit jemandem darüber zu \_\_\_\_\_ , der einem zuhört und versteht. Eine weitere Methode ist die \_\_\_\_\_ , bei der man über die eigenen Gefühle nachdenkt und versucht zu verstehen, warum man sich so fühlt. Manchmal kann man durch positive \_\_\_\_\_ , wie Sport oder Hobbys, negative Gefühle in positive Energie umwandeln. Es ist auch nützlich, sich auf die eigenen \_\_\_\_\_ zu konzentrieren und sich selbst zu schätzen. Anstatt auf das zu schauen, was andere haben, kann man sich \_\_\_\_\_ setzen und darauf hinarbeiten, sie zu erreichen. \_\_\_\_\_ zu üben, also sich bewusst zu machen, was man bereits hat, kann ebenfalls helfen. Und schließlich kann es sinnvoll sein, \_\_\_\_\_ Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Gefühle zu überwältigend werden. Indem wir lernen, mit Eifersucht und Neid gesund umzugehen, können wir unser \_\_\_\_\_ fördern und glücklichere Beziehungen führen.

Freund    professionelle    sprechen    Gefühle    Aktivitäten    Dankbarkeit    umgeht  
 Selbstreflexion    Akzeptanz    Stärken    Wohlbefinden    Ziele