

Rund ums Gefühl



Eine Übungssammlung

Zusammengestellt von Selina Kolb

Vorwort

Wir alle haben Gefühle. Es ist völlig natürlich und menschlich positive wie negative Gefühle zu empfinden. Ein Gefühl ist eine individuelle Reaktion auf ein Erlebnis oder eine Erfahrung. Personen werden über Gefühle mit ihrer Umwelt, den eigenen Gedanken und Erinnerungen verknüpft. Gefühle liefern uns Informationen über das eigene seelische wie körperliche Wohlbefinden und bedingen letztlich unser Verhalten.

Für die Veränderung und Steuerung unseres Verhaltens ist daher eine Auseinandersetzung mit den persönlichen Gefühlen von grosser Bedeutung. Wir müssen lernen sie zu verstehen und eine adäquaten Form des Umgangs mit ihnen finden.

Eine bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühlslage und der verantwortungsvolle Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen, ist die Grundlage für ein funktionierendes Zusammenleben. Erst die intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen schafft uns einen Zugang zu den Gefühlswelten unserer Mitmenschen.

Gerade Kinder¹ fühlen sich im Umgang mit ihren Gefühlen überfordert und sind den eigenen Gefühlen scheinbar hilflos ausgeliefert. Die Gratwanderung zwischen dem „Kontrollieren-der-Gefühle“ und dem „den-Gefühlen-freien-Lauf-lassen“ ist ein langjähriger Lernprozess.

Die Findung eines adäquaten Umgangs mit Gefühlen gestaltet sich selbst für viele Erwachsene nicht ganz einfach. Sie reagieren auf solche Unsicherheiten häufig mit der Tendenz ihre Gefühle zu verbergen.

Werden solche Verhaltensmuster von Kindern erkannt besteht die Gefahr, dass sie von ihnen übernommen werden. Mit der Konsequenz, dass es das Kind als problematisch erlebt Gefühle offen zu zeigen und seine Gefühle überspielt. Was zu einer Einschränkung in der eigenen Persönlichkeitsentfaltung führt.

Diese Übungssammlung regt dazu an, die eigenen Gefühle zu erforschen, sich bewusst mit ihnen auseinanderzusetzen und so ein Verständnis für die eigene Gefühlswelt aufzubauen. In Gesprächen entdecken die Kinder die Vielfalt der Gefühle und erkennen, dass ein und dieselbe Situation ganz unterschiedlich wahrgenommen werden kann.

In verschiedenen Aktivitäten tauschen sich die Kinder über eigene Gefühlswahrnehmungen aus, lernen unterschiedliche Ausdrucksformen von Gefühlen kennen und entdecken Möglichkeiten verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen.

Ein differenzierter Gefühlswortschatz ist unabdingbar, um eigene und fremde Gefühlswelten in ihrer ganzen Vielfalt zu erfahren. Weshalb der Aufbau eines Gefühlsbegriffsnetz und die Schulung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit rund um die Thematik Gefühle integrierte Ziele dieser Sammlung sind.

Die intensive Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Gefühlswelten befähigt die Kinder dazu, ihre Gefühle als festen Bestandteil ihrer Persönlichkeit zu erfahren. In den Aktivitäten lernen sie Möglichkeiten kennen mit Gefühlen umzugehen und sie zu kontrollieren.

Das Thema Gefühl soll keinesfalls auf eine einmalige Bearbeitung als Unterrichtsthematik beschränkt werden. Vielmehr muss es regelmässig in aktuellen Zusammenhängen thematisiert und zum fester Bestandteil des Unterrichts werden. Die Übungssammlung umfasst ein vielfältiges Angebot, um die Thematik Gefühle im Klassenverband oder in individuellen Übungssequenzen aufzugreifen.

¹ In dieser Arbeit wird mehrheitlich die männliche Form Verwendung finden. Die weibliche Form ist selbstredend stets mitgemeint, wenn auch im Interesse des Leseflusses nicht immer explizit benannt.

Didaktischer Hinweise zum Einsatz

Fächerübergreifender Einsatz

Im Fach Ethik und Religion ist „Gefühle wahrzunehmen und zu äussern“ ein Teil des ersten Grobziels² im Zentralschweizer Lehrplan (2005).

Die Übungssammlung bietet vielfältige Möglichkeiten zur Bearbeitung dieser Thematik. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie Gefühle fächerübergreifend thematisiert werden können. Neben diversen Übungen für den Fachbereich Ethik und Religion sind Ideen vorhanden wie in den Sprachen, der Musik oder im Bildnerischen Gestalten zum Thema Gefühl gearbeitet werden kann. Die Thematik lässt sich auch problemlos ins Arbeitsfeld Schule/ Familie/ Mitmensch aus dem Mensch und Umwelt Lehrplan (2000) integrieren. Im Arbeitsfeld gesunder/ kranker Mensch werden die Gefühle und Ängste der Schüler im ersten Grobziel³ ebenfalls zum Thema.

Ziele und Inhalt

Die Übungssammlung enthält diverse Übungen zu verschiedenen Gefühlen mit dem Ziel, die Schüler zu befähigen ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie physisch wie verbal auszudrücken und Gefühlsäusserungen der Mitmenschen zu interpretieren. Übungen zu den Gefühlen der Angst, des Glücks/ der Freude, der Wut und der Traurigkeit regen zur vertieften Auseinandersetzung mit den vier Grundemotionen an, da sie als Basis für ein differenziertes Gefühlsverständnis dienen. Die übergreifende Zielsetzungen der Übungssammlung lauten wie folgt:

- ◆ Die Schüler können ihre Gefühle differenziert wahrnehmen.
- ◆ Die Schüler sind fähig ihre momentane Gefühlslage verbal auszudrücken.
- ◆ Die Schüler wissen, dass Gefühle über Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimmführung zum Ausdruck kommen können.
- ◆ Die Schüler können aufgrund der Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimmführung des Gegenübers Hypothesen über dessen momentane Gefühlslage bilden.
- ◆ Die Schüler lernen Möglichkeiten zu einem adäquaten Umgang mit eigenen Gefühlen kennen.

Zielstufe

Die Übungsmaterialien sind so konzipiert, dass sie sowohl bei einer gemeinsamen Bearbeitung der Thematik Gefühle im Klassenverband wie in selbständigen Erarbeitungsphasen zum Einsatz kommen können. Unter Anleitung der Lehrperson sind die Übungen weitgehend stufenübergreifend auf der gesamten Primarstufe einsetzbar. Schülern der 5./6. Primarklasse können die Übungsinhalte auch in Form einer Posten- oder Werkstattarbeit zur Verfügung stehen. Solche individuellen Übungsphasen dienen der vertieften Auseinandersetzung. Sie sind als Ergänzungen (nicht als Ersatz) zur Thematisierung im Klassenverband zu verstehen.

Aufbau und Überblick

Die Übungssammlung besteht aus hundertvierundvierzig Übungskarten, die in fünf thematische Kategorien unterteilt sind. In einer ersten **Kategorie** werden verschiedene Gefühle thematisiert. Die vier folgenden Kategorien widmen sich jeweils einer der vier Grundemotionen (Glück/Freude, Angst, Wut und Traurigkeit). Innerhalb dieser Kategorien wird zwischen den folgenden drei **Bereichen** unterschieden:

² Gefühle wahrnehmen und sie äussern. Sich wichtige persönliche Erfahrungen und Erlebnisse bewusst machen und sie austauschen (Lehrplan, 2005, S. 12).

³ Den eigenen Körper erfahren, seine Bedürfnisse, Reaktionen und Funktionen kennen (Lehrplan, 2000, S. 23).

- Übungen, die sich mit dem **Auf- und Ausbau des Gefühlsbegriffsfelds** der Lernenden beschäftigen. Denn ein adäquater Umgang mit den eigenen Gefühlen ist abhängig von der Fähigkeit zur differenzierten Verbalisierung der eigenen Gefühlslage.
- Übungen, die sich mit einer bewussten und differenzierten **Gefühlswahrnehmung** beschäftigen. Durch die bewusste Gefühlswahrnehmung erfahren die Lernenden die Gefühle als etwas Natürliches und Allgegenwärtiges. Die bewusste Wahrnehmung bildet die Grundlage zur Steuerung und Kontrolle des eigenen Verhaltens.
- Übungen, die sich mit dem **Ausdruck von und Umgang mit Gefühlen** beschäftigen. Unsere Stimme, Mimik, Gestik und Körperhaltung sind Instrumente über die Gefühle zum Ausdruck kommen. In den Übungen setzen sich die Schüler bewusst mit Ausdrucksformen von Gefühlen auseinander. Die Erfahrungen aus den Übungen helfen den Lernenden die Gefühlslage von Mitmenschen zu interpretieren und unterstützen sie darin, Möglichkeiten für einen adäquaten Umgang mit Gefühlen zu finden.

Durch **Methodenvielfalt** innerhalb der einzelnen Bereiche werden die Schüler über verschiedene Zugänge an das Thema Gefühle herangeführt: Bildbetrachtungen, szenische Darstellungen, spielerische Zugänge, Diskussionen, Textarbeit, Arbeit mit bildnerischen wie musikalischen Mitteln und Begriffsarbeit ergänzen sich. Auch Variationen in der **Sozialform** sorgen dafür, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse der Lernenden berücksichtigt werden.

Einsatzmöglichkeiten

Der Übungskoffer ist nicht als gebrauchsfertige Unterrichtseinheit zu verstehen, sondern als eine Sammlung von Übungen.

Einzelne Übungen können in kurzen, zeitlich voneinander getrennten Sequenzen im Klassenverband zur Anwendung kommen. Aber auch die selbstständige Bearbeitung einer Auswahl an Übungen in individuellen Übungsphasen (mittels Posten- oder Werkstattarbeit) ist möglich.

Didaktische Überlegungen

Didaktische Überlegungen bei der Auswahl der Übungen aus der Übungssammlung:

- Welche Übungen dienen der Lernzielerreichung? .
- Entspricht der Schwierigkeitsgrad dem Niveau der Lernenden?
- Verfügen die Lernenden über die notwendigen Methodekompetenzen?
- Wählen die Schüler ihre Partner für eine Arbeit selber? Geschieht die Gruppeneinteilung durch die Lehrperson?
- Ist genügend Material vorhanden? Muss Material eventuell mehrfach hergestellt werden?
- Was geschieht mit den Endprodukten?
(Sind ausgefüllte Arbeitsblätter in einer Mappe zu sammeln? Gestalten die Schüler ihr persönliches Gefühlsheft/ Gefühlsordner, in dem sie zusätzlich den Lernzuwachs notieren?)
- Brauche ich zusätzliche Räume zur Bearbeitung der einzelnen Übungen?
- Bei Werkstatt- oder Postenarbeit: Tragen die Schüler die bearbeiteten Posten auf einem Klassenkontrollpass ein? Erhalten sie einen persönlichen Kontrollpass?

Differenzierungsmöglichkeiten

Eine Differenzierung in drei Schwierigkeitsgrade definiert die Anforderungen an die Lernenden. Für einen Schüler der 5./6. Klasse sind sämtliche Übungsinhalte selbständig zu bewältigen, sofern er über die benötigten Methodekompetenzen verfügt.

Durch die Erweiterungen, beziehungsweise Einschränkungen des vorgegebenen Gefühlswortschatzes können die Übungen ohne grossen Aufwand an das Niveau der Lernenden adaptiert werden. Vokabular, das zur Ausweitung des Gefühlsbegriffsfelds verwendet werden kann ist im Anhang der Sammlung (S. 240 ff.) enthalten.

Ideen für Gefühlsarbeit im Klassenverband

Neben der individuellen Arbeit mit den Übungskarten ist die regelmässige Thematisierung von Gefühlen im Klassenverband ein Muss. Damit die Schüler Gefühle als natürlichen Teil ihrer Persönlichkeit erfahren und den Umgang mit ihnen üben können, müssen Gefühle auch im Unterricht zum Gesprächsstoff werden. Sie sollen für die Lernenden zu einem festen Bestandteil ihres (Unterricht)alltags werden.

Die Möglichkeiten zur Thematisierung von Gefühlen sind vielfältig. Bei der Arbeit mit Gefühlen ist besonders wichtig, dass die Schüler immer wieder zur Verknüpfung mit eigenen Erfahrungen angeregt und aufgefordert werden. Nur so kann es gelingen, dass die Schüler die Gefühle als etwas Individuelles und Natürliches erfahren.

Die Förderung der gegenseitigen Toleranz und Akzeptanz ist ein weiterer entscheidender Punkt in der Gefühlsarbeit. Erst wenn die Schüler erfahren, dass sie und ihre Gefühle von der Lehrperson wie von ihren Mitschülern ernst genommen werden, wird es für sie möglich sich zu öffnen.

Die Wahrnehmung und Verbalisierung von Gefühlen ist kein einfaches Unterfangen und muss regelmässig geübt werden. Deshalb ist es unabdingbar, dass den Schülern vielfältige Möglichkeiten geboten werden, sich über ihre Empfindungen und Gefühle auszutauschen. In der Folge werden einige Möglichkeiten zur Thematisierung von Gefühlen im Klassenverband vorgestellt.

Die regelmässige Durchführung von **Befindlichkeitsrunden** ist eine mögliche Form um Gefühle zum festen Bestandteil des Unterrichts zu machen. Durch diese Gespräche werden sich die Schüler über die eigenen Gefühle und deren Ursachen bewusst und lernen sie zu verbalisieren.

Die Frage nach der Befindlichkeit der Lernenden muss in vielfältigen Situationen im Schulalltag eine Rolle spielen. Befindlichkeitsrunden können als morgendlicher Einstieg, als Abschluss einer Arbeitsphase, nach einem Spiel, im Anschluss an eine Gedankenreise, nach der Rückgabe einer Prüfung sowie in diversen anderen Situationen ein wertvoller Anstoss zur Reflexion der momentanen Gefühlslage sein.

In solchen Gesprächen merken die Schüler, dass ihre Gefühle Beachtung finden und sie fühlen sich ernst genommen. Die regelmäßige Durchführung solcher Runden führt zu einer differenzierteren Wahrnehmung der eigenen Gefühle. Auch sprachliche Barrieren werden dadurch zunehmend abgebaut.

Differenzierungen in der Sozialform und dem Einsatz von Materialien sorgen für Abwechslung. Befindlichkeitsrunden können in Partner- oder Gruppenarbeit sowie im Klassenverband stattfinden. Zum Ausdruck der eigenen Gefühle können Hilfsmittel wie Gefühlswürfel, -uhren, -barometer, -begriffskarten, Bildkarten, selbstgemalte Stimmungsbilder oder Gegenstände dienen. Durch das Anfügen oder Weglassen einer Begründung für die momentane Gefühlslage werden zusätzliche Variationen des Schwierigkeitsgrads möglich.

Ganz wichtig ist, dass die Befindlichkeitsrunden in einer gelockerten Atmosphäre stattfinden und dem Kind freie Wahl gelassen wird, ob es seine Gefühle preisgeben möchte oder nicht.

Neben Befindlichkeitsrunden können auch gemeinsame **Bildbetrachtungen**

Gesprächsanlässe zur Thematisierung von Gefühlen bilden (sei es selbstgemalte Bilder, Kunstwerke oder Photographien). Bilder lösen in uns Gefühle aus. Die bewusste Wahrnehmung und die Verbalisierung dieser Gefühle führt zu interessanten Gesprächen und verdeutlicht den Schülern die Individualität von Gefühlen. Beispielsweise könnte jeder Schüler aus einer Bildersammlung ein Bild auswählen, das in fröhlich/traurig oder ähnliches macht. Die Bilderwahl wird in einem anschliessenden Plenumsgespräch begründet und diskutiert.

Natürlich können über Bildmaterialien auch menschliche Emotionen festgehalten werden. Photographien oder Bilder, die Menschen in emotionalen Momenten mit ihrer Mimik, Gestik und Körperhaltung zeigen, verleiten zum Austausch eigener Gefühlserfahrungen und zur

Interpretation der Gefühlslage des abgebildeten Subjekts. Mögliche Fragen zur Anregung des Gesprächs wären: Was denkst du, wie fühlt sich die Person auf dem Bild? Warum fühlt die sich so? Erinnert dich das Bild an etwas, das du selber erlebt hast? Erzähle.

Die Möglichkeiten der Arbeit mit Bildern sind vielfältig.

Das Bildmaterial kann im Vorfeld als Hausaufgabe von den Schülern gesammelt werden. So übernehmen die Schüler Verantwortung für den eigenen Lernprozess und schaffen einen persönlichen Bezug zu den Lerninhalten.

Besonders interessant ist Bildmaterial, das von den Schülern selber hergestellt wird. Dabei kann es sich um gefertigte Zeichnungen und Malereien oder Photographien handeln, die ein bestimmtes Gefühl zum Ausdruck bringen. In diesem Fall kann ein echter Austausch zwischen „Künstler“ und „Betrachter“ stattfinden. Im Klassenverband werden die Werke der Schüler anschliessend ausgestellt und diskutiert. Lösen die Bilder bei allen das selbe Gefühl aus?

Die Lernenden können auch dazu angehalten werden selber ein bestimmtes Gefühl über Mimik und Körperhaltung auszudrücken und ihre Versuche photographisch festzuhalten. Solche Bilder können das Klassenzimmer zieren und an die Allgegenwart von Gefühlen erinnern.

Geschichten sind ebenfalls bestens geeignet um Gefühle zu thematisieren. Geschichten lösen bei Menschen Gefühle aus. Durch sie werden die Fähigkeiten zum Perspektivenwechsel und zur Selbstwahrnehmung gefördert. Die Schüler werden angeregt, sich mit den Figuren aus den Geschichten zu identifizieren und somit sich in ihre Gefühlslage hineinzudenken. Dieser Perspektivenwechsel kann hilfreich sein bei der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen.

Dabei können vielfältige Medien genutzt werden: Bilderbücher, Kurzgeschichten, Jugendbücher, Märchen, Fabeln, verschiedene Hörspiele, aber auch Filme oder Zeitschriftenartikel können Geschichten erzählen, die sich zur Thematisierung von Gefühlen eignen.

Auch in der Erarbeitung der Geschichten ist die Methodenvielfalt gross: Die Geschichten in Textform können gemeinsam im Plenum oder in Einzelarbeit gelesen werden. Das Vorlesen durch die Lehrperson oder das gegenseitige Vorlesen in Kleingruppen sind weitere Möglichkeiten. Neben Gesprächen können auch schriftliche, bildnerische oder szenische Umsetzungen zur Auseinandersetzung mit den Inhalten der Geschichte genutzt werden. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Anschliessend kann in einem Gespräch im Plenum thematisiert werden, wie sich die einzelnen Figuren der Geschichte in bestimmten Situationen gefühlt haben. Vielleicht kennen die Schüler diese Gefühle aus eigenen Erfahrungen?

