



LIEBES  
LEBEN

DAS  
MITMACH  
PROJEKT

# Körper und Gefühle

Gefühle zeigen

# Gefühle zeigen

<b>Ziele/Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Selbstakzeptanz der Jugendlichen stärken</li><li>• Die Vielfalt eigener und fremder Gefühle kennen</li><li>• Gefühle ausdrücken, wahrnehmen und durch Nachfragen verstehen</li></ul>
<b>Botschaften</b>	Nimm deine Gefühle an – du kannst dir selbst vertrauen. Trau dich, nachzufragen – Gefühle werden unterschiedlich ausgedrückt.
<b>Methodentyp</b>	Pantomime
<b>Dauer</b>	Parcours: 15 Min./Unterricht: 15–30 Min.
<b>Ablauf</b> alters- und schulformgerecht anpassen	<p>Vorab: Wählen Sie die Gefühle ggf. gruppengerecht aus.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bilden Sie 3 Gruppen und führen Sie kurz in das Thema Gefühle und die Aufgabe ein: ein Gefühl ohne Worte zu zeigen.</li><li>2. Lassen Sie die Gruppen je 1 Gefühlskarte ziehen bzw. verteilen Sie diese. Alle Gruppen überlegen sich schnell, wie sie ihre Emotionen pantomimisch durch Bewegung von Armen, Beinen, Kopf (Gestik) und der Gesichtsmuskeln, Augen (Mimik) ausdrücken und spielen wollen.</li><li>3. Spielen des Gefühls</li><li>4. Werten Sie gemeinsam die Übung aus:  Fragen Sie die Darstellenden:<ul style="list-style-type: none"><li>• »Wo in eurem Körper konntet ihr das Gefühl selbst spüren?«</li><li>• »Wie fühlt sich dieses Gefühl für euch an?«</li></ul> Fragen Sie die anderen Gruppen:<ul style="list-style-type: none"><li>• »Welches Gefühl erkennt ihr? Und woran habt ihr es erkannt, durch welche Gestik und Mimik?«</li><li>• »Haben alle in der Gruppe das Gefühl gleich oder unterschiedlich ausgedrückt? War es für euch leicht und eindeutig, das Gefühl zu erkennen oder eher schwierig und mehrdeutig? Woher kommt das?« Jeder Mensch nimmt ein Gefühl anders wahr und drückt es auch anders als ein anderer Mensch aus; Gefühle sind etwas sehr Individuelles.</li></ul> Fragen Sie alle in der Gruppe:<ul style="list-style-type: none"><li>• »Wie bewertet ihr das Gefühl – ist es für euch positiv, negativ, je nachdem oder neutral?«</li><li>• »Wie haben die ›Gefühlsdarstellungen‹ der anderen auf euch gewirkt?«</li></ul></li><li>5. Anschließend spielt die nächste Gruppe ihr Gefühl etc. Bei ausreichend Zeit können Sie weitere Gefühlskarten spielen lassen.</li><li>6. Diskutieren Sie abschließend gruppengerecht zum Thema »Verhältnis verbaler und nonverbaler Kommunikation«, insb. hinsichtlich ihrer Präzision:<ul style="list-style-type: none"><li>• »Wir haben eben mit der Sprache unserer Körper gearbeitet. Wie wichtig sind unsere Worte/ ist unsere gesprochene Sprache, um andere zu verstehen?«</li><li>• »Wie kommt es, dass wir uns manchmal auch missverstehen?«</li><li>• »Was kann man tun, um andere besser/›richtig‹ zu verstehen?«</li><li>• »Wozu ist es wichtig, seine Gefühle zu zeigen?«</li><li>• »Wie wünscht ihr euch, dass andere mit euren Gefühlen umgehen?«</li></ul></li><li>7. Vermitteln Sie die Botschaften, optional bereits vorher integriert, bzw. fragen Sie die Jugendlichen, was diese Botschaften für sie konkret bedeuten.</li></ol> <p><b>Anpassung beim Förderschwerpunkt geistige Entwicklung:</b> Lesen Sie die Emotionen ggf. vor und besprechen Sie diese kurz.</p>
<b>Material</b>	<p><b>1 Set mit 15 Karten:</b> 13 Gefühlskarten: eifersüchtig sein, traurig sein, mutig sein, sich schämen, sich schwach fühlen, sich sicher fühlen, verletzt sein, verliebt sein, wütend sein, Angst haben, überrascht sein, sich freuen, gestresst sein und 2 Blanko-Karten. In der digitalen Version weitere Gefühlskarten: enttäuscht sein, besorgt sein, stolz sein, aufgeregt sein, unsicher sein, mit jemandem sehr vertraut sein, Respekt zeigen</p> <p><b>4 Whiteboardstifte mit integriertem Wischer am Deckel</b> zum Beschriften der Blanko-Karten</p>



