

Vertrau auf dein Gefühl

Romy Funkel

Manchmal ist es gar nicht leicht
Zu wissen, was richtig ist
Viele reden auf dich ein
Doch du weißt selber, wie du tickst

Wird es hell und leicht im Bauch
Oder plötzlich furchtbar schwer
Hör mal leise in dich rein
Dein Körper hilft dir sehr

Vertrau auf dein Gefühl
Dein Bauch sagt dir die Wahrheit
Wenn etwas sich gut anfühlt
Dann ist es gut für dich
Vertrau auf dein Gefühl
Ganz tief in deiner Mitte
Dein Körper zeigt dir leis
Was richtig ist für dich

Wenn ein Spiel dir gar nicht passt
Und dein Herz fängt an zu rasen
Wenn du dich plötzlich kleiner fühlst
Und dich nicht mehr traust zu fragen

Darfst du laut und klar sein:
Stopp, ich will das jetzt nicht mehr
Deine Stimme, deine Hände
Zeigen klar, das passt nicht mehr

Vertrau auf dein Gefühl
Dein Bauch sagt dir die Wahrheit
Wenn etwas sich gut anfühlt
Dann ist es gut für dich

© 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

**Vertrau auf dein Gefühl
Ganz tief in deiner Mitte
Dein Körper zeigt dir leis
Was richtig ist für dich**

Klopf dir sanft auf deine Brust
Spür, wie stark du innen bist
Atme ein, atme aus
Hör, was deine Mitte spricht

**Vertrau auf dein Gefühl
Dein Bauch sagt dir die Wahrheit
Wenn etwas sich gut anfühlt
Dann ist es gut für dich
Vertrau auf dein Gefühl
Ganz tief in deiner Mitte
Dein Körper zeigt dir leis
Was richtig ist für dich
Was richtig ist für dich**

© 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