Genau wie Bilder und Geschichten eignet sich auch die **Musik** bestens, um den Kindern einen Zugang zur Welt der Gefühle zu erschliessen. Musikstücke können gemeinsam gehört und die Gefühle, die diese Melodien auslösen, über Bewegung, Bilder oder Sprache zum Ausdruck gebracht werden.

Eine weitere Möglichkeit stellt die Erstellung einer **Gefühls-CD** dar. Auf dieser CD sammeln die Schüler Lieder zu einem bestimmten Gefühl (z.B. eine CD mit Glücks- oder Trauerlieder). Eigens komponierte Gefühlsmelodien oder Geräuschesammlungen zu den verschiedenen Gefühlen könnten ebenfalls aufgenommen und in die CD integriert werden.

Auch die Umsetzung von Musikstücken in Bewegung kann zum Klassenprojekt werden, indem beispielsweise in Kleingruppen ein **Gefühlstanz** erarbeitet wird. Konkret könnte ein Tanz zu einem der vier Grundgefühle in einer Kleingruppe zu einem selbst gewählten Musikstück ausgearbeitet und im Anschluss gegenseitig präsentiert werden.

Im Bereich der **Sprache** könnten Gefühlstagebücher geführt werden. In denen die Schüler, während eines bestimmten Zeitraums ihre Gefühle und Erfahrungen schriftlich (und/oder in Bilderform) festhalten. Das Schreiben der Tagebücher kann als Einstiegs- oder Abschlussritual zelebriert werden. Diese persönlichen Werke können auch als Grundlage zum Austausch genutzt werden.

Ein Klassenprojekt könnte die Herstellung eines **Klassen-Gefühls-Geschichtenbands** sein. Die Schüler dürfen Geschichten schreiben, in deren Zentrum jeweils ein bestimmtes Gefühl steht. Diese Geschichtensammlung kann beispielsweise gebunden werden und den Schülern als freie Lektüre zur Verfügung stehen, oder einzelne Geschichten daraus als Ritual von der Lehrperson vorgelesen werden.

Selbstgeschriebene **Gefühlsgeschichten** können von den Schülern auch als **Hörspiele** oder kleine **Rollenspiele** eingeübt und anschliessend aufgenommen oder den andern vorgespielt werden. Eine weitere Möglichkeit wäre, eine solche Gefühlsgeschichte in Form eines **Bilderbuches** zu gestalten.

Zur Erweiterung des Vokabulars rund um die Thematik Gefühle kann ein **Klassen-Gefühlslexikon** hergestellt werden. Jeder Schüler untersucht ein bestimmtes Gefühl vertieft. Die Untersuchungen können auch in Kleingruppen stattfinden. In das Lexikon werden Eintragungen gemacht, wie sich das Gefühl anfühlt, in welchen Situationen man es empfindet und wie sich das Gefühl über die Körpersprache zeigt. Das Lexikon kann individuell durch Bilder oder Zeichnungen ergänzt werden.

Auch ein **Gefühlswörterbuch** kann das Produkt einer Klassenarbeit sein. Alphabetisch geordnet werden so viele Gefühlswörter wie möglich gesammelt. Die gesammelten Gefühlswörter werden im Klassenverband immer wieder besprochen und mit eigenen Erfahrungen verknüpft, um das Gefühlsbegriffsnetz der Lernenden zu erweitern.

Die einzelnen Gefühlswörter können auch auf Karteikärtchen geschrieben werden und in einem „**Gefühlskästchen**“ gesammelt werden. Diese Methode hat den Vorteil, dass die Begriffe immer wieder neu und nach unterschiedlichen Gesichtspunkten geordnet und laufend ergänzt werden können.

Legende und Zeichenerklärung

Damit für die Schüler eine eigenständige Bearbeitung der Übungskarten möglich wird, sind die Karten mit Symbolen versehen, die den Schülern Hinweise geben, um was es bei der entsprechenden Übung geht und wie sie bearbeitet wird. Diese Symbole die Lehrperson und Schüler als Orientierungshilfe dienen sollen, sind in der Folge erklärt.

Zeichenerklärung zu den einzelnen Übungskarten

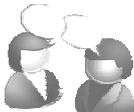
Übungskarten existieren zu fünf verschiedenen Gefühlskategorien. Eine erste Kategorie enthält Übungen in denen ein breites Spektrum an Gefühlsbegriffen thematisiert wird. In den weiteren **Kategorien** sind Übungen zu jeweils einem der vier Grundgefühle zu finden (Glücksgefühl, Gefühl der Traurigkeit, Gefühl der Wut und Gefühl der Angst).

				
Verschiedene Gefühle	Glücksgefühl	Gefühl der Traurigkeit	Gefühl der Angst	Gefühl der Wut

Zu jeder dieser fünf Kategorien gibt es Übungen die sich jeweils mit dem Begriffsaufbau, der Gefühlswahrnehmung und dem Ausdruck von Gefühlen (beziehungsweise den adäquaten Umgang damit) beschäftigen. Diese einzelnen **Bereiche** sind auf den Übungskarten durch Farben gekennzeichnet.

	Begriffsaufbau
	Gefühle wahrnehmen
	Gefühle ausdrücken/ Umgang mit Gefühlen

Die folgenden Symbole die sich ebenfalls auf der Karte befinden geben den Lernenden einen Hinweis darauf, welche Aktivitäten die Aufgabenstellung für sie beinhaltet, beziehungsweise in welchem Bereich die Übungsarbeit anzusiedeln ist. Manche Übungskarten enthalten **Schüleraktivitäten** aus unterschiedlichen Bereichen. Das Symbol oben auf der Karte verweist jeweils auf den Schwerpunkt der Arbeit.

	Arbeit im dramaturgischen Bereich : Aktivitäten wie Rollenspiele, Pantomimen, Standbilder etc.		Arbeit im gestalterischen Bereich : Aktivitäten wie zeichnen, tonen, malen, kleben, basteln etc.
	Arbeit im musikalischen Bereich : Aktivitäten wie bewegen zur Musik, Musik hören, etc.		Arbeit mit Spiele : Aktivitäten wie Karten-, Brett- und Ratespiele etc.
	Arbeit mit Texten : Aktivitäten wie Texte schreiben, sich mit Texten beschäftigen etc.		Arbeit mit Gesprächsformen : Aktivitäten wie Gespräche, Interviews, Umfragen zu verschiedenen Themen etc.
	Arbeit mit Bildmaterial : Aktivitäten wie Bilder betrachten, interpretieren, ordnen etc.		Diverse Arbeiten rund um verschiedene Gefühlsbegriffe : Unterschiedliche Aktivitäten wie Begriffe/ Situationen ordnen etc.

Ein weiteres Kästchen auf den Übungskarten dient als Hinweis zur vorgeschlagenen **Sozialform**:

☺	☺ ☺	☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺
Einzelarbeit	Partnerarbeit	Arbeit in Dreiergruppen	Arbeit in Vierergruppen

Der **Schwierigkeitsgrad** wird auf den Übungskarten durch Sterne vermerkt.

★	★★	★★★
leicht	mittel	schwer

In einem weiteren Feld wird eine Angabe gemacht, in welchem **Fachbereich** die Übungskarte zum Einsatz kommen könnte. Diese Angabe ist einerseits für die Lehrperson, kann jedoch im Falle einer Plan-, Posten oder Werkstattarbeit auch dem Schüler als Orientierungshilfe dienen.

Zeichenerklärung zu der Übersichtstabelle

Die Übersichtstabelle besteht aus einer Auflistung der einzelnen Übungskarten. Ihre Gliederung entspricht ebenfalls den oben aufgeführten Kategorien und Bereichen zudem enthält sie einen Kurzausschnitt über die Inhalte der Übungen sowie Angaben zu den Fachbereichen, vorgeschlagenen Sozialformen und den Schüleraktivitäten. Sie dient der Lehrperson als Orientierungshilfe. In der hintersten Spalte der Übersichtstabelle sind jeweils die Seitenzahlen vermerkt, auf denen die entsprechenden Materialien zu finden sind.

Wie bereits erwähnt ist auch auf dem Übersichtsplan vermerkt, in welchem Fachbereich bei der entsprechenden Karte gearbeitet wird. Aus Platzgründen werden hier jedoch Abkürzungen für die einzelnen Fächer verwendet:

- ER = Ethik und Religionen
 - DE = Deutsch/ Sprache
 - FR = Französisch
 - EN = Englisch
 - MU = Musik
 - BG = Bildnerisches Gestalten
- Aktivitäten können zum Teil auch im technischen Gestalten (TG) durchgeführt werden.

Die **Buchstaben in Klammern hinter dem Titel** geben an, welche **Schüleraktivität** im Zentrum steht. Sie entsprechen den Symbolen auf den Karten und werden aus Platzgründen in der Tabelle durch Buchstaben ersetzt.

D	Arbeit im d ramaturgischen Bereich.		BG	Arbeit im g estalterischen Bereich (BG).	
M	Arbeit im m usikalischen Bereich.		S	Arbeit mit S pielen.	
T	Arbeit mit T exten.		G	Arbeit mit G esprächsformen.	
B	Arbeit mit B ildmaterial.		V	Diverse Arbeiten rund um verschiedene G efühlsbegriffe (V okabular).	

Karte Nr. 1



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik/
Sprache

Haufenweise Gefühle

Ziele:

- Ich setze mich mit meinem eigenen Gefühlsbegriffsnetz auseinander und erweitere es.

Das brauchst du:

- Leeres Blatt
- Bleistift und Farbstifte (grün und rot)
- Stoppuhr

So geht es:

1. Setzt euch jeder für sich an einen ruhigen Platz und schreibt drei Minuten lang so viele Gefühle wie möglich auf.
2. Übermalt nun alle positiven Gefühle mit einer grünen und alle negativen mit einer roten Farbe. Gefühle die ihr nicht eindeutig zuordnen könnt übermalt ihr gelb.
3. Setzt euch zusammen vergleicht eure Begriffssammlungen und diskutiert folgende Fragen:
 - Wer hat wie viele Begriffe gefunden? Wem fiel es leicht Begriffe zu finden? Wer hätte nach den drei Minuten noch lange weiterschreiben können? Wem fiel das weniger leicht?
 - Wer hat viele positive Begriffe gefunden? Wer viele negative? Warum?
 - Gibt es Begriffe die ihr alle notiert habt? Wenn ja welche? Warum habt ihr die wohl alle notiert?
4. Ergänzt eure Begriffssammlung. Welche Begriffe haben deine Mitschüler notiert, die dir nicht in den Sinn gekommen sind? Vielleicht fallen euch nun noch weitere Gefühlsbegriffe ein?



Karte Nr. 2



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik/
Sprache

Gegensätze

Ziele:

- Ich erweitere mit meinem eigenen Gefühlsbegriffsnetz und versuche Gegenteilpaare zu bilden.

Das brauchst du:

- Kartenset: Gegensätze
- Leeres Papier
- Schreibzeug

So geht es:

Gefühlsbegriffe sind nur sehr schwer zu fassen. Oft kann man nicht genau zwischen den einzelnen Gefühlsbegriffen unterscheiden. Bei vielen Gefühlsbegriffen lässt sich deshalb nicht eindeutig ein Gegenstück zuordnen. Oft kommen für einen Gefühlsbegriff mehrere Gegenstücke in Frage.

1. Versuche bei den folgenden Begriffen für dich herauszufinden, was das Gegenteil ist. Notiere den Gefühlsbegriff und dein Vorschlag für das gegenteilige Gefühl auf ein leeres Blatt.
2. Nimm anschließend das Kartenset „Gegensätze“ hervor und versuche sie einem Gefühlsbegriff zuzuordnen: Zu welchem Gefühlsbegriff auf dieser Karte bilden sie das Gegenteil?
3. Vergleiche am Schluss den Lösungsvorschlag mit deinen eigenen Vermutungen.

Ich fühle mich hungrig!	Ich fühle mich müde!	Ich fühle mich ängstlich!
Ich fühle mich unsicher!	Ich fühle mich zufrieden!	Ich fühle mich stark!
Ich fühle mich krank!	Ich fühle mich traurig!	Ich fühle mich erschöpft!
Ich fühle mich gelangweilt!	Ich fühle mich wütend!	Ich fühle mich einsam!

Karte Nr. 3



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache/
Ethik

Gefühlsworträtsel

Ziele:

- Ich kann verschiedenen Gefühlswörtern nach positiven und negativen Gefühlen trennen und nach Stärken unterscheiden.

Das brauchst du:

- Gefühlsworträtsel
- Farbstifte (rot, orange, hell- und dunkelgrün)

So geht es:

1. Finde die 19 Gefühlswörter die unter dem Rätsel stehen im Buchstabenwirrwarr. Kreise sie ein. Du kannst sie waagrecht, senkrecht und diagonal entdecken, die Buchstaben dürfen mehrmals gebraucht werden.
2. Überlege dir, wenn du ein Wort gefunden hast, ob du seine Bedeutung kennst. Wenn nicht frag bei deinen Mitschülern oder der Lehrperson nach.
3. Finde eine Situation, in der du das Gefühl empfunden hast. Versuche dir das Gefühl genau in Erinnerung zu rufen. War es ein gutes oder ein schlechtes? Ein starkes oder ein schwaches Gefühl?
4. Übermale das Gefühl mit der entsprechenden Farbe:
Rot für negative Gefühle (Sehr negative Gefühle werden dunkelrot gefärbt, während nur leicht negative Gefühle orange übermalt werden).
Grün für positive Gefühle (Sehr positive Gefühle werden dunkelgrün gefärbt, während nur leicht positive Gefühle hellgrün angemalt werden).
 Zeige durch Mischen der Farben und unterschiedlich starken Druck beim Übermalen möglichst deutlich, wie stark du ein gewisses Gefühl empfindest.

Quelle: Soziales Lernen Arbeitsheft 3 (2002)

Karte Nr. 4



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache/
Ethik



Gefühle auf dem Barometer

Ziele:

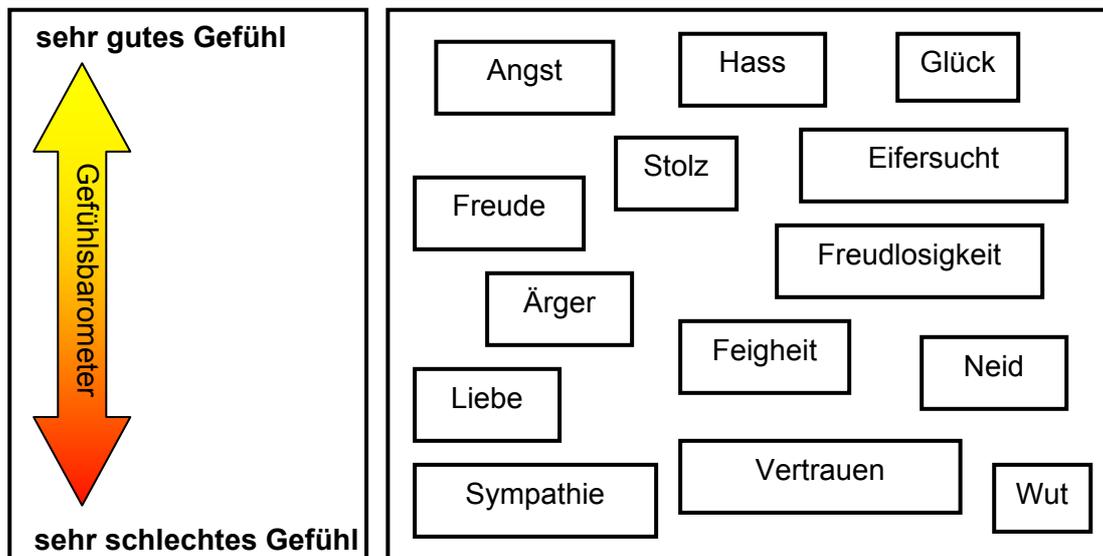
- Ich kenne verschiedene Gefühlsbegriffe, kann zwischen guten und schlechten Gefühlen unterscheiden und die einzelnen Gefühlsbegriffe entsprechend auf einem Gefühlsbarometer eintragen.

Das brauchst du:

- Leeres Blatt
- Schreibzeug

So geht es:

1. Lies die Gefühlsbegriffe für dich genau durch. Überlege dir in welchen Situationen du diese Gefühle erlebt hast. Versuche dir die einzelnen Gefühle ganz genau ins Gedächtnis zu rufen.
2. Erstelle für dich auf einem leeren Blatt einen solchen Gefühlsbarometer. Überlege dir bei jedem Gefühl genau, ob es ein gutes oder ein schlechtes Gefühl ist und wie stark das Gefühl jeweils ist. Trage die Begriffe anschließend auf der entsprechenden Höhe auf dem Barometer ein.
3. Vergleiche mit deinem Partner. Habt ihr die gleichen Vorstellungen von den Begriffen? Diskutiert: In welchen Situationen habt ihr diese Gefühle verspürt?



Idee von Quelle: Soziales Lernen Arbeitsheft 3 (2002)

Karte Nr. 5



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



Gefühlswörter

Ziele:

- Ich erweitere mein sprachliches Begriffsnetz im Bereich der Gefühle.

Das brauchst du:

- Schreibzeug
- Leeres Blatt

So geht es:

1. Übertrage die untenstehende Tabelle auf ein leeres Blatt.
2. Bestimme die Wortart der untenstehenden Gefühlsbegriffe und notiere ihn in der entsprechenden Spalte in der Tabelle.
3. Fülle die übrigen Spalten der Tabelle aus (nicht bei allen Gefühlsbegriffen existieren alle drei Wortarten, lasse die entsprechenden Spalten einfach leer). Du kannst auch ein Wörterbuch zur Hilfe nehmen, wenn du dir bei einigen Formen nicht sicher bist.
4. Ergänze die Tabelle mit mindestens drei weiteren Gefühlsbegriffen.
5. Vergleiche mit der Lösungskarte.

Adjektiv	Nomen	Verb	
wütend	Freude	trauern	ängstlich
erleichtert	Glück	zufrieden	verzweifeln
Hass	enttäuschen	vereinsamen	Hoffnung
verletzen	Schock	erstarrt	entspannen

Karte Nr. 7



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



Gefühlstabu

Ziele:

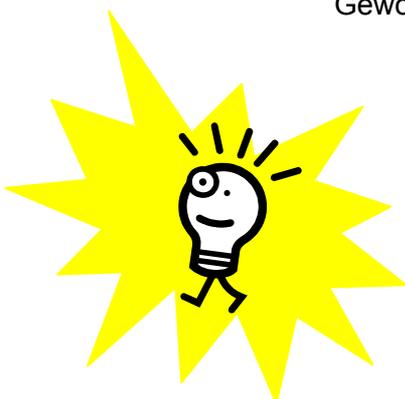
- Ich nehme Gefühle bewusst wahr und kann sie sprachlich umschreiben.

