

Ob wir uns freuen oder ob wir traurig sind - Gefühle bringen in unserem Leben einiges in Bewegung. Manchmal können wir sie nicht bremsen, weil sie so gewaltig in uns sind. Doch wir können lernen, unsere Gefühle zu spüren und dann damit klug umzugehen. Dabei will die folgende Übung helfen.



Stell dir eine bestimmte Person aus deinem Lebensumfeld vor. Kreuze spontan an, welche Gefühle in dir wach werden, wenn du an den Menschen denkst. Überlege dann, warum du gerade die angekreuzten Gefühle mit diesem Menschen verbindest.

Unterhaltet euch zu zweit über eure Selbsterfahrung und welche Konsequenz das für das Zusammenleben in der Familie, im Freundeskreis oder der Schule hat.

Sammelt die Ergebnisse an der Tafel.

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aggression | <input type="checkbox"/> Gier | <input type="checkbox"/> Stärke |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Hass | <input type="checkbox"/> Sympathie |
| <input type="checkbox"/> Aufregung | <input type="checkbox"/> Heiterkeit | <input type="checkbox"/> Trauer |
| <input type="checkbox"/> Befriedigung | <input type="checkbox"/> Hilflosigkeit | <input type="checkbox"/> Trotz |
| <input type="checkbox"/> Begeisterung | <input type="checkbox"/> Kälte | <input type="checkbox"/> Überheblichkeit |
| <input type="checkbox"/> Dankbarkeit | <input type="checkbox"/> Liebe | <input type="checkbox"/> Ungeduld |
| <input type="checkbox"/> Demut | <input type="checkbox"/> Minderwertigkeit | <input type="checkbox"/> Unruhe |
| <input type="checkbox"/> Eifersucht | <input type="checkbox"/> Missgunst | <input type="checkbox"/> Unzufriedenheit |
| <input type="checkbox"/> Einsamkeit | <input type="checkbox"/> Misstrauen | <input type="checkbox"/> Verachtung |
| <input type="checkbox"/> Entspannung | <input type="checkbox"/> Mitleid | <input type="checkbox"/> Verärgerung |
| <input type="checkbox"/> Enttäuschung | <input type="checkbox"/> Mut | <input type="checkbox"/> Vergnügen |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung | <input type="checkbox"/> Mutlosigkeit | <input type="checkbox"/> Vertrauen |
| <input type="checkbox"/> Feigheit | <input type="checkbox"/> Nähe | <input type="checkbox"/> Verzweiflung |
| <input type="checkbox"/> Freiheit | <input type="checkbox"/> Neid | <input type="checkbox"/> Wärme |
| <input type="checkbox"/> Freude | <input type="checkbox"/> Neugier | <input type="checkbox"/> Wertlosigkeit |
| <input type="checkbox"/> Frust | <input type="checkbox"/> Optimismus | <input type="checkbox"/> Wut |
| <input type="checkbox"/> Geborgenheit | <input type="checkbox"/> Scheu | <input type="checkbox"/> Zorn |
| <input type="checkbox"/> Geiz | <input type="checkbox"/> Schmerz | <input type="checkbox"/> Zufriedenheit |
| <input type="checkbox"/> Gelassenheit | <input type="checkbox"/> Schwäche | <input type="checkbox"/> Zuneigung |
| <input type="checkbox"/> Gereiztheit | <input type="checkbox"/> Sehnsucht | <input type="checkbox"/> Zuversicht |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit | <input type="checkbox"/> Sicherheit | |