LIEBES  
LEBEN

DAS  
MITMACH  
PROJEKT

# Körper und Gefühle

## Gefühle zeigen

Gefühlsbegriffe verkleinert

**eifer-  
süchtig  
sein**

**mit  
jemandem  
sehr  
vertraut  
sein**

**traurig  
sein**

**mutig  
sein**

**Respekt  
zeigen**

**sich  
schwach  
fühlen**

**sich  
sicher  
fühlen**

**verletzt  
sein**

**verliebt  
sein**

**wütend  
sein**

**sich  
schämen**

**Angst  
haben**

**enttäuscht  
sein**

**besorgt  
sein**

**überrascht  
sein**

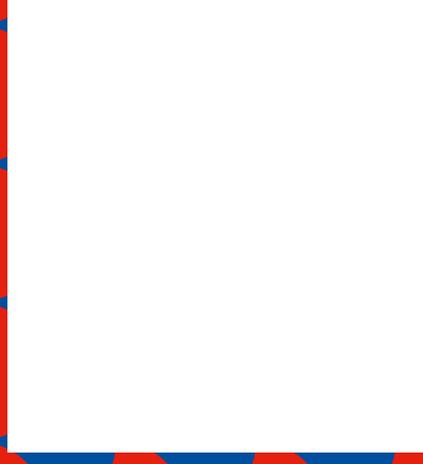
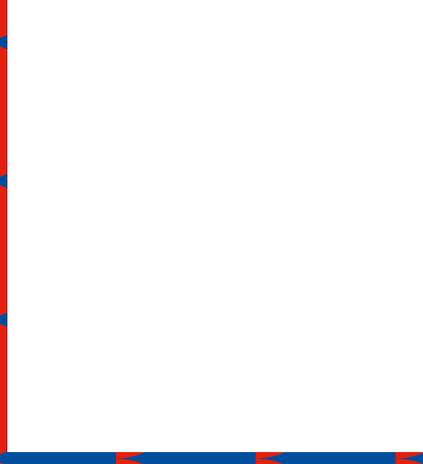
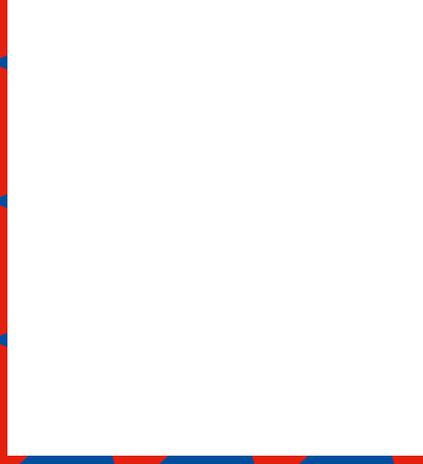
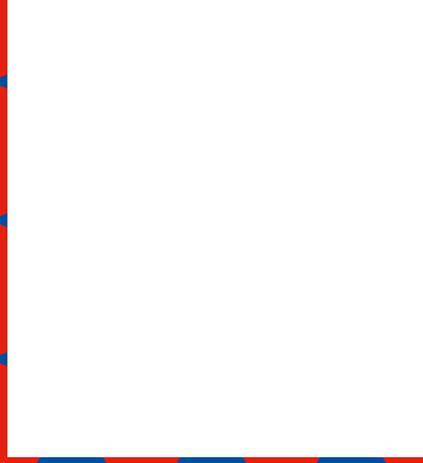
**sich  
freuen**