Das brauchst du:

- Gefühlskarten
- Chips

So geht es:

1. Legt den Stapel mit den Gefühlskarten verdeckt in die Mitte. Bestimmt wer beginnen soll. Anschließend wird im Uhrzeigersinn gespielt.
2. Der Spieler der beginnt, zieht nun eine Karte vom Stapel und liest den Gefühlsbegriff für sich durch, ohne ihn seinen Mitspielern zu verraten. Nun umschreibt er den Gefühlsbegriff, ohne dabei das Gefühl selber zu nennen. Beispielweise könnt ihr Situationen nennen, in denen man sich so fühlt, beschreiben wie sich das Gefühl anfühlt oder woran man es an der Körperhaltung eines Menschen erkennen kann etc. Erklärt wird nur durch Worte (Bewegungen oder Geräusche die Hinweise auf das Gefühl geben sind verboten).
3. Die Mitspieler versuchen das umschriebene Gefühl zu erraten. Der Spieler, der das Gefühl als erster nennt, bekommt einen Chip.
4. Das Kind das links vom Spieler sitzt, der soeben den Begriff erklärt hat, darf nun eine Gefühlskarte ziehen. Spielt so lange bis jedes Gruppenmitglied mindestens drei Gefühlsbegriffe erklärt hat.
Gewonnen hat derjenige, der die meisten Chips besitzt!



Karte Nr. 8



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Fremdsprachen



Fremdsprachendomino

Ziele:

- Ich kenne das Gefühlsvokabular zu den vier Grundgefühlen Angst, Wut, Freude und Traurigkeit in beiden Fremdsprachen.
- Ich kann zu den deutschen Gefühlsbegriffen die französischen oder englischen Begriffe nennen und umgekehrt.

Das brauchst du:

- Dominokartenset Englisch oder Dominokartenset Französisch

So geht es:

1. Ziehe ein Kärtchen und lege es vor dich hin.
2. Suche auf den anderen Kärtchen den passenden Begriff in der jeweils anderen Sprache und lege es entsprechend an das erste Kärtchen.
3. Wenn du alles richtig gemacht hast, so lässt sich am Schluss die Kartenreihe zu einem Kreis zusammenführen.



Karte Nr. 9



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Fremdsprachen



Fremdsprachenmemory

Ziele:

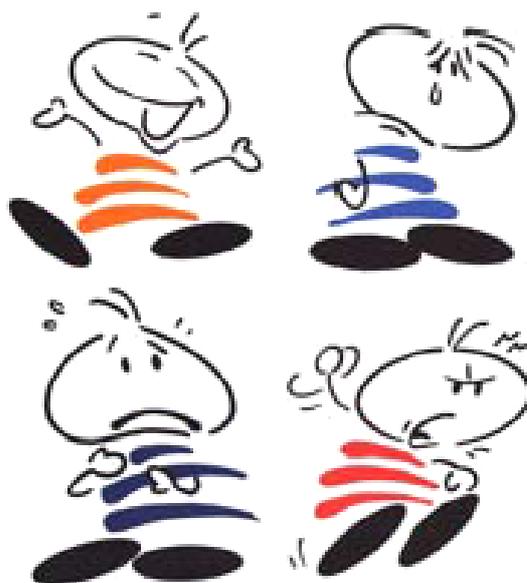
- Ich kenne das Gefühlsvokabular zu den vier Grundgefühlen Angst, Wut, Freude und Traurigkeit in beiden Fremdsprachen.
- Ich kann zu den deutschen Gefühlsbegriffen die französischen oder englischen Begriffe nennen und umgekehrt.

Das brauchst du:

- Memorykarten Englisch oder Memorykarten Französisch

So geht es:

1. Die Karten werden verdeckt ausgelegt. Ein Spieler beginnt und deckt zwei Karten auf.
2. Handelt es sich bei den Karten um ein Kartenpaar (deutscher Gefühlsbegriff und entsprechender Fremdsprachbegriff) darf er die Karten behalten und erneut sein Glück versuchen.
3. Passen die beiden Karten nicht zueinander, so ist der nächste Spieler an der Reihe. Der Spieler, der am Ende die meisten Kartenpaare aufgedeckt hat, hat gewonnen.



Karte Nr. 14



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wie habe ich mich in letzter Zeit gefühlt?

Ziele:

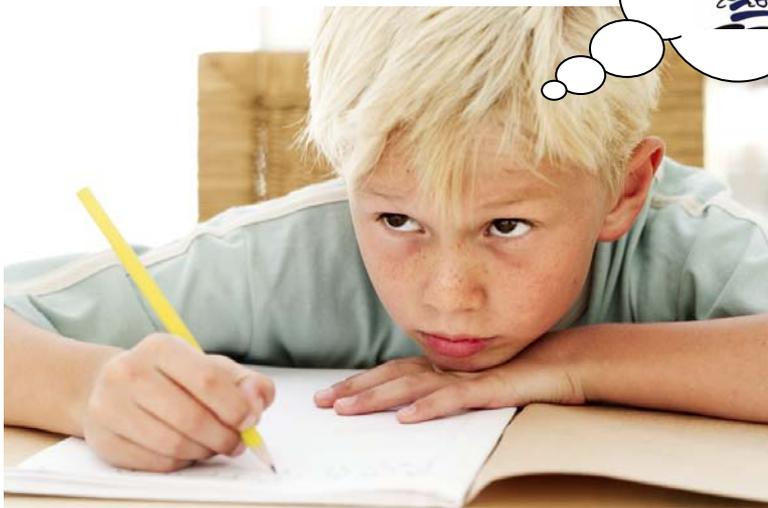
- Ich nehme meine eigenen Gefühle bewusst wahr und kann Situationen nennen, in denen ich die Gefühle Angst, Wut, Trauer und Freude empfunden habe.

Das brauchst du:

- Arbeitsblatt „Meine Gefühle der letzten Zeit“
- Schreibzeug.

So geht es:

Im Alltag bist du oft zu beschäftigt um deine Gefühle bewusst wahrzunehmen. Manchmal sagst oder tust du Dinge und weißt im Nachhinein gar nicht wieso. Du bist dir deiner Gefühle nicht bewusst. Nimm dir nun ganz bewusst Zeit und überlege dir, welche Gefühle du in letzter Zeit verspürt hast. Fülle dazu das Arbeitsblatt „Meine Gefühle der letzten Zeit“ in Ruhe für dich aus.



Idee von Quelle: Gefühle spielen immer mit (2000)

Karte Nr. 16



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Achtung: Hier versteckt sich ein Gefühl im Satz!

Ziele:

- Ich kann Gefühle die hinter Aussagen stecken wahrnehmen, auch wenn diese nicht explizit genannt werden.

So geht es:

1. Lies die Sätze genau durch.
2. Ordne die Sätze aus der Spalte A jeweils einem Gefühl aus der Spalte B zu. Welches Gefühl steckt wohl dahinter?

Die Sätze sind von eins bis zehn durchnummeriert. Nummeriere auf einem leeren Blatt ebenfalls bis zehn und schreibe zu jeder Nummer der Buchstabe des zum Satz passenden Gefühl dazu:

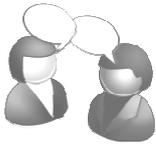
Notiere z.B.: 1. E

3. Kontrolliere anschließend mit dem Lösungskarte. Kannst du die versteckten Gefühle erkennen?
4. Gefühle herauszulesen ist oft nicht ganz einfach. Manchmal können sich hinter einem Satz auch mehrere Gefühle verstecken. Hast du einen Satz gefunden, hinter dem du ein anderes Gefühl vermutest? Dann schreibe dieses Gefühl jeweils auch noch dazu.

1. **Schon wieder beachtet sie andere viel mehr als mich.**
2. So viele Hausaufgaben bei dem schönen Wetter.
3. Endlich mal allein!
4. Das ist mir gut gelungen – besser als je zuvor.
5. Es ist schon so spät und Mutti ist immer noch nicht da.
6. Ich wünschte, ich hätte das nicht getan!
7. Bestimmt will er uns nur wieder ärgern.
8. Kein Geld zu Hause und nichts Gutes zum Essen da.
9. Endlich, das habe ich mir schon so lange gewünscht!
10. Am liebsten würde ich laut brüllen!

- A Besorgnis
- B Stolz
- C Frust
- D Verärgerung
- E Scham
- F Misstrauen
- G Erleichterung
- H Wut
- I **Eifersucht**
- J Freude

Idee aus Quelle: Leben leben (2001)

Karte Nr. 19

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Ich fühle anders als du fühlst!****Ziele:**

- Ich erkenne, dass Gefühle etwas individuelles sind und nicht richtig oder falsch sein können.

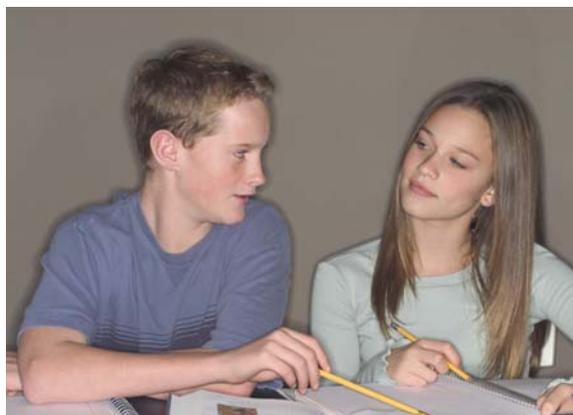
Das brauchst du:

- Gefühlsuhr
- Leere Blätter

So geht es:

Nur du kannst sagen, ob ein Gefühl dir gut tut oder du es als unangenehm empfindest. Genauso wenig kann jemand deine Gefühle bewerten. Sie können nicht richtig oder falsch. Wenn du z.B. Angst vor dem Dunkeln hat, kann niemand sagen: „Quatsch davor kann man doch gar keine Angst haben! Spaziergänge im Dunkeln sind das Schönste überhaupt!“ Das sind dann die Gefühle des andern und die sind für ihn oder sie richtig.

1. Drehe den Zeiger der Gefühlsuhr. Wenn er auf einem Gefühlsbegriff stehen bleibt besprecht, wann ihr dieses Gefühl empfindet. Z.B. wovor ihr Angst habt, wann ihr wütend werdet, was euch verletzt und so weiter.
2. Sucht Unterschiede und Gemeinsamkeiten. In welchen Situationen empfindet ihr gleich? Wo fühlt ihr anders?
3. Haltet eure Erkenntnisse in Stichworten auf dem leeren Papier fest.



Karte Nr. 20



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Der Gefühls muffel

Ziele:

- Ich kenne die Gefühle Wut, Trauer, Angst und Freude und kann Situationen benennen, in denen ich diese Gefühle empfunden habe.

Das brauchst du:

- Gefühls muffelkartenset

So geht es:

1. Das Spiel besteht aus 28 Karten und der Karte mit dem Gefühls muffel. Als erstes werden die Karten gemischt und reihum einzeln ausgegeben, bis alle Karten verteilt sind. Einer von euch erhält eine Karte mehr als die andern. Alle Spieler, die bereits ein Quartett haben, legen es ab. Ein Quartett besteht aus vier Karten mit der gleichen Figur. Die Karten zeigen diese Figur in fröhlicher, trauriger, ängstlicher und wütender Stimmung.
 
2. Der rechte Nachbar des Spielers, der eine Karte mehr bekommen hat, beginnt und zieht bei ihm eine Karte. Wenn diese Karte ein Quartett voll macht, darf das Quartett abgelegt werden. Er darf nun eine Situation erzählen, in der er das Gefühl, das auf der gezogenen Karte steht, empfunden hat, ohne dabei das Gefühl selber zu benennen. Wenn ihr euch gegenseitig aufmerksam zuhört, wisst ihr vielleicht welche Gefühlskarte euer Mitspieler gerade gezogen hat.
3. Nun ist der rechte Nachbar des Spielers, der gerade eine Karte gezogen hat, an der Reihe mit Ziehen. Und so weiter...
4. Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler unter euch alle Karten abgelegt hat, er hat gewonnen. Verloren hat der Spieler, der den Gefühls muffel auf der Hand hat.

Variante: Anstatt euch von Situationen zu berichten, in denen ihr das Gefühl auf der Karte schon empfunden habt, könnt ihr das Gefühl auch pantomimisch darstellen und so euren Mitspieler einen Hinweis liefern.

Quelle : Fit und stark fürs Leben (2002)

Karte Nr. 22



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wahr oder gemogelt?

Ziele:

- Ich lerne meine Mitschüler besser kennen und kann mich in sie hineinversetzen.

Das brauchst du:

- Gefühlsuhr.
- Wahrheit- und Lüge-Karten.

So geht es:

1. Setzt euch in einen Kreis. Die Gefühlsuhr stellt ihr in die Mitte des Kreises. Die Mitspieler haben je eine Wahrheit- oder Lüge-Karte in der Hand.
2. Ein Mitspieler dreht den Zeiger bei der Gefühlsuhr. Auf der Gefühlsuhrtafel findet ihr Sätze wie „Ich habe Angst wenn,...“ „Ich bin glücklich wenn,...“ und so weiter. Bleibt der Zeiger zum Beispiel auf dem Feld „Ich habe Angst wenn,...“ stehen, so ergänzt der Spieler, der den Zeiger gedreht hat, diesen Satz. Seine Aussage kann wahr oder gemogelt sein. Er legt die entsprechende Karte verdeckt vor sich auf den Tisch. So können seine Mitspieler nicht sehen, ob er die Wahrheit gesprochen hat, oder ob es eine Lüge war.
3. Ihr anderen entscheidet euch jetzt jeder für sich, ob ihr glaubt, dass die Aussage wahr oder gelogen ist. Jeder legt vor sich nun verdeckt die Wahrheits- oder Lüge-Karte auf den Tisch.
4. Wenn alle Mitspieler sich entschieden haben, könnt ihr auflösen: Der Mitspieler links vom Spieler, der den Zeiger gedreht hat, darf beginnen. Er dreht seine Karte um und erklärt warum er glaubt, dass die Aussage wahr oder gelogen ist. Anschließend äußern alle Mitspieler dem Uhrzeigersinn nach ihre Meinung. Ganz zum Schluss löst der Spieler der die Aussage gemacht hat auf und zeigt seine Karte.
5. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe. Wird er wohl die Wahrheit sagen? Spielt das Spiel so lange, bis jeder mindestens zwei Mal eine Aussage machen durfte.



Idee aus Quelle: Ge(h)fühle! (1997)

Karte Nr. 23

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Drei Farben Spiel****Ziele:**

- Ich kann einer Situation ein Gefühl zuordnen, dass diese bei mir auslöst.

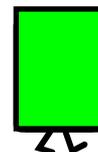
Das brauchst du:

- Drei Farben Spiel (18 rote Ereigniskarten, 18 blaue Gefühlskarten, 18 grüne Meinungskarten, Blankokarten in allen drei Farben).
- Stift

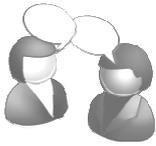
So geht es:

Ihr verteilt untereinander die Rollen. Ein Spieler übernimmt die roten Kärtchen (Ereigniskarten), einer die blauen (Gefühlskarten) und zwei Spieler teilen sich die grünen Kärtchen (Meinungskarten). Das Spiel läuft ohne Worte ab. Nur die beiden Spieler mit den grünen Karten, dürfen sich für die Kartenwahl absprechen.

1. Rot legt eine Karte seiner Wahl und löst damit eine Situation aus.
2. Der Spieler mit den blauen Karten überlegt sich welches Gefühl bei ihm diese Situation auslösen würde und legt die entsprechende Gefühlskarte wortlos dazu.
3. Die beiden Spieler mit den grünen Karten legen nach Absprache eine Karte dazu um ihre Meinung kundzutun.
4. Es werden sechs Durchgänge gespielt. Anschließend besprecht ihr den Spielverlauf in der Gruppe: Hättet ihr dieselben Karten gelegt wie eure Mitspieler? Warum? Warum nicht?
5. Wenn ihr fertig besprochen habt, tauscht ihr die Rollen (jeder Spieler soll einmal die roten, grünen und blauen Karten spielen).
6. Es liegen Blankokarten bereit überlegt euch gemeinsam zwei weitere Situations-, Gefühls- und Meinungskarten um das Spiel für eure Mitschüler zu erweitern.



Karte Nr. 25



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Steuermann Gefühl

Ziele:

- Ich weiß, dass mein Verhalten in Situationen oft durch meine Gefühle gesteuert wird, nehme solche Situationen bewusst wahr und kann die Gefühle, die mein Verhalten bestimmen, benennen.

Das brauchst du:

- Leere Verhaltenskarten

So geht es:

Wie du handelst hängt stark von deiner Stimmung, deinen Gefühlen ab, ablehnende zustimmende oder gleichgültige Gefühle provozieren entsprechendes Verhalten. Vielleicht Erinnerst du dich an selbst erlebte Situationen, in denen die Gefühle dein Verhalten bestimmten.

1. Überlege dir Situationen, in denen dein Verhalten stark durch ein Gefühl bestimmt war. Welches Gefühl war das? Was hast du da gemacht? Suche Situationen zu unterschiedlichen Gefühlen.
2. Schreibe nun die Situation und dein Verhalten auf eine Karte, ohne dabei dein Gefühl zu erwähnen.
3. Wenn du alle Situationen auf die Karten geschrieben hast, tauschst du die Karten mit dem Nachbarn aus.
4. Lies die Karten des Nachbarn durch und äußert gegenseitig Vermutungen, welches Gefühl hier das Verhalten beeinflusst.
5. Besprecht gemeinsam:

Steuermann
Gefühl!

→ Ist es für dich leicht Gefühle zu erkennen, die dich in einer Situation beeinflussen? Bei welchen Gefühlen fällt es dir schwer? Bei welchen nicht?

→ War es für dich leicht die Gefühle hinter den Situationskarten zu erkennen? Warum? Warum nicht?

→ Wie wird dein Verhalten durch Gefühle wie Wut, Trauer, Glück Angst etc. beeinflusst? Geht es deinem Partner ähnlich? Findet gemeinsam weitere Situationen, wo euer Verhalten durch diese Gefühle bestimmt war.

