**Die Farben der Emotionen**

( traduction by Julie Thelen)

1. Hier kommt das Farbmonster. Heute ist es mit dem falschen Fuß aufgestanden. Es fühlt sich seltsam, verloren, desorientiert... In seinem Kopf und seinem Herzen ist alles durcheinander!
2. „Was machst du denn da?", fragt ihn seine Freundin, das kleine Mädchen. Hier bist du ganz verschmiert. Hast du dich wieder verheddert?
3. Na gut, dann komm mit.
4. Schau dir das Chaos an! Deine Gefühle stehen auf dem Kopf! Dein Herz ist ein einziges Durcheinander. Wie willst du dich da noch zurechtfinden?
5. Ich gebe dir einen Rat: Sortiere deine Emotionen zuerst und stecke sie dann in eine beschriftete Flasche. Auf diese Weise wirst du klarer sehen. Wenn du willst, kann ich dir helfen, sie zu erkennen und zu ordnen, damit du dein Wohlbefinden wiedererlangst. Einverstanden?
6. Beginnen wir mit ... Freude. Freude ist ansteckend und wunderbar. Sie leuchtet wie die Sonne und lässt das Herz wie eine Biene vibrieren.
7. Wenn du fröhlich bist, willst du lachen, springen, spielen und tanzen! Und du willst deine Fröhlichkeit mit deinen Liebsten, mit der ganzen Welt teilen!
8. Die Traurigkeit überwältigt uns. Unermesslich wie das Meer, melancholisch wie ein Regentag, kühlt sie unser Herz ab und betäubt es.
9. Wenn du traurig bist, hast du keine Lust auf irgendetwas. Wenn du jemanden vermisst, fühlst du dich einsam und verlassen. Manchmal fließen Tränen aus deinen Augen.
10. Wut ist verheerend. Sie bricht aus wie ein Sturm. Sie entflammt unser Herz und verbrennt alles auf ihrem Weg, wie eine zerstörerische Flamme.
11. Wenn du wütend bist, hast du das Gefühl, zu explodieren. Du lässt deine Wut an anderen aus und manchmal schreist du, ohne aufhören zu können.
12. Angst ist feige und hinterhältig. Sie versteckt sich in der Nacht wie ein Dieb.
13. Wenn du Angst hast, fühlst du dich klein, schwach und unfähig zu handeln. Und du kannst böse werden.
14. Die Gelassenheit wiegt uns in den Schlaf. Sie ist sanft wie eine Mutter, leicht wie ein Blatt im Wind.
15. Wenn du beruhigt bist, atmet dein Herz langsam, das Leben geht leicht von der Hand. Alles erscheint dir leicht.
16. Das sind die Gefühle, die dich heute Morgen überwältigt haben! Siehst du, jedes hat eine andere Farbe.
17. Und wenn sie gut sortiert sind, wird es leichter, sie zu verstehen. Es ist besser so, nicht wahr? Zu wissen, was man fühlt, ist wichtig. Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Gelassenheit.
18. Aber was ist denn jetzt mit dir los?
19. Mal sehen, kannst du mir sagen, was du fühlst?
20. So, das war das Ende der Geschichte. Ende gut, alles gut! Auf Wiedersehen.