

## Schlecht drauf? Mit diesen Tipps wird deine Laune wieder besser!

Sprachniveau A2



© PASCH-net/Anne Essel

**Schlechte Laune kennen wir alle, sie ist keine Krankheit und gehört zum Leben dazu. Und meistens geht sie auch schnell wieder weg. Hier bekommt ihr Tipps, was ihr dagegen tun könnt. Lienna (13), Johanna (16) und Ludwig (29) aus München erzählen, wann sie schlecht drauf sind und was ihnen dann hilft.**

Besonders im Herbst und Winter, wenn die Tage kürzer sind und die Sonne nur noch selten scheint, besucht sie uns gern: die schlechte Laune. Es gibt viele Gründe, warum wir uns dann schlecht fühlen. Vielleicht ist es das Wetter oder auch die eigene Familie. Und manchmal kommt die schlechte Laune auch wie aus dem Nichts und wir können gar nicht genau sagen, warum sie plötzlich da ist.

### Wann und warum bekommst du schlechte Laune?

#### Johanna, 16 Jahre



Johanna | © Anja Schümann

((> [Audio Johanna1](#)))

Ein ganz einfacher Grund kann zum Beispiel Hunger sein. Kennt ihr das auch? Ihr

seid genervt und wisst nicht, warum. Dann esst ihr etwas und sofort geht es euch besser. Das ist ganz normal. Wenn wir länger nichts essen, braucht unser Gehirn Zucker, damit es wieder besser arbeiten und unsere Gefühle besser kontrollieren kann.

### Lienna, 13 Jahre



Lienna |© Anja Schümann

((> [Audio Lienna1](#)))

Ein anderer möglicher Grund ist Stress. Wenn man zu viel Arbeit hat und keine Ruhe findet, fühlt man sich schlecht. Oder das Gegenteil ist der Fall: Wir sitzen zu Hause und langweilen uns. Das macht die Laune auch nicht besser. Auch der Schlaf spielt eine wichtige Rolle. Wer schlecht oder nicht genug schläft, ist selten gut gelaunt. Auch andere Menschen können ein Grund für schlechte Laune sein, zum Beispiel, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Und manchmal gibt es auch Tage, da geht einfach alles schief.

### Ludwig, 29 Jahre



Ludwig |© Anja Schümann

((> [Audio Ludwig1](#)))

### Ins Kissen boxen, Schokolade essen ... Was hilft denn nun?

Der erste Schritt ist: cool bleiben. Wir alle haben mal schlechte Laune und das ist auch völlig in Ordnung. Seid doch einfach ganz ehrlich mit euch selbst: „Ok, ich habe schlechte Laune.“ Und dann könnt ihr den anderen ganz ruhig sagen, was ihr euch

wünscht: zum Beispiel, dass ihr eure Ruhe wollt oder dass ihr Hilfe braucht. Dann kommen (meistens) auch keine dummen Fragen mehr. Die meisten Menschen haben eigene Rezepte gegen schlechte Laune. Vielleicht ist ja auch ein Tipp für euch dabei?

## Was hilft dir gegen schlechte Laune?

((> Audio Johanna2))

Außer Musik gibt es natürlich noch viele andere Dinge, die wir tun können, um uns besser zu fühlen: zum Beispiel Freunde anrufen, Sport machen, lange schlafen, das Zimmer aufräumen, spazieren gehen oder einfach ein lustiges Video anschauen.

((> Audio Ludwig2))

Wenn ihr immer wieder schlecht drauf seid, könnt ihr euch zum Beispiel fragen: Warum geht es mir jetzt nicht gut? Was ärgert mich oft? Was würde ich jetzt am liebsten tun? Was möchte ich in meinem Leben anders haben? Schaut mal, was passiert, wenn ihr die Antworten auf diese Fragen einfach mal aufschreibt. Wenn ihr euch aber für längere Zeit schlecht fühlt, kann das auch heißen, dass etwas in eurem Leben nicht in Ordnung ist. Dann solltet ihr euch lieber Hilfe holen und mit euren Eltern oder einem Arzt sprechen.

Probiert doch mal einen dieser Tipps aus, wenn ihr das nächste Mal wieder schlecht gelaunt seid. Oder macht es so wie Lienna: Oft hilft es schon, eine Weile allein zu sein, einfach in ein Kissen zu boxen oder ein Stück Schokolade zu essen, und schon sieht die Welt wieder bunter aus.

((> Audio Lienna2))

*Anja Schümann arbeitet als freie Autorin und Fortbildnerin.  
März 2024*

## **Worterklärungen**

die Laune, die Launen: so, wie man sich gerade fühlt

schlechte Laune haben, schlecht gelaunt sein: sich in diesem Moment schlecht fühlen, unzufrieden sein

schlecht drauf sein: (Umgangssprache) sich in diesem Moment schlecht fühlen, unzufrieden sein

selten: nicht oft

aus dem Nichts: ganz plötzlich

genervt: (Umgangssprache) unzufrieden, wenn man alles doof findet

wütend: sehr böse

das Gehirn, die Gehirne: Teil vom Kopf, mit dem wir denken

sich langweilen: keine Idee haben, was man mit seiner Zeit machen kann

eine wichtige Rolle spielen: hier: wichtig sein

sich ungerecht behandelt fühlen: denken, dass die anderen nicht fair, unfair sind

etwas geht schief: (Umgangssprache) etwas klappt nicht

das Kissen, die Kissen: ist weich und liegt auf dem Sofa oder im Bett; man legt den Kopf darauf

völlig: ganz, total

ehrlich: echt, wenn man etwas genau so sagt, wie es ist

bunt: in vielen Farben