Karte Nr. 27

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Fragekartenrunde: Rund um die Gefühle****Ziele:**

- Ich kann meine Meinung zu unterschiedlichen Fragen rund um das Thema Gefühl äußern und begründen.

Das brauchst du:

- Fragekarten: Rund um die Gefühle

So geht es:

1. Sucht euch einen ruhigen Platz an dem ihr euch wohlfühlt.
3. Setzt euch in einen kleinen Kreis auf den Boden und legt den Stapel mit den Fragekarten verdeckt in die Mitte.
4. Ein Gruppenmitglied beginnt und zieht eine Karte vom Stapel. Es liest die Frage still für sich durch und entscheidet dann, ob es die Frage beantworten möchte oder nicht. Wenn nicht, legt es die Karte auf den Stapel zurück und zieht eine neue Karte (dreimal hat jedes Mitglied das Recht die Frage zu tauschen. Beim vierten Mal muss die Frage aber beantwortet werden).
5. Hast du dich entschieden die Frage zu beantworten, so liest du der Gruppe die Frage vor und gibst deine Antwort. Anschließend können auch die anderen Gruppenmitglieder ihre Meinung dazu äußern. Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch!
5. Wenn niemand mehr etwas zu der Frage zu sagen weiß, zieht das nächste Gruppenmitglied eine Karte vom Stapel.
6. Jeder von euch beantwortet mindestens zwei Fragen. Ihr dürft aber auch noch mehr Fragen in der Gruppe besprechen.



Karte Nr. 29



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache/
Ethik

Comicgeschichte

Ziele:

- Du kannst auf Grund der Körpersprache auf die Gefühlslage eines Menschen schließen.
- Du kannst dich in die Figuren der Geschichte hineinversetzen.

Das brauchst du:

- Comicbilder
- Schere und Leim
- Leeres Blatt
- Schreibzeug

So geht es:

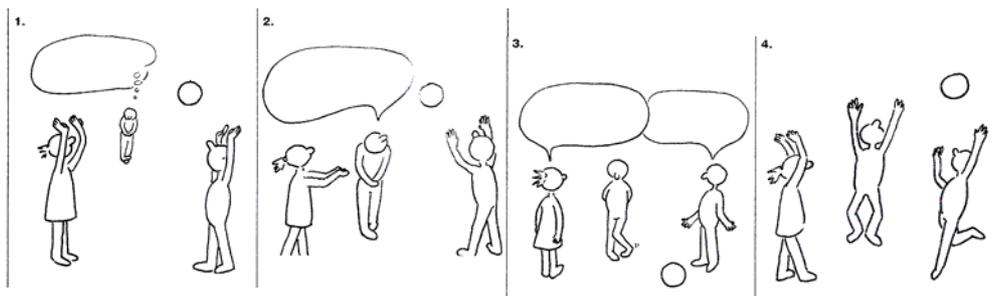
1. Studiere die Bilderfolge genau. Überlege dir, was in der Geschichte passiert. Was fühlen wohl die einzelnen Figuren? Schau dir dazu ganz genau die Körperhaltung der Figuren an, sie verraten dir die Gefühle!
2. Schneide die Bilder aus und klebe sie untereinander auf ein Blatt Papier (zwei Bilder auf die Vorder- zwei auf die Rückseite), so dass dir genügend Platz bleibt die einzelnen Bilder zu beschreiben.

3. Überlege dir bei jedem Bild:

- Was passiert auf dem Bild?
- Was sagen oder denken die Figuren?
- Wie fühlen sich die einzelnen Figuren?

Jetzt darfst du die Geschichte erzählen! Gib den Figuren Namen und schreibe neben das Bild was sie erleben, denken, sagen und fühlen.

4. Gib deiner Geschichte einen Titel und zeige sie der Lehrperson.



Bildquelle: Fit und stark fürs Leben 5/6 (2002)

Karte Nr. 33

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache

**Meine eigene Bildergeschichte****Ziele:**

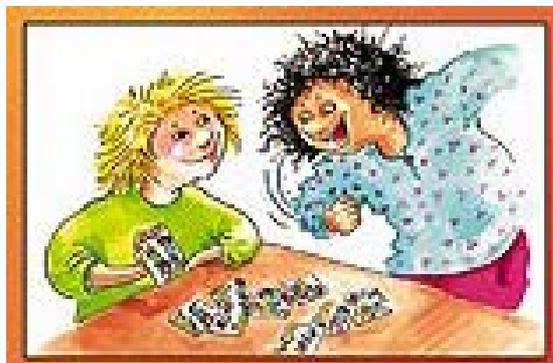
- Ich kann mich in die Figuren auf den Memorykarten hineinversetzen und sie gezeigten Szenen mit eigenen Erfahrungen verknüpfen.
- Ich kann die einzelnen ausgewählten Bilder in einen sinnvollen Zusammenhang bringen und dazu eine Geschichte erfinden.

Das brauchst du:

- Memorykarten
- Leere Schreibblätter
- Schreibzeug

So geht es:

1. Sieh dir die Bilder genau an. Wähle anschließend 2-4 Bilder aus, die du spontan miteinander verknüpfen kannst. Nimm die Bilder mit an deinen Platz und überlege dir, wie sich die Kinder in der Szene wohl gerade fühlen. Versuche dir diese Gefühle möglichst genau in Erinnerung zu rufen.
2. Bringe die einzelnen Szenen in einen sinnvollen Zusammenhang und schreibe dazu eine Geschichte.
3. Versuche auch in der Geschichte möglichst genau zu beschreiben, wie sich die Kinder in diesem Augenblick fühlen.
4. Wenn du magst, darfst du deine Geschichte einem anderen Kind erzählen.



Quelle: Hallo wie geht es dir? (1994)

Karte Nr. 35



Schwierigkeit:



Sozialform:


 Fachbereich:
 Bildnerisches
 Gestalten /
 Ethik


Bilder lösen Gefühle aus

Ziele:

- Ich kann Gefühle, die bei mir durch Bilder ausgelöst werden bewusst wahrnehmen und benennen.
- Ich kann begründen, weshalb das Bild ein bestimmtes Gefühl in mir auslöst.

Das brauchst du:

- Bildkartenset „Bilder lösen Gefühle aus.“
- Papierstreifen

So geht es:

1. Legt die Bilder vor euch aus. Sucht euch gemeinsam zehn möglichst verschiedene Bilder aus (mindestens auf fünf Bildern dürfen keine Personen zu sehen sein).
2. Betrachtet die Bilder ganz genau. Jeder von euch überlegt jetzt still für sich, was die Bilder bei ihm für Gefühle auslösen. Schreibt die Gefühle auf ein Papierstreifen und legt den Papierstreifen verdeckt zum entsprechenden Bild.
3. Wenn ihr beide fertig seid, dreht ihr gemeinsam die Papierstreifen beim ersten Bild. Vielleicht sind eure Gefühle völlig verschieden. Doch das macht nichts, denn jemand der Winter nicht mag, wird beim Anblick einer Winterlandschaft wohl kaum das gleiche Gefühl haben, wie ein leidenschaftlicher Skifahrer. Solche Vorlieben und Erfahrungen beeinflussen die Gefühle. Erzählt deshalb eurem Partner kurz, weshalb ihr dem Bild genau dieses Gefühl zugeordnet habt.
4. Sucht euch aus dem ganzen Bilderset euer absolutes Lieblings- und Hassbild heraus. Erklärt eurem Mitschüler eure Wahl.

Das Bild macht mich **traurig** weil da der Sommer vorbei ist und ich im Winter immer friere. Ich hasse Winter!



Das Bild macht mich **fröhlich**, weil ich Schnee mag! Neuschnee sowieso, da fährt mein Snowboard besonders schnell.

Karte Nr. 37



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Ein Bild unter der Lupe

Ziele:

- Ich kann Gefühle, die ein Bild in mir auslöst bewusst wahrnehmen.

Das brauchst du:

- Bild von Wassily Kandinsky „Gelb-Rot-Blau“
- Arbeitsblatt „Ein Bild unter der Lupe“
- Lupe

So geht es:

1. Ein Bild kann Gefühle auslösen. Betrachte das Bild von Wassily Kandinsky für dich genau. Was erzählt es dir? Was siehst du in dem Bild?
2. Lies das Arbeitsblatt „Ein Bild unter der Lupe“ genau durch und fülle es aus.



Idee aus Quelle: Sache-Wort- Zahl (2004)

Karte Nr. 42



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Erkennst du was ich fühle?

Ziele:

- Ich kann die Gefühlslage eines Menschen an seinem Gesichtsausdruck erkennen und das Gefühl benennen.
- Ich kann ein bestimmtes Gefühl über meine Mimik (Gesichtsausdruck) ausdrücken.

Das brauchst du:

- Schubi E-Motion Karten

So geht es:

1. Jeder von euch sucht sich eine Serie aus den Bildkarten aus (eine Serie besteht zehn Bildkarten von der gleichen Person).
2. Legt die Bilder vor euch aus und betrachtet sie einmal in Ruhe. Nun versucht ihr abwechselungsweise den Gesichtsausdruck einer der Bildkarten aus eurer Serie einzunehmen, ohne das ihr eurem Partner verratet, welche Karte ihr euch ausgesucht habt.
3. Das Gegenüber darf nun raten, welche Bildkarte dargestellt wird und das Gefühl benennen. Besprecht anschließend, woran man das Gefühl erkennt.
4. Überlegt euch ganz zum Schluss, welche Gefühle kann man gut an Gesichtsausdrücken erkennen? Wo ist das eher schwierig? Warum?



Karte Nr. 44



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wer fühlt was?

Ziele:

- Ich kann auf Grund des Gesichtsausdrucks und der Körpersprache Vermutungen über die Gefühlslage eines Menschen äußern und diese begründen.

Das brauchst du:

- Wer fühlt was Bildset

So geht es:

1. Betrachte die Bilder genau. Überlege dir, was dieses Kind wohl gerade fühlt. Teile deine Vermutungen deinen Mitschüler mit. „Ich denke dieser Junge/ dieses Mädchen fühlt sich... Ich erkenne das daran, dass“
2. Entscheidet euch gemeinsam welche Gefühlskarte ihr dem Bild zuordnen würdet. Vielleicht findet ihr bei einem Bild, dass mehrere Karten passen, dann legt ihr alle dazu.



Bildquelle für „Wer fühlt was Bildset“: Gefühle zeigen- Gewalt vermeiden (2005)

Karte Nr. 46



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



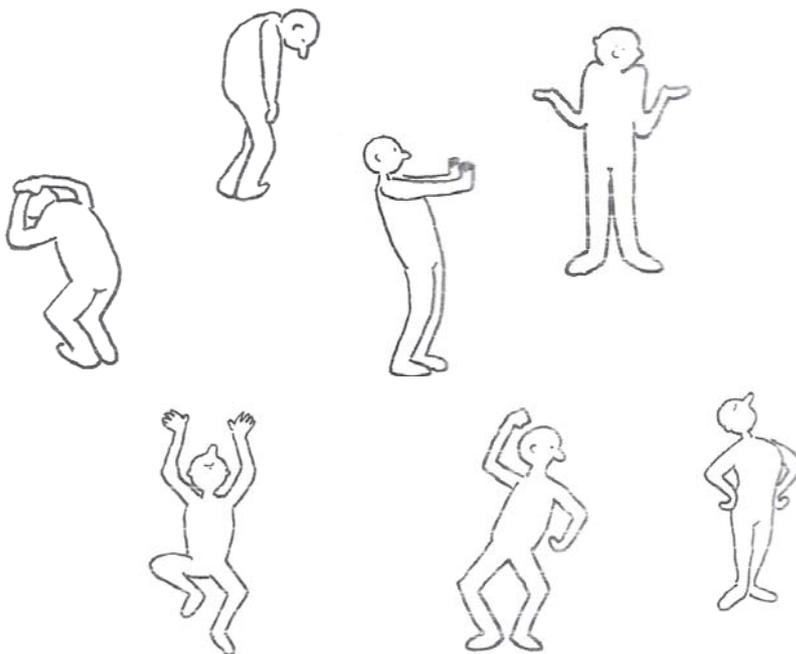
Körper können sprechen!

Ziele:

- Ich kann mit Hilfe der Körpersprache auf die Gefühlslage eines Menschen schließen.

So geht es:

1. Schaut euch die untenstehenden Bilder mit den Körperhaltungen genau an.
2. Nehmt die, auf dem Bild gezeigte, Körperhaltung selber ein. Überlegt euch, in welchen Situationen würde ich eine solche Körperhaltung einnehmen? Was steckt wohl für ein Gefühl dahinter?
3. Besprecht gemeinsam und versucht die Bilder den untenstehenden Gefühlsbegriffen zuzuordnen. Gäbe es weitere Gefühle, die mit dieser Körperhaltung ausgedrückt werden könnten? Welche?
4. Sucht nun zu den einzelnen Bildern Situationen in denen ihr eine solche Körperhaltung einnehmen würdet und berichtet euch davon.



stolz
verzweifelt
traurig
ängstlich
stark
übermütig

Bildquelle: Fit und stark fürs Leben 5/6 (2002)

Karte Nr. 47



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Rate was ich fühle!

Ziele:

- Ich kann die Gefühlslage eines Menschen an seiner Körperhaltung erkennen, den dazu passenden Gesichtsausdruck bestimmen und das Gefühl benennen.
- Ich kann ein bestimmtes Gefühl über meine Körperhaltung ausdrücken.

Das brauchst du:

- Schubi E-Motion Karten

So geht es:

1. Jeder von euch sucht sich eine Serie aus den Bildkarten aus (eine Serie besteht zehn Bildkarten von der gleichen Person).
2. Legt die Bilder vor euch aus und betrachtet sie einmal in Ruhe. Besprecht gemeinsam, welche Gefühle in den beiden Serien auf den einzelnen Bildkarten dargestellt sind.
3. Nun wählt ihr abwechselungsweise eine Bildkarte aus eurer Serie, ohne das ihr eurem Partner/ eurer Partnerin verratet, welche Karte ihr euch ausgesucht habt. Schaut euch den Gesichtsausdruck genau an und überlegt euch, welche Körperhaltung zum Gesichtsausdruck passen würde. Nehmt diese Körperhaltung ein. Eure Gesichter bleiben dabei starr, wie eine Maske, und zeigen nicht, welches Gefühl ihr gewährt habt.
4. Das Gegenüber darf nun raten, welche Bildkarte dargestellt wird und das Gefühl benennen. Besprecht anschließend, woran man das Gefühl an der Körperhaltung erkennt. Versucht jeder etwa vier Gefühle aus der Serie darzustellen.
5. Überlegt euch ganz zum Schluss, welche Gefühle kann man gut an der Körperhaltung erkennen? Wo ist das eher schwierig? Warum? Bei welchen Gefühlen ist die Körperhaltung vielleicht auch ähnlich?



Idee aus Quelle: E-motion (2000)

Karte Nr. 49



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wir spielen Gefühlszenen

Ziele:

- Ich nehme Gefühle bewusst wahr und kann sie in einem Rollenspiel szenisch zum Ausdruck bringen.

Das brauchst du:

- Memorykarten

So geht es:

1. Teilt euch in der Vierergruppe in zwei Zweierteams auf. Legt die Bildkarten verdeckt hin. Jede Zweiergruppe greift sich nun eine der Bildkarten heraus, ohne sie der anderen Zweiergruppe zu zeigen und erarbeitet zu der Karte eine Spielszene.
2. Überlegt euch: Wie fühlt sich das Kind auf dem Bild? Was ist passiert, dass sich das Kind so fühlt? Erzählt einander von Situationen in denen ihr euch ähnlich gefühlt habt. Wählt eine dieser Situationen aus und gestaltet dazu ein Rollenspiel. Versucht das Gefühl in der Szene möglichst deutlich zu machen.
3. Spielt euch gegenseitig in der Vierergruppe die Szenen vor.
4. Gebt anschließend der anderen Gruppe Rückmeldung:
 - *Was glaubt ihr, welches Gefühl wurde dargestellt? Warum? Ist das Gefühl in der Szene deutlich geworden? Woran war es zu erkennen? Wie wurde die Mimik, die Gestik und die Stimme eingesetzt?*



Karte Nr. 50



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Ich spiele ein Gefühl

Ziele:

- Ich habe eine Vorstellung, wie sich die einzelnen Gefühle über die Körpersprache ausdrücken und kann diese pantomimisch darstellen.
- Ich kann auf Grund der Körpersprache auf die Gefühlslage eines Menschen schließen.

Das brauchst du:

- Gefühlskarten

So geht es:

1. Legt die Gefühlskarten offen aus, so dass alle Gruppenmitglieder sie sehen können.
2. Bestimmt, wer von euch zuerst ein Gefühl vorspielen soll. Derjenige sucht sich in Gedanken ein Gefühl aus, das er darstellen möchte, ohne es den anderen Spielern zu verraten. Nun versucht er das Gefühl pantomimisch (in einem kleinen Theater ohne Worte oder Geräusche) darzustellen.
3. Die Gruppenmitglieder versuchen das Gefühl zu erraten.
4. Besprecht nach jedem Durchgang kurz woran ihr das Gefühl erkannt habt. Oder wieso ihr es vielleicht nicht erkannt habt.
5. Nun ist der nächste mit Theaterspielen an der Reihe. Wenn ihr alle Gefühle in einer Pantomime dargestellt habt, sollt ihr euch in der Gruppe überlegen:

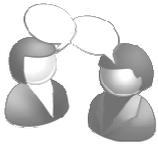
→ Gab es Ähnlichkeiten bei der Darstellung der verschiedenen Gefühlen? Bei welchen Gefühlen? Welche waren das?

→ Gab es Gefühle die sich einfach darstellen ließen? Welche waren das und warum? Wo war es schwieriger?

→ Was habt ihr bei dieser Übung über Körpersprache gelernt?



Karte Nr. 51



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Welche Gefühle kann ich einfach ausdrücken?

Ziele:

- Ich weiß welche Gefühle ich einfach ausdrücken kann, bei welchen Gefühlen es mir schwerer fällt und kenne Gründe dafür.

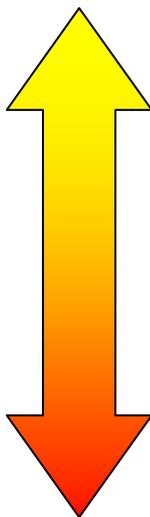
Das brauchst du:

- Notizzettel

So geht es:

1. Welche dieser Gefühle kannst du leicht zum Ausdruck bringen? Ordne die Gefühle für dich der Reihe nach ein. Beginne mit dem Gefühl, das du im Alltag am leichtesten ausdrücken kannst. Notiere dir die Liste auf einen Zettel.
2. Vergleiche deine Notizen mit deinem Partner. Bei welchen Gefühlen fällt es euch gleich leicht oder schwer? Warum fällt es euch bei gewissen Gefühlen leichter als bei anderen? Besprecht eure Wahl.

