How do you feel?

Romy Funkel

Wie geht es dir? – How do you feel?
Wie geht es dir? – How do you feel?

Manchmal hüpft mein Herz vor Freude,
dann fühl ich mich leicht und fein.
Manchmal kullern kleine Tränen,
Traurigkeit darf auch mal sein.

Manchmal stampf ich mit den Füßen,
weil die Wut ganz deutlich spricht.
Manchmal klopft mein Herz vor Angst,
doch falsch ist mein Gefühl dann nicht.

Ich kann fühlen, ich kann spüren,
hör ganz tief in mich hinein.
I can feel it, I can show it,
alles darf genauso sein.

Wie geht es dir? – How do you feel?
Sag mir, was du fühlst in dir.
Ich bin fröhlich – I am happy!
Ich bin traurig – I am sad!

Jedes Gefühl darf heute sein,
keines ist zu groß, zu klein.
Was ich fühle, gehört zu mir,
every feeling belongs to me!

Ich bin wütend – I am angry!
Ich hab Angst – I am scared!
Ich bin ruhig – I am calm!
Alles darf sein – that's okay!

© Romy Funkel, 2026 – alle Rechte vorbehalten

Dieses Lied darf für private und pädagogische Zwecke frei verwendet werden. Eine Weitergabe, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist nur mit Zustimmung der Urheberin (Romana Krenmayr) erlaubt.

Weitere Lieder, Noten und Materialien findest du auf meiner Webseite: www.romyfunkel.at

Wenn mein Bauch vor Freude kribbelt,
spür ich: Da ist etwas los.
Wenn ich traurig bin und weine,
dürfen meine Tränen raus.

Wenn die Wut in meinem Bauch sitzt,
kann ich sagen, was ich fühl.
Wenn die Angst dann langsam leiser wird,
wird es wieder still in mir.

Ich kann fühlen, ich kann spüren,
hör ganz tief in mich hinein.
I can feel it, I can show it,
alles darf genauso sein.

Wie geht es dir? – How do you feel?
Sag mir, was du fühlst in dir.
Ich bin fröhlich – I am happy!
Ich bin traurig – I am sad!

Jedes Gefühl darf heute sein,
keines ist zu groß, zu klein.
Was ich fühle, gehört zu mir,
every feeling belongs to me!

Ich bin wütend – I am angry!
Ich hab Angst – I am scared!
Ich bin ruhig – I am calm!
Alles darf sein – that's okay!

Was ich fühle, darf ich fühlen,
I can feel what's here in me.
Was ich fühle, darf sich ändern,
feelings come and feelings leave.

© Romy Funkel, 2026 – alle Rechte vorbehalten

Dieses Lied darf für private und pädagogische Zwecke frei verwendet werden. Eine Weitergabe, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist nur mit Zustimmung der Urheberin (Romana Krenmayr) erlaubt.

Weitere Lieder, Noten und Materialien findest du auf meiner Webseite: www.romyfunkel.at

Ich darf lachen, ich darf weinen,
ich darf sagen, was ich spür.
Alle Gefühle dürfen da sein,
every feeling belongs to me.

Wie geht es dir? – How do you feel?
Sag mir, was du fühlst in dir.
Ich bin fröhlich – I am happy!
Ich bin traurig – I am sad!

Jedes Gefühl darf heute sein,
keines ist zu groß, zu klein.
Was ich fühle, gehört zu mir,
every feeling belongs to me!

Ich bin wütend – I am angry!
Ich hab Angst – I am scared!
Ich bin ruhig – I am calm!
Alles darf sein – that's okay!

Maybe happy, maybe sad,
maybe angry, maybe scared.
Maybe calm – that's how I feel.

© Romy Funkel, 2026 – alle Rechte vorbehalten

Dieses Lied darf für private und pädagogische Zwecke frei verwendet werden. Eine Weitergabe, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist nur mit Zustimmung der Urheberin (Romana Krenmayr) erlaubt.

Weitere Lieder, Noten und Materialien findest du auf meiner Webseite: www.romyfunkel.at