**gestresst  
sein**

**unsicher  
sein**

**aufgeregt  
sein**

**stolz  
sein**





LIEBES  
LEBEN

DAS  
MITMACH  
PROJEKT

# Körper und Gefühle

## Gefühle zeigen

Gefühlsbegriffe

**eifersüchtig  
sein**

**mit  
jemandem  
sehr  
vertraut sein**

**traurig  
sein**

**mutig  
sein**

**Respekt  
zeigen**

**sich  
schwach  
fühlen**

**sich  
sicher  
fühlen**

**verletzt  
sein**

**verliebt  
sein**

**wütend  
sein**

**sich  
schämen**

**Angst  
haben**

**enttäuscht  
sein**

**besorgt  
sein**

**überrascht  
sein**

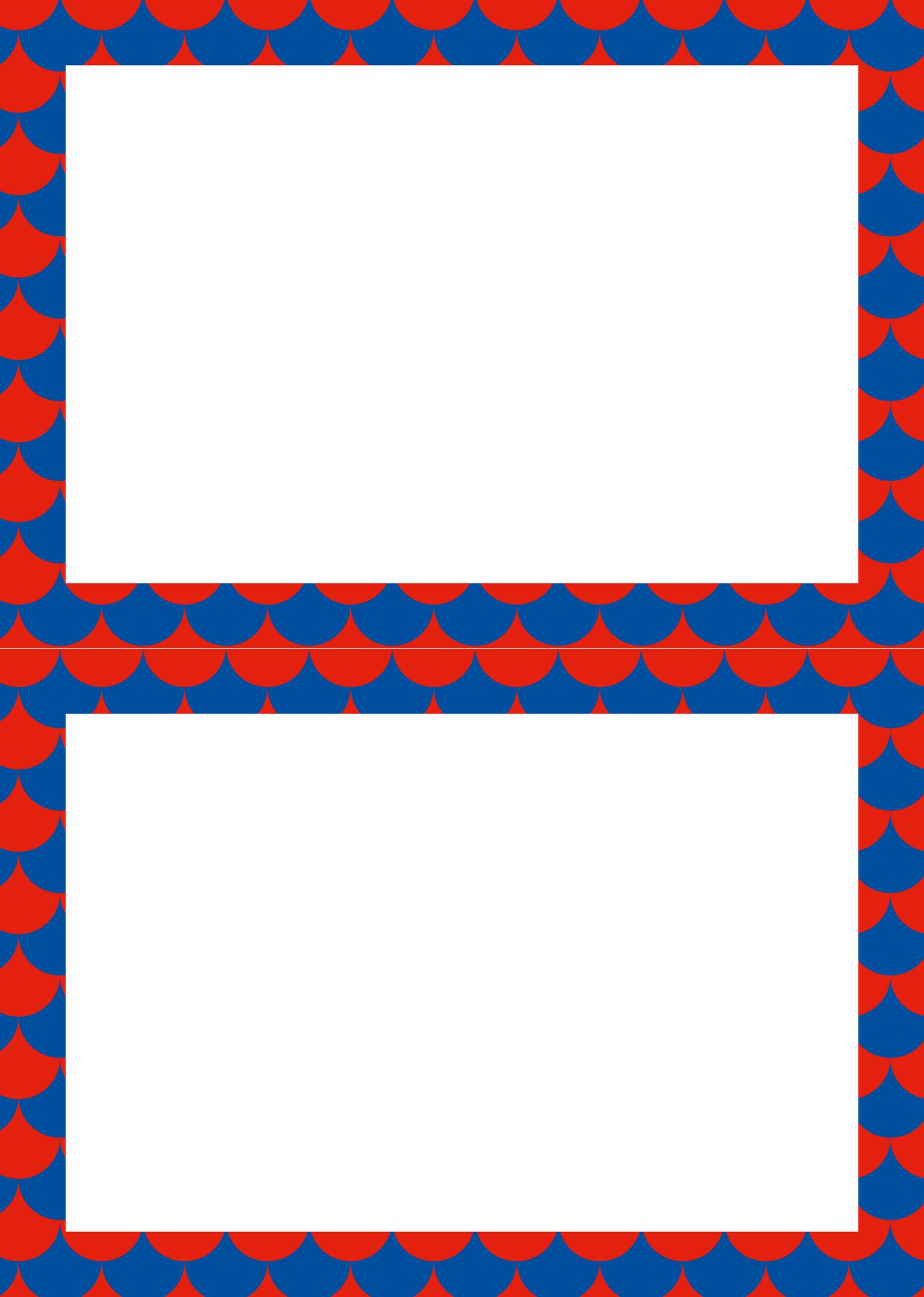
**sich  
freuen**

**gestresst  
sein**

**unsicher  
sein**

**aufgeregt  
sein**

**stolz  
sein**





LIEBES  
LEBEN

DAS  
MITMACH  
PROJEKT

# Körper und Gefühle

## Gefühle zeigen

Gefühlsbegriffe



LIEBES  
LEBEN

DAS  
MITMACH  
PROJEKT

# Körper und Gefühle

## Gefühle zeigen

Gefühlsbegriffe