Dieses Gefühl kann ich leicht ausdrücken!



Bei diesem Gefühl fällt mir das Ausdrücken schwer!

Angst

Ärger

Traurigkeit

Freude

Hass

Liebe

Wut

Erschöpfung

Karte Nr. 52



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Rund um Angst, Wut, Traurigkeit und Freude

Ziele:

- Ich kann die Gefühle Angst Wut Traurigkeit und Freude...
 - ...mit Situationen verknüpfen, in denen ich diese Gefühle empfunden habe.
 - ...bei anderen an der Körpersprache, dem Gesichtsausdruck oder der Stimmführung erkennen und sie auch selber mit diesen Mitteln ausdrücken.

Das brauchst du:

- Zwei Würfeln in unterschiedlichen Farben (weiß und schwarz)
- Ein Spielbrett „Rund um Angst, Wut, Traurigkeit und Freude“

So geht es:

1. Der jüngste Mitspieler darf mit Würfeln beginnen. Er würfelt mit beiden Würfeln gleichzeitig, sucht auf dem Spielfeld das entsprechende Feld und füllt den Auftrag entsprechend aus.
2. Nun ist der nächste Spieler an der Reihe. Das Spiel dauert sechs Runden. Jeder Spieler darf also sechsmal würfeln.
3. Besprecht anschließend in der Gruppe:
 - Was war einfach beim Spiel? Was schwierig? Warum?
 - Welche Aufgaben hast du gerne gelöst? Welche nicht? Warum?



Karte Nr. 54



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Gefühlsmemory

Ziele:

- Ich baue ein Gefühlsbegriffsnetz auf und nehme die Ausdrucksformen von Gefühlen differenziert wahr.
- Ich trainiere mein Gedächtnis und meine Konzentrationsfähigkeit.

Das brauchst du:

- Memorykarten

So geht es:

1. Legt die Spielkarten offen vor euch hin und macht euch mit ihnen vertraut. Ihr werdet feststellen, dass immer ein Bild mit einer ausgefüllten Sprechblase zu einem Bild ohne ausgefüllte Sprechblase gehört. Um Kartenpaare zu finden, müsst ihr die Szenen auf den Karten genau betrachten. Die Körperhaltung und der Gesichtsausdruck der Kinder auf der Karte hilft euch Paare zu finden.
2. Die Spielkarten werden mit der Bildseite nach unten auf dem Tisch verteilt und gemischt (sie können beliebig liegen oder in Reihen geordnet werden, aber es dürfen keine Karten übereinander liegen!).
3. Macht in der Gruppe aus, wer beginnen darf. Anschließend wird im Uhrzeigersinn gespielt.
4. Das Kind, das an der Reihe ist, deckt nacheinander zwei Karten auf. Lasst euch genug Zeit, um euch die Gefühlsbilder einzuprägen (ansonsten wird es sehr schwierig sein, Kartenpaare zu finden). Hat ein Kind ein Kartenpaar gefunden, darf es das Paar behalten und deckt erneut zwei Karten auf. Dies macht es so lange, bis es zwei unterschiedliche Bilder aufdeckt. Diese beiden Karten werden dann wieder umgedreht, und der nächste Spieler ist an der Reihe.
5. Sind alle Bildpaare entdeckt, ist das Spiel beendet. Gewonnen hat der Spieler, der am meisten Bildpaare gefunden hat.



Hinweis: Es ist ein sehr schweres Memory, da die Bildkarten alle sehr ähnlich sind. Wenn ihr während dem Spiel merkt, dass es noch etwas schwierig ist und es euch schwer fällt überhaupt Bildpaare zu finden, spielt das Memory zuerst nur mit einem Teil der Bildpaare.

Quelle aus: Hallo, wie geht es dir? (1994)

Karte Nr. 55



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Gefühls-Activity

Ziele:

- Ich kann ein Gefühl durch ein gezeichnetes Gesicht, eine Form oder durch Pantomime darstellen.
- Ich kann von Mitschüler gezeichnete Gefühlsgesichter, Gefühlsformen und gespielte Pantomimen deuten und einem Gefühl zuordnen.

Das brauchst du:

- Gefühls-Activity (Enthält: 16 Gefühlskärtchen, (1x) Tabelle, (1x) Gefühlsliste)
- Stoppuhr
- Leere Blätter für die Tabelle und zum Zeichnen
- Bleistifte

So geht es:**Vorbereitung**

1. Du findest eine vorgezeichnete Tabelle. Zeichne diese auf ein leeres Blatt ab. Du musst nicht mit Lineal arbeiten.

Spiel

1. Jeder Mitspieler zieht ein Kärtchen, notiert sich das gezogene Gefühl in der Tabelle und legt das Kärtchen anschließend wieder auf den Stapel zurück, ohne es seinen Mitspielern zu zeigen.
2. In der **ersten Spielrunde** habt ihr eine Minute Zeit um ein Gesicht malen, das das Gefühl auf der Gefühlskarte ausdrückt, die ihr zuvor gezogen habt.
3. Dann zeigt ihr euch gegenseitig die gezeichneten Gesichter und jeder darf raten, um welches Gefühl es sich handelt. Tragt eure Vermutungen in das entsprechende Feld auf der erstellten Tabelle ein.
5. Anschließend werden die Karten gemischt und jeder zieht ein neues Kärtchen. In dieser **zweiten Runde** sollen die Gefühle durch eine Form dargestellt werden. Ist die Minute um, kann wieder geraten werden.
6. Wieder wird gemischt und eine neue Karten gezogen. In der **letzten Runde** versuchst du das gezogene Gefühl pantomimisch darzustellen. Auch hier hat jeder Mitspieler maximal eine Minute Zeit. Nun wird ein letztes Mal geraten.
7. Jetzt dürft ihr auflösen: Für jedes Gefühl, das du richtig erraten hast, bekommst du einen Punkt. Der Spieler, der die meisten Punkte gesammelt hat, ist Gefühls-Activity-König.

**Leichtere Variante**

Die Gefühlsliste wird offen auf den Tisch gelegt, so dass alle Mitspieler sie gut sehen können. Auf ihr stehen alle Gefühle, die auf den Kärtchen abgedruckt sind. Diese Liste kann euch helfen beim Gefühlerraten.

Karte Nr. 56



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Spiegelbild

Ziele:

- Ich kann Gefühle durch meine Mimik und Gestik ausdrücken.
- Ich kann durch die Mimik und Gestik auf die Gefühlslage meines Gegenübers schließen.

Das brauchst du:

- Gefühlskarten

So geht es:

1. Legt die Gefühlskarten am Boden aus. Und lest sie in Ruhe für euch durch.
2. Einer von euch ist nun der Schauspieler und der andere sein Spiegelbild.
3. Stellt euch einander gegenüber mit einem Meter Abstand. Der Schauspieler sucht sich in Gedanken eine Gefühlskarte aus die er vorstellen möchte, ohne dies dem Partner zu verraten. Stellt euch vor, dass zwischen euch ein Spiegel steht. Vor der Wand steht der Schauspieler und dahinter sein Spiegelbild.
4. Nun beginnt der Schauspieler dieses Gefühl im Zeitlupentempo pantomimisch darzustellen. Das Spiegelbild achtet genau auf seinen Gesichtsausdruck und seine Bewegungen und ahmt diese nach. Weicht der Schauspieler zurück tut dies das Spiegelbild auch etc.
5. Wenn der Schauspieler fertig ist mit seiner Darstellung, darf das Spiegelbild raten, welches Gefühl sie gerade dargestellt haben.
6. Anschließend tauscht ihr die Rollen. Jeder von euch spielt mindestens fünf Gefühle vor.
7. Wenn ihr fertig seid besprecht ihr gemeinsam:
 - Was hat euch besser gefallen: Schauspieler oder Spiegelbild zu sein? Und warum? Was war bei den Rollen schwierig? Was einfach?



Karte Nr. 57



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Gefühle unter der Lupe

Ziele:

- Ich weiß, wie sich die vier Gefühle Freude, Angst, Wut, Trauer über Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme und über Laute äußern können.

Das brauchst du:

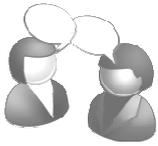
- Arbeitsblatt „Gefühle unter der Lupe“
- Schreibzeug

So geht es:

1. Teilt die Gefühle unter euch auf. Jeder von euch ist nun für ein Gefühl zuständig: Jemand beschäftigt sich mit dem Gefühl der Wut, jemand mit der Trauer, jemand mit der Angst und jemand mit der Freude. Jetzt arbeitet zunächst jeder für sich.
2. Erinner dich genau an das Gefühl zurück. Wie fühlt sich das an? Was passiert mit deinem Gesicht, deinem Körper, deiner Stimme? Vielleicht hilft es dir, wenn du dir eine Situation vorstellst, in der du dieses Gefühl empfunden hast.
3. Versuche nun dein Gefühl zu spielen. Übe für dich. Wie stehst du da? Wie bewegst du dich? Was machen deine Hände? Wie sieht dein Gesicht aus? Sage dazu den Satz: „Ich bin so richtig wütend/ traurig/ glücklich/ ängstlich“, so wie du ihn in diesem Moment sagen würdest. Übe so lange, bis du das Gefühl hast, man kann jetzt das Gefühl gut erkennen.
4. Versammelt euch wieder in der Gruppe. Jemand darf beginnen und spielt der Gruppe sein Gefühl vor. Jetzt dürfen alle einmal eine Minute lang das Gefühl spielen. Seit richtig wütend/ traurig/ glücklich oder ängstlich. Überlegt nun gemeinsam, was mit der Stimme, dem Körper und dem Gesicht passiert, wenn man wütend ist und schreibt eure Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt auf.
5. Macht dasselbe auch mit den drei anderen Gefühlen. Schreibt euer Arbeitsblatt an und gebt es der Lehrperson ab.



Karte Nr. 61



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



Ausdrucksformen von Gefühlen

Ziele:

- Ich kenne mögliche verbale oder körperliche Ausdrucksformen für die Gefühle Ärger, Freude, Angst, Traurigkeit, Wut, Liebe und Hass.

Das brauchst du:

- Arbeitsblatt „Ausdrucksformen von Gefühlen“.

So geht es:

1. Löse die „Aufgabe 1“ auf dem Arbeitsblatt „Ausdrucksformen von Gefühlen“ in Einzelarbeit.
2. Besprich mit deinem Partner deine Lösung.
 - Weshalb habt ihr die einzelnen Gefühle dort eingetragen?
 - Welchen Worten benutzt du, um die einzelnen Gefühle auszudrücken? Was sagst du wenn du traurig, wütend etc. bist? Sagst du überhaupt etwas?
 - Wie zeigen sich die Gefühle durch die Körpersprache? Was machst du wenn du Freude hast/ jemanden hasst etc.?
3. Wähle nun zusammen mit deinem Partner für die zweite Aufgabe ein Gefühl aus, bei dem ihr denkt, dass es sich gut durch die Körpersprache ausdrücken lässt und eines, das ihr gut mit Worten ausdrücken könnt.
4. Löst gemeinsam die zweite Aufgabe auf dem Blatt.



Karte Nr. 62



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



Vier Gefühle – Eine Geschichte (aus fit und Stark fürs Leben)

Ziele:

- Ich kann ein Gefühl mit meiner Stimme ausdrücken.

Das brauchst du:

- Eventuell Tonbandgerät.

So geht es:

1. Lies die Geschichte für dich aufmerksam durch.
2. Nun lest ihr euch die Geschichte abwechselnd laut vor. Dabei sucht ihr euch ein Gefühl aus, das ihr mit der Geschichte ausdrücken wollt. Ihr könnt die Geschichte so lesen als wäre es:

→ Eine besonders **fröhliche** und lustige Geschichte.

→ Eine sehr **traurige** Geschichte.

→ Eine Geschichte die dich sehr **wütend** macht.

→ Eine Gruselgeschichte die dir **Angst** einjagt.

Ihr dürft das Gefühl ruhig übertreiben und mit eurer Stimme spielen.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Erzählungen auch auf Tonband aufnehmen und euch anschließend anhören.

3. Lest die Geschichte auf alle vier Arten einmal vor und besprecht anschließend: Was war einfach? Wo war es schwierig? Wie kann man die einzelnen Gefühle mit der Stimme ausdrücken?

Eine Geschichte

Als ich heute Morgen aufgewacht bin, saß ein Rabe an meinem Fenster.

Er hatte schwarze Flügel und einen schwarzen Schnabel.

Plötzlich flog er davon.

Ich stand auf, zog mich an und ging in die Küche, um zu frühstücken.

Meine Eltern waren nicht da.

Es war keine Milch mehr da, deshalb aß ich meine Cornflakes trocken.

Ich machte mich auf den Weg zur Schule.

Unterwegs stellte ich fest, dass ich zwei verschieden Socken anhatte.

Zu spät war ich auch.

Ich rannte los.

Als ich an der Schule ankam war die Tür zu.

Ich überlegte.

Der Hausmeister kam auf mich zu und sagte:

„Was machst denn du hier, heute ist doch Sonntag!“



Quelle aus: Fit und stark fürs Leben 5/6 (2002)

Karte Nr. 65



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Kritzelbilder

Ziele:

- Ich kann mich in Situationen hineinversetzen, Gefühle nachvollziehen und in Kritzelbilder umsetzen.

Das brauchst du:

- Situationskarten
- A3 Papier
- Farbstifte

So geht es:

1. Zieh eine Situationskarte. Studiere die dargestellte Situation und überlege dir, wie du dich in dieser Situation fühlen würdest?
2. Versuch dir das Gefühl ganz genau in Erinnerung zu rufen. Wie fühlt sich das an?
3. Stelle das Gefühl in einem Kritzelbild dar. Überlege dir, welche Farben für dich zu diesem Gefühl passen. Welche Formen benutzt du? Auch durch die Länge der Striche oder durch die Druckstärke und den Abstand zwischen den einzelnen Strichen kannst du das Gefühl verdeutlichen.
4. Zeige das gewählte Situationsbild und dein Kritzelbild der Lehrperson und erkläre, welches Gefühl du hinter der Situation vermutest und weshalb du das Bild gerade so gemalt hast



Idee aus Quelle: Soziales Lernen Arbeitsheft 3 (2002)

Karte Nr. 66



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Wortbild des Gefühls

Ziele:

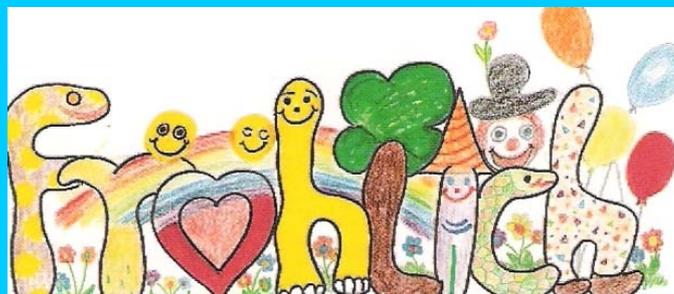
- Ich kann ein Gefühl in einem Wortbild ausdrücken.

Das brauchst du:

- Zeichenblatt A4
- Farbstifte
- Gefühlswürfel

So geht es:

1. Würfle mit dem Gefühlswürfel. Versuche das Gefühl das der Gefühlswürfel anzeigt in einem Wortbild darzustellen.
2. Überlege dazu genau, was das Gefühl für dich bedeutet und wie es sich anfühlt. Erinnerung dich an Situationen zurück, in denen du dich so gefühlt hast. Das wird dir helfen.



Bildquelle: Soziales Lernen Arbeitsheft 3 (2002)

Karte Nr. 68



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Modelliermeister

Ziele:

- Ich kann eine Tonskulptur modellieren, die über ihre Körperhaltung ein bestimmtes Gefühl (Wut, Trauer, Glück oder Angst) ausdrückt.

Das brauchst du:

- Ton
- Unterlage
- Feuchter Lappen

So geht es:

1. Suche dir eines der vier folgenden Themen aus für deine Tonskulptur:

→ so glücklich

→ so wütend

→ so traurig

→ so ängstlich

2. Teile deinem Partner mit, welches Gefühl du ausgesucht hast. Es macht nichts, wenn ihr zwei verschiedene Gefühle gewählt habt.

Besprecht gemeinsam, wie man die gewählten Gefühle darstellen könnte. Probiert selber verschiedene Posen aus.

3. Sucht euch aus den verschiedenen Posen eure Lieblingspose aus, bei der ihr findet, dass man das Gefühl besonders gut erkennt. Bringt euch gegenseitig eure gewählten Posen bei und versucht euch die Posen gut einzuprägen.

Achtet darauf: Wo sind die Arme? Sind die Beine gestreckt oder angewinkelt? Was passiert mit den Händen? Ist der Kopf gesenkt oder ragt die Nase hoch in die Luft? Etc.

4. Bereitet nun euren Platz zum tonen vor. Deckt den Tisch ab, legt euch einen feuchten Lappen bereit und holt euch einen genügend großen Tonklumpen.

5. Tont nun eine Figur in eurer gewählten Lieblingspose.

Wenn du nicht mehr genau weißt, wie die Pose ausgesehen hat kannst du deine Partner bitten die Pose kurz einzunehmen

6. Wenn ihr fertig seid, zeigt eure Skulpturen der Lehrperson. Erkennt sie das dargestellte Gefühl?



Karte Nr. 70



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Gefühlssymbole

Ziele:

- Ich kann positive und negative Gefühle in Symbolen darstellen.

Das brauchst du:

- Zeichenpapier A3
- Bleistift

So geht es:

1. Sucht gemeinsam mindestens acht positiv (wie Liebe, Glück, Freude, Stolz, Erleichterung...) und acht negative (wie Angst, Wut, Trauer, Eifersucht, Hass...) Gefühlsbegriffe. Nun arbeitet jeder für sich.
2. Falte das Blatt in der Mitte einmal, so dass du zwei Flächen in der Größe eines A4 Blattes vor dir hast.
3. Auf der linken Blatthälfte stellst du nun positive Gefühle in Symbolen und Formen dar und schreibst die Gefühle dazu. Überlege dir genau, welches Symbol oder welche Form für dich am besten zu diesem Gefühl passt.
4. Auf der rechten Blatthälfte machst du dasselbe mit negativen Gefühlen.
5. Vergleiche nun deine Zeichnung mit der deines Partners. Erklärt euch gegenseitig, weshalb ihr bei den Gefühlen genau diese Symbole gewählt habt. Besprecht anschließend:
 - Gibt es Gefühle bei denen wir die Gleichen Symbole benutzt haben.
 - Gibt es Gemeinsamkeiten bei den Symbolen für die positiven Gefühlen? Welche sind das?
 - Gibt es Gemeinsamkeiten bei den Symbolen für die negativen Gefühlen? Welche sind das?
 - Gibt es Unterschiede zwischen den negativen und positiven Gefühlssymbolen welche sind das?

Karte Nr. 75

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

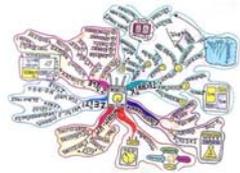
**Glück – Mind Map****Ziele:**

- Ich beschäftige mich mit dem Thema Glück und kann meine Gedankengänge in Form eines Mind Maps festhalten.
- Ich entwickle eine eigene Vorstellung davon, was Glück für mich bedeutet und lerne andere Vorstellungen kennen.

Das brauchst du:

- Leere Blätter
- Schreibzeug

So geht es:

1. Schreibe das Wort Glück in die Mitte des Blattes.
2. Jetzt kannst du alle Gedanken die dir zum Begriff Glück einfallen auf dem Blatt in Form eines Mind Maps dazuschreiben. 
3. Wenn dir nichts mehr einfällt, reichst du das Blatt an einen Mitschüler weiter, der dein Mind Map ergänzen kann.
Auch du bekommst ein Mind Map von einem anderen Schüler, lies es zuerst aufmerksam durch, bevor du es erweiterst.
4. Gebt eure Mind Maps so lange in der Vierergruppe herum, bis alle Gruppenmitglieder einmal euer Mind Map studiert und erweitert haben.
5. Wenn du wieder dein Mind Map vor dir hast lies es aufmerksam durch. Frag bei den andern Gruppenmitgliedern nach, falls etwas unklar ist.
6. Besprecht gemeinsam:
 - Was ist für mich neu?
 - Wo haben wir ähnliche Vorstellungen vom Glück?
 - Wo unterscheiden sich unsere Vorstellungen?

Karte Nr. 76



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



Gefühlsbarometer des Glücks

Ziele:

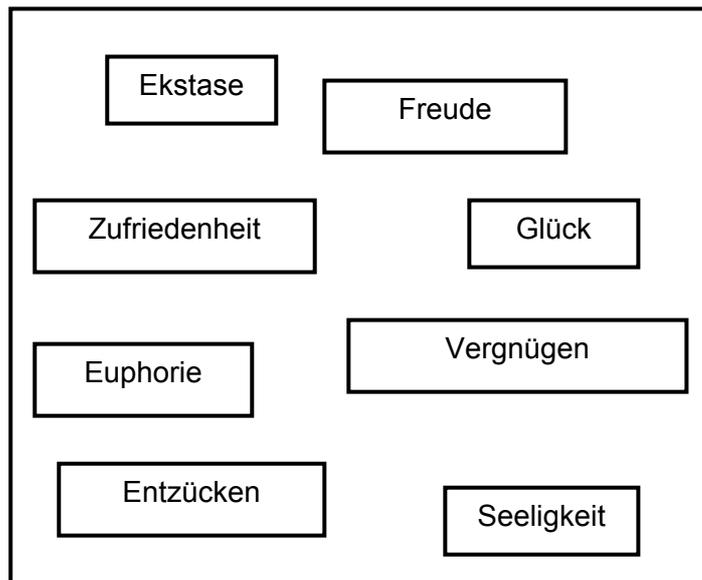
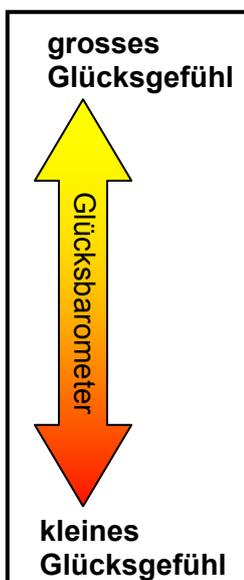
- Ich kenne verschiedene Gefühlsbegriffe rund um das Gefühl des Glücks und kann sie bezüglich ihrer Stärke unterscheiden.

Das brauchst du:

- Leeres Blatt
- Schreibzeug

So geht es:

1. Lies die Gefühlsbegriffe für dich genau durch, sie haben alle etwas mit Glück zu tun. Überlege dir in welchen Situationen du diese Gefühle erlebt hast. Versuch die einzelnen Gefühle ganz genau ins Gedächtnis zu rufen.
2. Erstelle für dich selbst auf einem leeren Blatt ein solches Glücksbarometer. Überlege dir genau, wie stark das Glücksgefühl bei den einzelnen Gefühlen ist und trage die Begriffe auf der entsprechenden Höhe auf dem Glücksbarometer ein.
3. Vergleiche mit deinem Partner/ deiner Partnerin. Habt ihr die gleichen Vorstellungen von den Begriffen? In welchen Situationen habt ihr diese Gefühle verspürt?



Karte Nr. 77



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache



„Glück haben“ oder „glücklich sein“?

Ziele:

- Ich kenne den Unterschied zwischen den Ausdrücken „Glück haben und „glücklich sein“.

Das brauchst du:

- Leeres Blatt
- Kleine Situationskarten
- Schreibzeug

So geht es:

1. Lies die sechs Situationen genau durch. In welchen Situationen „hatte Max Glück“ und wo „ist er glücklich“? Besprecht gemeinsam und schreibt eure Lösung auf ein separates Blatt. Vergleicht anschließend mit dem Lösungsvorschlag.
2. Versucht einander zu erklären, worin der Unterschied besteht zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“.
3. Überlege dir drei Situationen in denen du „Glück hattest“ und drei Situationen in denen du „glücklich warst“. Schreibe die Situationen auf die Kärtchen (eine Situation pro Kärtchen).
4. Gib die Kärtchen nun deinem Partner. Er liest die Kärtchen durch und schreibt auf die Rückseite, ob du in dieser Situation „Glück hattest“ oder „glücklich bist“.
5. Wenn ihr damit fertig seid, geben die Kärtchen eurem Mitschüler „zur Korrektur“ zurück. Besprecht die Situationen, bei denen ihr nicht gleicher Meinung seid.

Situation 1

Max kauft von seinem Taschengeld ein Los und gewinnt ein neues Fahrrad.

- a) Max hatte Glück.
- b) Max ist glücklich

Situation 2

Heute hat Max Geburtstag, seine Mutter hat seinen Lieblingskuchen gebacken.

- a) Max hatte Glück
- b) Max ist glücklich

Situation 3

Heute schreibt Max in der Schule eine Matheprüfung. Er ist nervös, weil er wenig gelernt hat. Da kommt ein Anruf aus der Schule, dass der Lehrer heute krank ist.

- a) Max hatte Glück
- b) Max ist glücklich

Situation 4

Max ist ein guter Stürmer und ein leidenschaftlicher Fussballer. Bei einem Spiel gegen die Parallelklasse schießt er das entscheidende Tor.

- a) Max hatte Glück
- b) Max ist glücklich

Situation 5

Bei einem Malwettbewerb gewinnt Max den ersten Preis. Er hat sich grosse mühe gegeben bei dem Bild.

- a) Max hatte Glück
- b) Max ist glücklich.

Situation 6

Beinahe wäre Max von einem Auto überfahren worden, im letzten Moment, konnte der Fahrer ausweichen.

- a) Max hatte Glück.
- b) Max ist glücklich.

Idee aus Quelle: Leben leben (2000)

Karte Nr. 78

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache

**Sprichwörtlich glücklich****Ziele:**

- Ich kenne Sprichwörter und deren Bedeutung rund um den Begriff des Glücks.

Das brauchst du:

- Arbeitsblatt „sprichwörtlich glücklich“.

So geht es:

1. Löst das Arbeitsblatt „sprichwörtlich glücklich“. Besprecht die Aufgaben miteinander.
2. Wenn ihr das Blatt fertig ausgefüllt habt, könnt ihr mit der Lösungskarte vergleichen.

1. Wunschlos glücklich sein.

A Egal was ich tue, ich habe immer Glück.

2. Glück und Glas, wie leicht bricht das!

B Ich bin selbst verantwortlich für das was ich tue.

3. Das Glück war mir hold.

C Da hatte ich nochmals Glück. Es hätte schlimmer kommen können.

4. Glück im Unglück haben.

D Ich weiß nicht wie lange das noch gut geht.

5. Dem Tapferen hilft das Glück.

E Durch einen glücklichen Zufall, hat es doch noch geklappt.

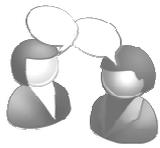
6. Jeder ist seines Glückes Schmied.

F Mir geht es gut! Ich habe alles was ich brauche.

7. Ich bin ein Glückspilz.

G Ich habe hart dafür gearbeitet, etwas gewagt und mein Ziel am Schluss mit etwas Glück erreicht.

Quelle: Leben leben (2000)

Karte Nr. 79

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Auf der Jagd nach Glücks-Autogrammen****Ziele:**

- Ich setze mich bewusst mit meinen Vorstellungen von Glück auseinander.

Das brauchst du:

- Autogrammkarte
- Schreibzeug

So geht es:

1. Nimm dir für dich Zeit und überlege dir, was dich glücklich macht oder was Glück für dich bedeutet. Schreibe vier unterschiedliche Vorstellungen in die dazu bestimmten Felder auf der Autogrammkarte.
2. Wenn du die Autogrammkarte fertig ausgefüllt hast, darfst du deine Mitschüler befragen, ob sie gleich empfinden wie du. Du gehst hin und fragst: „Macht es dich auch glücklich, wenn...?“ Wenn dein Mitschüler deine Vorstellung von Glück teilt, darf er, auf deiner Autogrammkarte seine Unterschrift geben. Wenn nicht, versuchst du dein Glück beim nächsten Kind.
3. Versuche für jede deiner Vorstellungen mindestens zwei bis drei Mitschüler zu finden, die diese Glücksvorstellung mit dir teilen.



Karte Nr. 81



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Die Schlüssel zum Glück

Ziele:

- Ich setze mich mit unterschiedlichen Vorstellungen vom Glücklichen auseinander und kenne meine eigenen Vorstellungen davon.

Das brauchst du:

- Schreibzeug.

So geht es:

1. Betrachte die Bilder unten genau. Die Fotos zeigen Menschen in Situationen, in denen sie glücklich sind. Was macht diese Menschen glücklich? Was ist in dem Moment ihr Schlüssel zum Glück? Besprecht gemeinsam.
2. Überlege dir, Was dich selber glücklich macht. Berichte deinem Partner davon. Was sind deine Schlüssel zum Glück?



Karte Nr. 83

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Fragekartenrunde zum Thema Glück****Ziele:**

- Ich kann meine Meinung zu unterschiedlichen Fragen rund um das Thema Glück äußern und begründen.

Das brauchst du:

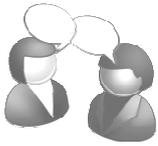
- Fragekarten zum Thema Glück

So geht es:

1. Sucht euch einen ruhigen Platz an dem ihr euch wohlfühlt.
2. Setzt euch in einen kleinen Kreis auf den Boden und legt den Stapel mit den Fragekarten verdeckt in die Mitte.
3. Ein Gruppenmitglied beginnt und zieht eine Karte vom Stapel. Es liest die Frage still für sich durch und entscheidet dann, ob es die Frage beantworten möchte oder nicht. Wenn nicht, legt es die Karte auf den Stapel zurück und zieht eine neue Karte (dreimal hat jedes Mitglied das Recht die Frage zu tauschen. Beim vierten Mal muss die Frage aber beantwortet werden).
4. Hast du dich entschieden die Frage zu beantworten, so liest du der Gruppe die Frage vor und gibst deine Antwort. Anschließend können auch die anderen Gruppenmitglieder ihre Meinung dazu äußern. Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch!
5. Wenn niemand mehr etwas zu der Frage zu sagen weiß, zieht das nächste Gruppenmitglied eine Karte vom Stapel.
6. Jeder von euch beantwortet mindestens zwei Fragen. Ihr dürft aber auch noch mehr Fragen in der Gruppe besprechen.



Karte Nr. 84



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Glücksvorstellungen bei Groß und Klein

Ziele:

- Ich kenne Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Glücksvorstellungen bei Erwachsenen und Kinder.

Das brauchst du:

- Arbeitsblatt: „Glück für Groß und Klein“
- Schreibzeug.

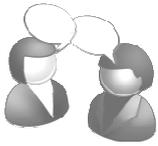
So geht es:

1. Befrage je drei erwachsene Personen und drei Kinder oder Jugendliche nach ihren Vorstellungen vom Glück.
2. Notiere ihre Antworten in Stichworten in die entsprechenden Kästen auf dem Arbeitsblatt „Glück für Groß und Klein“.
3. Suche dir anschließend, zwei Mitschüler, die die Aufgabe ebenfalls gelöst haben und besprich mit ihnen die Folgenden Fragen:
 - Welche Vorstellungen haben Erwachsene vom Glück?
Welche Vorstellungen haben Kinder vom Glück?
 - Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten kannst du erkennen?
 - Was glaubst du, was wird deine Vorstellung vom Glück sein, wenn du erwachsen bist?



Idee aus Quelle: Ge(h)fühle (1997)

Karte Nr. 85



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



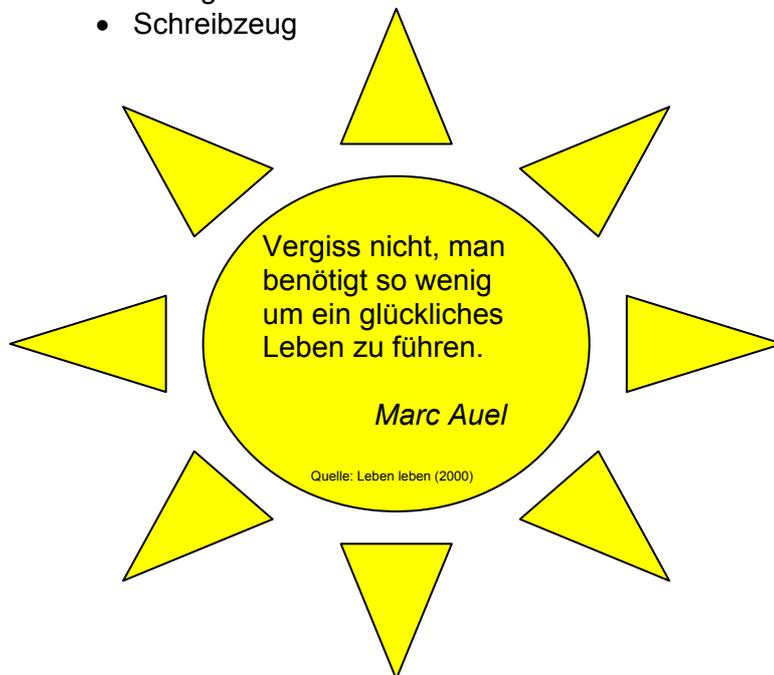
Rezept zum Glück

Ziele:

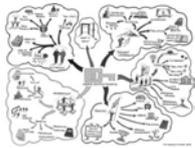
- Ich kann Dinge benennen, die es meiner Meinung nach braucht, um glücklich zu sein.

Das brauchst du:

- Farbiges Blatt
- Schreibzeug

**So geht es:**

1. Besprecht gemeinsam: Was könnte Marc Auel mit diesem Satz gemeint haben.
2. Überlege dir was man benötigt um ein glückliches Leben führen zu können. Und schreibe für dich eine Liste auf Notizpapier.
3. Vergleicht eure Listen in der Gruppe. Erstellt gemeinsam auf farbiges Papier ein Rezept für ein glückliches Leben. (z.B. 500g Liebe, 1 Portion Geduld, einen guten Freund...) Und was braucht ihr für euer Rezept? Wie viel braucht ihr wovon?
4. Gebt euer Rezept der Lehrperson ab.

Karte Nr. 94

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Situationen auf der Trauerskala

Ziele:

- Ich kann mich in Situationen hineinversetzen.
- Ich kann die Intensität meiner Trauer in unterschiedlichen Situationen bewusst wahrnehmen.

So geht es:

1. Lies die einzelnen Situationen genau durch. Überlege dir bei jeder Situation wie du dich in diesem Moment fühlen würdest. Vielleicht hast du einige Situationen sogar schon selber erlebt. Würde dich die Situation traurig machen?
2. Fülle das Arbeitsblatt für dich in Ruhe aus.
3. Wenn dein Partner ebenfalls fertig ist, vergleicht eure Einschätzungen und besprecht die folgenden Fragen:
 - In welchen Situationen fühlt ihr gleich? Wo ist es verschieden?
 - Gibt es Situationen in denen sich alle Menschen traurig sind? Welche?



Karte Nr. 97



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache/
Ethik

Gedicht: Traurig

Ziele:

- Ich setze mich damit auseinander, wie ich mit Traurigkeit umgehe.

So geht es:

1. Lies das Gedicht aufmerksam für dich durch.
2. Besprich mit deinem Partner die folgenden Fragen:
 - *Vergräbst du auch den Kopf im Kissen wenn du traurig bist? Was tust du sonst noch wenn du traurig bist?*
 - *Wenn andere ihn auslachen, zeigt der Erzähler nicht, dass ihn das traurig macht. Hast du auch schon deine Traurigkeit vor andern versteckt? Erzähle.*
 - *Warum versteckt man manchmal seine Trauer?*
 - *Was hilft dir, wenn du traurig bist?*

Traurig

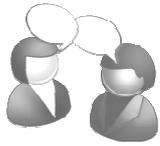
*Manchmal, wenn ich traurig bin,
werf ich auf mein Bett mich hin,
vergrabe meinen Kopf im Kissen
und will von allem nichts mehr wissen.*

*Wenn sich andere lustig machen
und hinter meinem Rücken lachen,
lasse ich sie ganz cool stehen.
Meine Trauer sollen sie nicht sehn.*

*Manchmal, wenn ich traurig bin,
kommt mein Hund nah zu mir hin.
Ich streichle ihn, dann gehen wir raus.
Jetzt geht's mir besser als zu Haus.*

*Doch am meisten hilft es mir,
wenn ich darüber red mit dir.
Du hörst mir zu, hältst mich im Arm.
Das tröstet mich und gibt mir war.*



Karte Nr. 98

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Deutsch/
Ethik**Fröhlich werden – Die Geschichte eines kleinen Elefanten****Ziele:**

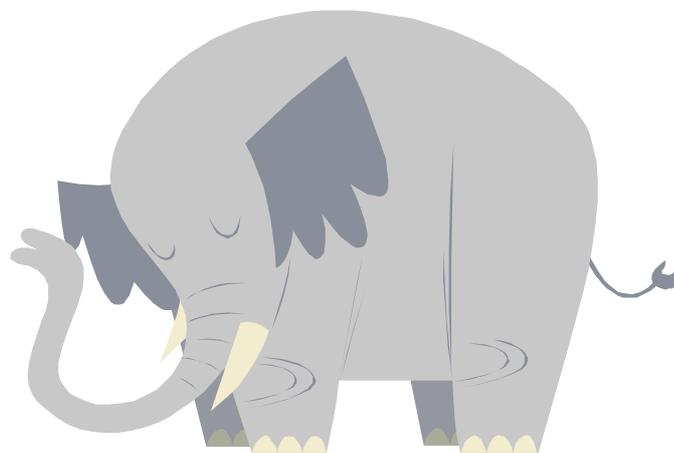
- Ich kenne Möglichkeiten mit meiner Trauer umzugehen.

Das brauchst du:

- „Gefühls – CD“ Nr. 22
- CD – Player.

So geht es:

1. Hört euch die Geschichte vom kleinen Elefanten genau an.
2. Schreibt euch die drei Tipps der Eule auf: Was soll der kleine Elefant tun, damit er nicht mehr traurig ist? (Ihr könnt die Geschichte mit der Pausetaste unterbrechen, um genug Zeit zum Schreiben zu haben).
3. Hört euch die Geschichte zu Ende an.
4. Besprecht gemeinsam:
 - *Haben die Tipps der Eule beim Elefanten funktioniert?*
 - *Glaubt ihr, diese Tipps würden bei Menschen auch funktionieren? Warum? Warum nicht?*
 - *Gibt es Situationen, in denen du einer dieser Tipps schon selber ausprobiert hast? Hat es dir geholfen? Erzähle deinen Kameraden davon.*



Quelle: Konfetti Klassenmaterialien (2002)

Karte Nr. 99



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Deutsch



Ein trauriger Tag

Ziele:

- Ich kann eine Reihumgeschichte zum Thema „ein trauriger Tag“ verfassen und mich in die Figuren der einzelnen Geschichten hineinversetzen.

Das brauchst du:

- Leere Blätter
- Schreibzeug
- Stoppuhr

So geht es:

1. Schreibt eine Reihumgeschichte zum Thema „ein trauriger Tag“.
2. Jeder von euch schreibt auf seinem Blatt den Titel ein trauriger Tag. Jetzt habt ihr fünf Minuten um den Beginn einer Geschichte zu diesem Thema auf dem Blatt zu notieren.
3. Nach fünf Minuten tauscht ihr die Blätter in der Gruppe aus. Nun habt ihr einen neuen Anfang der Geschichte vor euch. Lest ihn aufmerksam durch.
4. Wenn alle Gruppenmitglieder den Anfang der neuen Geschichte durchgelesen haben, stellt ihr die Stoppuhr erneut auf fünf Minuten. In diesen fünf Minuten schreibt ihr eine Fortsetzung dieser Geschichte.
5. Nach den fünf Minuten gebt ihr das Blatt erneut weiter und schreibt einen Schluss zur Geschichte. Anschließend wird das Blatt zum letzten Mal weiter gereicht.
6. Jetzt hat jeder wieder die Geschichte vor sich, die er zu Beginn angefangen hat. Lest die Geschichte in Ruhe für euch durch und macht euch Gedanken zu den folgenden Fragen und besprecht in der Gruppe:



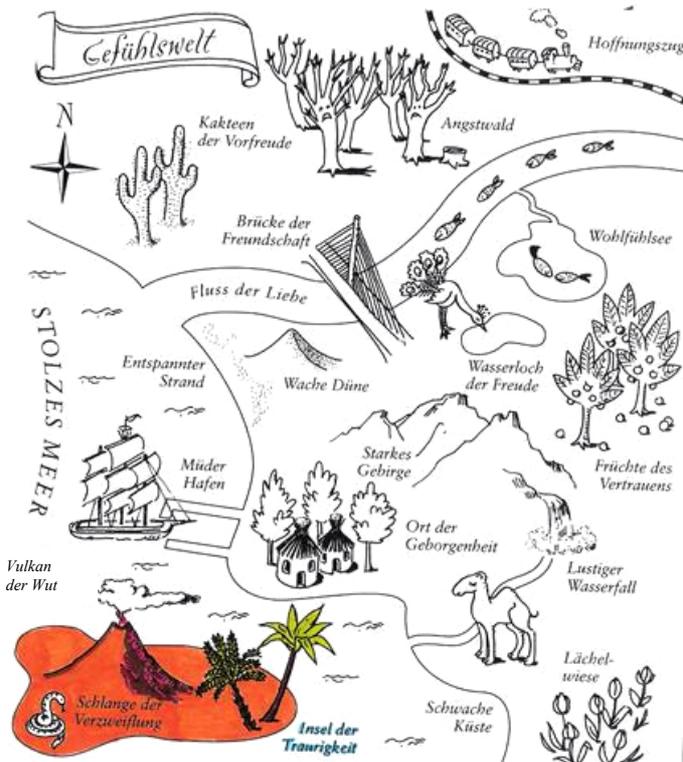
- Welche Vorstellung hatte ich ganz am Anfang vom Fortgang der Geschichte? Wie habe ich mir das Ende vorgestellt?
- Wie sieht nun die Fortsetzung deiner Geschichte aus? Wo gibt es Ähnlichkeiten oder Unterschiede?
- Was ist für dich ein trauriger Tag? Hast du schon einmal einen traurigen Tag erlebt? Berichte.

Karte Nr. 100

	Schwierigkeit: ★ ★	Sozialform: 	Fachbereich: Deutsch	
---	-----------------------	--	-------------------------	---

Insel der Traurigkeit

- Ziele:**
- Ich kann einen Text verfassen, in dem ich meine Vorstellungen von einer Insel der Traurigkeit schriftlich festhalte.
- Das brauchst du:**
- Leere Blätter
 - Schreibzeug
- So geht es:**
1. Betrachte die Karte unten genau. Sie zeigt dir eine Gefühlswelt. Unternimm mit deinem Partner eine Fantasiereise durch diese unbekannte Welt. Wohin geht eure Reise?
 2. Was erlebt ihr auf eurer Reise? Berichtet euch gegenseitig von euren Abenteuern und Erlebnissen im starken Gebirge, auf dem Fluss der Liebe, im Angstwald und so weiter.
 3. Erfindet zu den einzelnen Orten Geschichten und berichtet einander davon! Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!



4. Stellt euch vor ihr landet bei eurer Reise schließlich auf der Insel der Traurigkeit.
5. Jeder schreibt nun für sich eine Geschichte über die Erlebnisse auf dieser Insel:

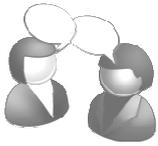
- Wie sieht es dort aus?
- Wer wohnt dort?
- Was erlebst du dort?
- Wie fühlst du dich während deiner Reise auf der Insel?

Die Geschichte soll maximal zwei A4 Seiten umfassen.

6. Stellt euch eure Geschichten gegenseitig vor und berichtet einander von euren Erlebnissen auf der Insel.

Idee aus Quelle: Sache-Wort-Zahl (2004)

Karte Nr. 101



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Interview: Rezepte gegen Traurigkeit

Ziele:

- Ich kenne Strategien, um mit Traurigkeit umzugehen.

Das brauchst du:

- Schreibunterlage
- Leeres Blatt
- Schreibzeug

So geht es:

1. Übertrage die Tabelle unten auf dein Blatt.
2. Befrage zehn Personen (Erwachsene und Kinder) was sie traurig macht, und was sie in einer solchen Situation tröstet.
3. Notiere ihre Antworten in der Tabelle.
4. Ergänze die Tabelle mit deinen eigenen Erfahrungen: Was macht dich traurig? Und was hilft dir in diesem Moment?
5. Lies noch einmal ganz genau, was alles helfen kann um die Traurigkeit zu überwinden. Gibt es etwas das du noch nicht ausprobiert hast, und vielleicht einmal ausprobieren könntest? Übermale nützliche Tipps mit Leuchtstift.

Das macht mich traurig...

Das tröstet mich in diesem Moment...



Karte Nr. 102



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wenn ich traurig bin...

Ziele:

- Ich weiß, dass Traurigkeit unterschiedlich ausgedrückt werden kann und benenne Formen, wie ich meine Traurigkeit ausdrücke.

Das brauchst du:

- Arbeitsblatt: „Wenn ich traurig bin...“
- Schreibzeug

So geht es:

1. Zunächst füllt jeder für sich das Arbeitsblatt „Wenn ich traurig bin...“ aus.
2. Wenn ihr fertig seid besprecht ihr gemeinsam die folgenden Fragen.

→ *Wie verhältst du dich wenn du traurig bist?*

→ *Gibt es etwas das du tust, wenn du traurig bist, dass du anschließend bereust? Berichte.*

→ *Wie zeigst du deine Traurigkeit wenn,...*

...du in der Schule bist?

...zu Hause bist bei der Familie?

...alleine bist?

...du mit Freunden zusammen bist?

...du mit deinem besten Freund/ deiner besten Freundin zusammen bist?

Zeigst du deine Traurigkeit überhaupt?

→ *Wann ist es für dich einfach deine Traurigkeit zu zeigen? Wann fällt es dir schwer? Warum?*

→ *Gibt es einen Ort, an den du dich zurück ziehst, wenn du traurig bist? Wenn ja, erzähle davon.*

→ *Gibt es jemanden mit dem du besonders gut reden kannst, wenn du traurig bist? Jemand der dich besonders gut trösten kann? Erzählt euch davon.*



Karte Nr. 109



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Wir alle haben Ängste

Ziele:

- Ich werde mir über die Intensität eigener Ängste bewusst und kenne Handlungsmöglichkeiten um die Ängste zu überwinden.

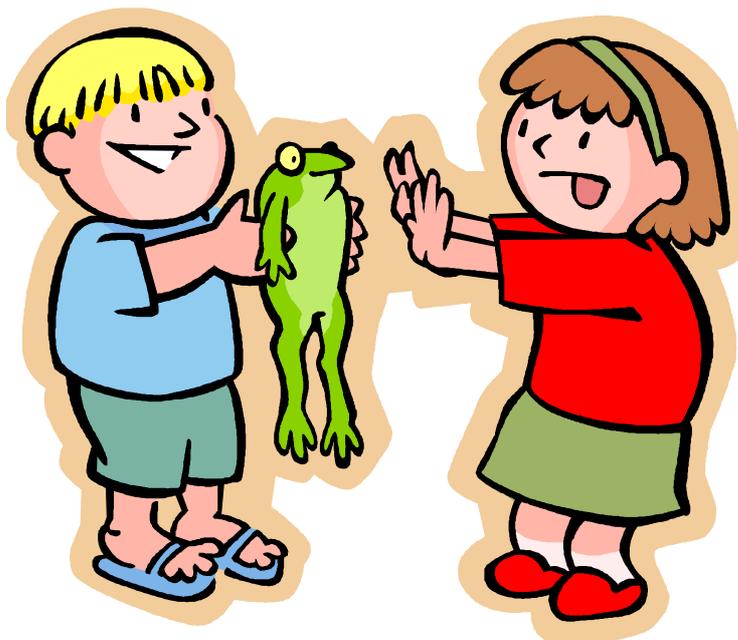
Das brauchst du:

- Arbeitsblatt „Wir alle haben Ängste“

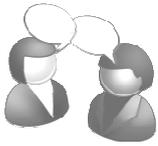
So geht es:

Jeder Mensch hat Ängste. Diese können ganz verschieden sein. Manche Menschen haben Angst im Dunkeln und andere fürchten sich vor peinlichen Situationen, vor dem Tod oder haben Höhenangst. Auf dem Arbeitsblatt findest du eine Liste mit Dingen, die vielen Menschen Angst machen.

1. Lies die einzelnen Ängste durch und überlege dir, wie groß deine Angst ist. Kreuze das entsprechende Feld an.
2. Überlege dir zu jeder Angst einen Vorschlag: Was könntest du tun, um weniger Angst zu haben. Schreibe den Vorschlag auf die freien Linien neben dem entsprechenden Beispiel.



Karte Nr. 111



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

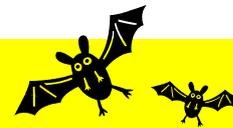


Die spinnen, die Fledermäuse

Ziele:

- Ich weiß, dass Ängste etwas sehr natürliches und individuelles sind.

*Der kleine Fledermäusemann
fing plötzlich an zu gellen:
„Nun knips doch mal das Dunkel an;
ich hab`so Angst im Hellen.“*



So geht es:

1. Besprecht gemeinsam:

- Wovor fürchten sich die Fledermäuse? Kennst du jemanden der sich davor fürchtet? Könnt ihr die Angst der kleinen Fledermaus verstehen?
- Was will dieses Gedicht wohl zeigen?
- Wovor fürchtest du dich? Erzählt euch gegenseitig von euren Ängsten.
- Wovor fürchten sich deine Eltern? Deine Freunde? Kennst du ihre Ängste? Bericht den anderen davon. Wenn du es nicht wisst, mache dir Gedanken darüber, wovor sich diese Personen fürchten könnten.

2. Alle Lebewesen haben Ängste: Besprecht miteinander, wovor könnten diese Tiere und Menschen sich fürchten?



ein Tiger



eine Bäckerin



ein Pilot



eine Maus



ein Feuerwehmann

Karte Nr. 113



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Angst die schadet – Angst die nützt

Ziele:

- Ich weiß, dass Angst manchmal nützlich und manchmal schädlich sein kann und kann dies an Situationsbeispielen zeigen.

Das brauchst du:

- Leere Situationskärtchen

Angst hat zwei Seiten, manchmal ist sie nützlich, manchmal schädlich.



1)



2)



3)



4)



5)



6)

So geht es:

1. Angst hat zwei Seiten, manchmal ist sie nützlich, manchmal schädlich“. Besprecht gemeinsam: Was ist wohl mit diesem Satz gemeint?
2. Betrachtet die Bilder aufmerksam. Wovor haben die Personen auf den Bildern Angst? In welchen Situationen ist die Angst nützlich? Also wo ist eine wirkliche Gefahr vorhanden? Wo schadet sie (wo müsste man eigentlich keine Angst haben, weil keine Gefahr besteht)? Begründet eure Antwort. Vergleicht eure Vermutungen mit der Lösungskarte.
3. Überlegt euch **je zwei Situationen** in der Angst nützt oder schadet. Schreibt sie auf die Situationskarten.
4. Wenn ihr fertig seid tauscht ihr die Situationskarten aus. Euer Partner liest die Situationen aufmerksam durch und entscheidet, ob Angst in einer solchen Situation nützt oder schadet. Seid ihr euch einig? Besprecht die Situationen wo ihr unterschiedliche Ansichten habt.

Karte Nr. 114

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik

**Wovor fürchten sich diese Menschen?****Ziele:**

- Ich kann Bilder deuten und mit eigenen Erfahrungen in Verbindung bringen.

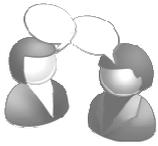
Bilder der Angst

Bildquelle: Soziales Lernen (2002)

So geht es:

1. Betrachtet die Bilder genau und besprecht gemeinsam. Was drücken die Bilder aus? Was passiert wohl in diesem Moment? In welcher Situation könnten die Bilder entstanden sein? Berichtet einander von euren Vermutungen.
2. Findet passenden Titel für die Kunstwerke.
3. Betrachtet die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck der Menschen genau. Hast du schon einmal Bilder von Menschen gesehen, die einen ähnlich starken Gesichtsausdruck oder eine ähnliche Körperhaltung gezeigt haben? Erzähle.

Karte Nr. 117



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Angstjäger- Rezepte gegen Angst

Ziele:

- Ich kenne Möglichkeiten mit meiner Angst umzugehen.

Das brauchst du:

- Grüne Reaktions- und rote Situationskarten (leer)
- Arbeitsblatt „Angstrezept“
- Schreibzeug

Alle Menschen haben Angst. Es ist kein Ausdruck von Schwäche, oder etwas, wofür du dich schämen müsstest. Angst ist ein normales Gefühl, das wir zeigen und zu dem wir stehen dürfen. Doch dieses Wissen hilft uns in Situationen, in denen wir uns bedroht fühlen, nicht weiter. Wir müssen versuchen mit unseren Ängsten umzugehen. Wir müssen uns unserer Angst stellen, sonst wird sie uns kontrollieren. Es gibt viele Strategien um mit Ängsten umzugehen: Manchmal hilft es kurz tief durchzuatmen oder langsam bis zehn zu zählen und sich zu überlegen wovor man eigentlich Angst hat. Entwickle eigene Strategien um mit deinen Ängsten umzugehen.

So geht es:

1. Jedes Gruppenmitglied überlegt sich mindestens vier Dinge, die ihm Angst machen, oder Situationen, vor denen es sich fürchtet. Jeder Punkt wird einzeln auf eine rote Situationskarte notiert. Je mehr Situationen und Dinge ihr findet desto besser.
2. Legt die Situationskarten in der Mitte aus und lest sie für euch durch. Sucht nun gemeinsam nach Reaktionsmöglichkeiten. Was könnte man machen, um die Angst zu überwinden. Was hilft in einer solchen Situation?
3. Schreibt gefundene Reaktionsmöglichkeiten auf die grünen Reaktionskarten und legt sie zur entsprechenden Situationskarte. Versucht für jede Situation unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten zu finden. Besprecht miteinander: Welche Reaktionen habt ihr schon einmal ausprobiert? Welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht?
4. Jedes Gruppenmitglied gestaltet nun für sich ein persönliches Angstrezept mit Reaktionsmöglichkeiten (Arbeitsblatt „Angstrezepte“), die ihm in Angstsituationen helfen könnten. Schreibt darauf die Ideen die ihr zuvor entwickelt habt. Wenn du in Zukunft Angst hast, denke an dieses Angstrezept und versuche Ideen davon umzusetzen.

Karte Nr. 121

Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten**Angst ist wie...****Ziele:**

- Ich mache mir Gedanken, was das für ein Gefühl ist, wenn man Angst hat und finde Formulierungen, die wie ein Bild zeigen, was Angst ist.
- Ich setze eine der sprachlichen Metaphern in einem Bild um.

Das brauchst du:

- Notizblatt
- Schreibzeug
- Zeichenblatt A3
- Wasserfarbkasten
- Pinsel, Becher, Zeitung

So geht es:

Rufe dir Situationen ins Gedächtnis, in denen du Angst hattest und überlege dir genau, was das für ein Gefühl war.

1. Finde Formulierungen, die wie ein Bild beschreiben was Angst ist (so wie bei den Beispielen unten). Wie fühlt sich für dich die Angst an? Notiere deine Ideen auf einem leeren Blatt.
2. Besprich deine Vorstellungen mit dem Partner. Wenn du seine Sätze liest, stimmen sie mit deinen Angstvorstellungen überein?
3. Suche dir eine Formulierung, die besonders gut zu deiner Vorstellung von Angst passt. Male mit Wasserfarbe auf ein A3 Blatt ein Bild dazu.

Angst ist wie ...

ein großer Stein, der uns erdrückt.

jemand, der uns vor einem Abgrund zurückhält.

eine Flamme, die immer näher kommt.

ein großer Schatten.



Quelle: Leben leben (2000)

Karte Nr. 125



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Sprache/
Ethik

Markus und Ole

Ziele:

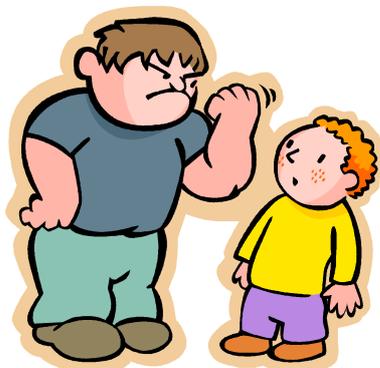
- Ich kann mich in die Figuren der Geschichte hineinversetzen.
- Ich weiß wie Markus in der Geschichte mit seiner Angst umgeht.

Das brauchst du:

- Geschichte „Markus und Ole“

So geht es:

1. Lies die Geschichte für dich durch.
2. Verteilt die Rollen (Ole, Ludwig, Markus, Dennis) unter euch und spielt die Geschichte in einem kurzen Rollenspiel nach. Spielt das Rollenspiel mehrmals durch und tauscht die Rollen.
3. Diskutiert anschließend die folgenden Fragen:
 - Wie hast du dich beim Spielen gefühlt? In welche Figur konntest du dich gut hineinversetzen? Warum?
 - *Woran erkennt man, dass Markus Angst hat?*
 - *Hättest du an Markus Stelle auch Angst?*
 - Was tut Markus gegen seine Angst? Wie findest du Markus Reaktion?
 - Was hättest du an Markus Stelle getan?



Karte Nr. 128



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Bildnerisches
Gestalten

Mein Angst-Piktogramm

Ziele:

- Ich kann meine Vorstellung von Angst in Form eines Piktogramms darstellen.
- Ich weiß, dass Angstvorstellungen sehr verschieden sind.

Das brauchst du:

- Zeichenpapier A4
- Farbstifte

So geht es:

Das Wort Piktogramm ist zusammengesetzt aus dem lateinischen Wort „pictum“, was so viel wie „gemalt“ oder „Bild“ bedeutet und dem griechischen Wort gráphein = schreiben. Es ist also ein Art Wortbild, das durch eine vereinfachte graphische Darstellung eine Information vermittelt.

1. Zeichne in Einzelarbeit ein Piktogramm für den Begriff Angst. Überlege dir welche Vorstellung du von Angst hast und stelle dies in einem Piktogramm dar. Schau dabei nicht auf die Blätter deiner Mitschüler sondern konzentriere dich auf deine eigene Vorstellung.
2. Vergleiche in der Gruppe eure Angstpiktogramme und bespreche welche Vorstellungen von Angst darauf zu sehen sind. Überlegt euch: Wie könnten weitere Angstpiktogramme aussehen?

Hier einige Beispiele von Piktogrammen:

Giftig



Notausgang



Damentoilette

Karte Nr. 135



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Situationen auf der Wutskala

Ziele:

- Ich kann die Stärke meiner Wut in verschiedenen Situationen differenziert wahrnehmen.

Das brauchst du:

- Leeres Blatt
- Schreibzeug

So geht es:

1. Lies die Situationen für dich durch und überlege dir, wo du sie auf der Skala einordnen würdest. Wie stark wäre deine Wut in den einzelnen Situationen? Schreibe deine Überlegungen auf einem Notizblatt auf.
2. Besprich nun deine Entscheidungen mit deinem Partner. Würdet ihr die Situationen gleich zuordnen oder gibt es Dinge, die ihr unterschiedlich bewertet?
3. Jeder von euch schreibt nun auf Situationskarten drei Situationen auf (eine Situation pro Karte). Überlege dir, wie wütend du in dieser Situation warst. Schreibe die entsprechende Ziffer von 1-5 der Wutskala auf die Rückseite der Karte.
4. Nun tauscht ihr die Karten aus. Der Andere ordnet die Situation auf der Wutskala zu. Habt ihr die Situation gleich empfunden? Besprecht.

Wutskala

- 1** Lässt mich kalt
- 2** Ärgert mich ein bisschen.
- 3** Ärgert mich.
- 4** Macht mich wütend
- 5** Lässt mich kochen vor Wut

1) Du läufst über den Schulhof und jemand ruft dir ein Schimpfwort zu, dass deine Familie beleidigt.

2) In einer Gruppenarbeit, kommandiert ein Mitschüler alle Gruppenmitglieder herum.

3) Jemand sagt dir, was du tun sollst, obwohl du das schon längst weißt.

4) Jemand schreibt deinen Aufsatz ab und tut so, als sei es seiner.

5) Jemand macht sich über deinen Freund/ deine Freundin lustig.

6) Du stehst im Coop an um zu zahlen und jemand drängt sich an der Kasse vor.

7) Du kommst müde aus der Schule nach Hause und deine Mutter meckert, weil du dein Bett nicht gemacht hast.

8) Deine beste Freundin/ dein bester Freund lädt ein anderes Kind ein, mit ihm/ ihr in die Ferien zu fahren.

Karte Nr. 138



Schwierigkeit:



Sozialform:



Fachbereich:

Ethik



Überstunden

Ziele:

- Ich erkenne, was passieren kann, wenn ich meine Wut unterdrücke.

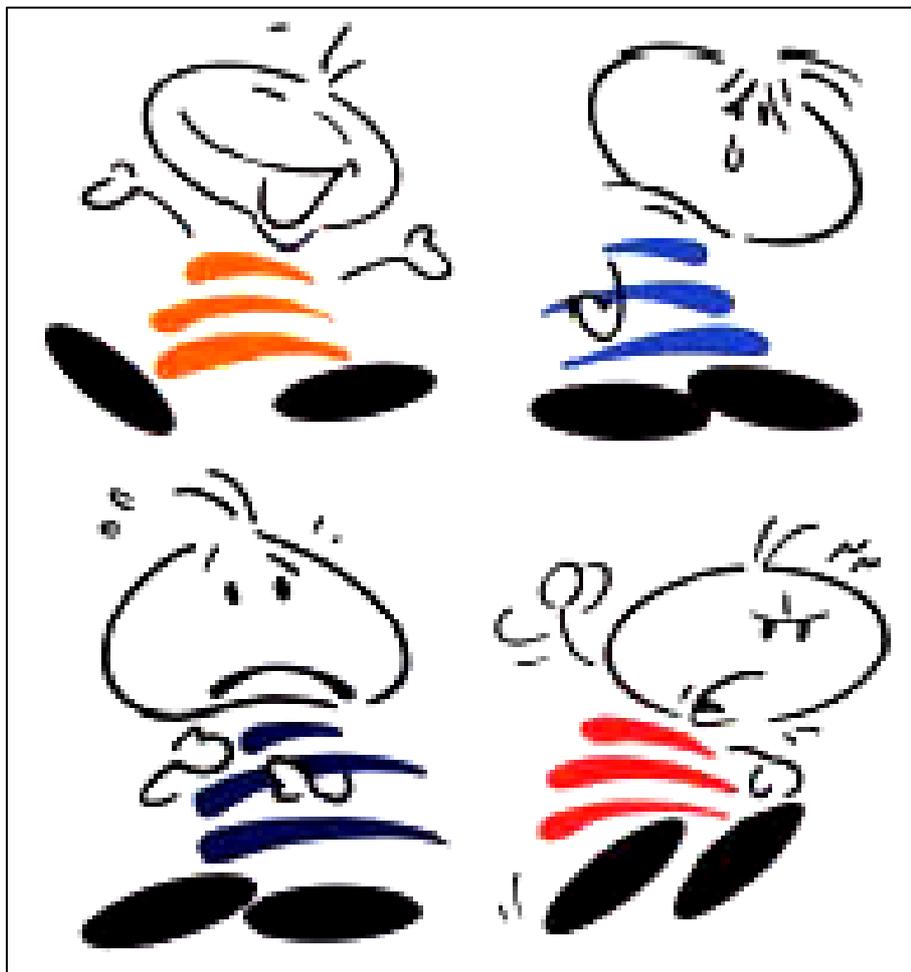
So geht es:

1. Schaut euch den Comic genau an und diskutiert gemeinsam: Wer ist ganz am Anfang wütend und weshalb? Und was passiert mit der Wut im Laufe der Geschichte? Wo zeigen die Personen ihre Wut? Wo verstecken sie sie?
2. Wie könnte die Geschichte weiter gehen? Erfindet gemeinsam einen Schluss.
3. Spielt die Geschichte als Rollenspiel durch.
4. Überlegt euch, wie ihr euch beim Spielen gefühlt habt. Tauscht eure Erfahrungen aus.



Quelle: Leben leben (2000)

Anhang



Das ABC der Gefühle

Dieses ABC kann zur Wortschatzerweiterung der Lernenden genutzt werden.

A

abgelehnt
abgestossen
abgewiesen
abhängig
aggressiv
albern
allein
ängstlich
angeekelt
angenehm
angespannt
angespornt
angewidert
anmutig
ärmlich
attraktiv
aufgeregt
aufgewühlt
aufgeweckt
ausgebeutet
ausgebrannt
ausgeglichen
ausgeschlossen
ausser sich

B

bedroht
bedürftig
beeindruckt
befreit
befremdet
befriedigt
begeistert
beleidigt
benachteiligt
benommen
benutzt
bemitleidenswert
beschämt
beschwingt
besiegt

besorgt
bestens
beunruhigt
betroffen
betrogen
betrübt
beunruhigt
bezaubernd
bitter
blöd
böse

C

clever
cool

D

daneben
dankbar
deplaziert
deprimiert
dumm
dumpf
durcheinander
durstig

E

ehrfürchtig
eifersüchtig
einfältig
eingeschüchtert
eingespannt
einsam
einträchtig (mit jemanden)
ekstatisch
ekelig
elend
empfindlich
energiegeladen
entfremdet
entlarvt
entrüstet

entspannt
enttäuscht
entzückt
erfreut
erfrischt
erheitert
erleichtert
erlöst
ermüdet
erregt
erschöpft
erstarrt
erstaunt
ertappt
erwischt
erwartungsvoll

F

falsch
faul
feige
feindschaftlich
fies
frei
fremd
freundschaftlich
froh
fröhlich
frustriert

G

geachtet
geächtet
geborgen
gedankenverloren
geehrt
gefangen
gehemmt
gelangweilt
gelassen
gekränkt
gemein

gemieden	inspiriert	
genervt	interessant	N
geniert	intressiert	nachdenklich
gequält	irritiert	nervös
gereizt	isoliert	neidisch
geschätzt		neugierig
geschockt	J	nichtig
gespalten	jämmerlich	niedergeschlagen
gespannt		nützlich
gesprächig	K	nutzlos
gestresst	kontrolliert	
getragen	klein	O
gierig	k.o.	oberschlau
gigantisch	kräftig	offen
gleichgültig	krank	offenherzig
glücklich	kreativ	optimistisch
grantig	kühn	
gross		P
grossartig	L	panisch
griesgrämig	lächerlich	pathetisch
gut	lasch	peinlich berührt
	lästig	planlos
H	launisch	platt
handlungsunfähig	lebensfroh	prima
harmonisch	leiblos	
happy	leer	Q
hasserfüllt	leicht	quietschidel
hässlich	leidend	
herabgesetzt	liebenswert	R
hilflos	liebepoll	rasend
hilfsbereit	lieblos	ratlos
hingebungsvoll	lustlos	reizbar
hinterhältig		relaxed
hinterlistig	M	respektiert
hin und her gerissen	manipuliert	respektlos behandelt
(in) Hochstimmung	mies	reumütig
hoch motiviert	minderwertig	reuvoll
hoffnungsfroh	missachtet	reulos
hoffnungslos	missmutig	riesig
hysterisch	missverstanden	ruhig
hungrig	motiviert	
	müde	S
I	munter	satt
idiotisch	mutig	sauer
inkompetent	mutlos	schlapp

schlecht
 schockiert
 schön
 schreckhaft
 schrecklich
 schüchtern
 schuldig
 schwach
 schwerfällig
 sehnsüchtig
 selbstbewusst
 selbstsicher
 seltsam
 sexy
 sicher
 skeptisch
 sonderbar
 stark
 stolz
 streitsüchtig
 super
 von Selbstmitleid erfüllt

T

tapfer
 tatkräftig
 teilnahmslos
 terrorisiert
 toll
 träge
 traurig
 treu

U

überanstrengt
 überrascht
 übersehen
 überwältigt
 unabhängig
 unangenehm
 unbändig
 unbeachtet
 unbefriedigt
 unbesiegbar
 unbehaglich

unehrlich
 uneingeschränkt
 unentschlossen
 ungeduldig
 ungerührt
 unglücklich
 unruhig
 unnachgiebig
 unschuldig
 unsicher
 unsterblich
 unterdrückt
 unterschätzt
 unterwürfig
 unzufrieden
 unverstanden
 unzulänglich
 unwiderstehlich
 unwohl

V

verachtet
 verachtungsvoll
 verantwortlich
 verärgert
 verblüfft
 verbunden (mit)
 verfolgt
 vergnügt
 verklemmt
 verknallt
 verlegen
 verletzt
 verliebt
 verlockt
 verloren
 vernachlässigt
 vernarrt
 vernarrt
 verraten
 verschüchtert
 versteinert
 verstossen
 verwegen
 verwirrt

verzweifelt

W

wach
 wichtig
 wunderbar
 wundervoll
 wütend
 würdelos behandelt
 würdevoll behandelt
 (etwas) würdig

Z

zänkisch
 zappelig
 zerbrechlich
 zerknirscht
 zerrissen
 zerstörerisch
 zornig
 zufrieden
 zuversichtlich

Literaturverzeichnis

- Ahrens-Eipper, S. (2002). *Fit und Stark fürs Leben 5/6*. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Akin, T., Cowan, D, Palomares, S., Schuster, S. (2000). *Gefühle spielen immer mit. Mit Emotionen klarkommen. Ein Übungsbuch*. Müllheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Behr, M., Sonja, B. (2005). *Mich und Dich verstehen. Ein Trainingsprogramm zur Emotionalen Sensitivität bei Schulklassen und Kindergruppen im Grundschul- und Orientierungsstufenalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Böhmer, A., Eggert, M., Krüger, A. (1999). *Fühlen – Wahrnehmen- Handeln. Unterrichtsmaterial zur Prävention von sexuellen Missbrauch für die Grundschule*. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag.
- Breun, R. (2000). *Leben leben. Ethik 5/6*. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Breun, R. (2001). *Leben leben Kopiervorlagen. Ethik 5/6*. Leipzig Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Breun, R. (2002). *Leben leben Lehrerhandbuch. Ethik 5/6*. Leipzig Ernst Klett Schulbuchverlag.
- Dieckhoff, G. (2000). *E-Motion*. Schaffhausen: Schubi Lernmedien AG.
- Geiser,D., Kreul, H. (1996). *Ich und meine Gefühle*. Bindlach: Loewe.
- Göppner-Pfeffer, M., Pfeffner, S. (2007). *Ich achte gerne auf mich und dich. Persönlichkeit entwickeln Gemeinschaft leben*. Freiburg im Breigau: Verlag Herder.
- Jennewein, E., Schiwy M., Töpelmann, R. (2005). *Gefühle zeigen Gewalt vermeiden. Unterrichtsmaterialien für die Grundschule: Soziales lernen und konstruktive Konfliktbearbeitung*. Donauwörth: Auer Verlag.
- Kahlert, J. (2004). **Sache-Wort-Zahl. Lehren und Lernen in der Grundschule. Heft 60: Gefühle**. Köln: Aulis Verlag Deubner.
- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2001). *Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft. Themenheft ab 3. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.
- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2001). *Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft. Klassenmaterial ab 3. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.
- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2001). *Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft. Lehrerhandbuch ab 3. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.
- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2002). *Konfetti. Ich und die Gemeinschaft. Klassenmaterial ab 1. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.
- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2002). *Konfetti. Ich und die Gemeinschaft. Themenheft ab 1. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.

- Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kanton Bern (2002). *Konfetti. Ich und die Gemeinschaft. Lehrhandbuch ab 1. Schuljahr*. Bern: Schulverlag.
- Lehrplan (2000). *Zentralschweizer Lehrplan Mensch und Umwelt für das 1.-6. Schuljahr*. (online verfügbar auf: http://www.zebis.ch/inhalte/bildungsregion/lehrplaene/lp_mensch_und_umwelt_bkz.pdf)
- Lehrplan (2005). *Zentralschweizer Lehrplan Ethik und Religion für das 1.-6. Schuljahr* (online verfügbar auf: http://www.zebis.ch/inhalte/unterricht/ethik_und_religion/lpn/uebersicht.php)
- Lichtenegger, B. (1997). *Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen*. Linz: Veritas-Verlag.
- Löffel, H., Manske, C. (2007). *Ein Dino zeigt Gefühl*. Köln: Mebes& Noack.
- Mössner, B., Pfeffner, S., Pfister, H. (2008). *Wunderfritz – Das grosse Förderbuch. Emotionale und soziale Kompetenz – Kreativität*. Freiberger im Breisgau: Verlag Herder.
- Pöler-Klassen, A. (2002). *Soziales Lernen. Arbeitsheft 3. Was heisst hier Gefühle?* Berlin: Cornelsen Verlag.
- Pro Juventute Zürich (o. J.). *Stimmungsflip*. Zürich: Pro Juventute. (Bildquelle für das Titelbild und die Gefühlsmännchen der Übungssammlung).
- Rae, T. (2002). *Ich, du und die andern alle- Lebenskunde für Kinder 1./2. Schuljahr*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Rae, T. (2002). *Ich, du und die andern alle- Lebenskunde für Kinder 2./3. Schuljahr*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Reichling, U. (1994). *Hallo wie geht es dir. Gefühle ausdrücken lernen*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- www.freesound.org (besucht am 17.10.2008, Quelle für die Geräusche auf der Gefühls-CD)