

# AUF DIE BOTSCHAFTEN DES KÖRPERS HÖREN



## Ziele

- Lernen, die mit Emotionen verbundenen Körpersignale zu beobachten.
- Die Fähigkeit entwickeln, emotionale Signale schnell zu erkennen.



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

2 - 12 Teilnehmer/innen



## Material

- Arbeitsblatt „6 Männchen“
- Buntstifte



## Dauer

10 - 20 Minuten



## Vorbereitung

- Die Jugendlichen aufstellen
- Das Arbeitsblatt „6 Männchen“ sowie Buntstifte verteilen.



## Ablauf der Aktivität

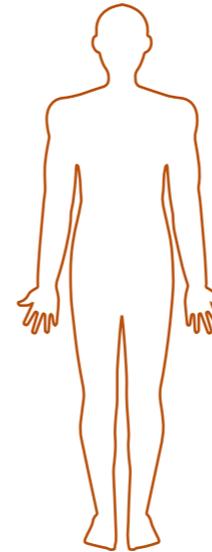
Der/die Leiter/in schlägt den Jugendlichen vor, an eine kürzlich vorgekommene Situation oder ein Ereignis zu denken, das Stress, Angst oder Sorge ausgelöst hat.

Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen auf, die Bereiche des Körpers, in denen sich die Emotionen bemerkbar machen, farblich zu markieren.

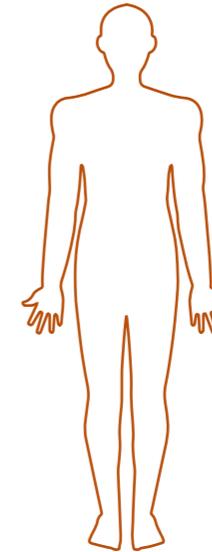
Die Jugendlichen auffordern, das Gleiche zu tun, indem sie sich an eine angenehme und freudige Situation oder ein Ereignis erinnern.

Je nach verfügbarer Zeit, die gleiche Übung mit den 6 Basisemotionen durchführen.

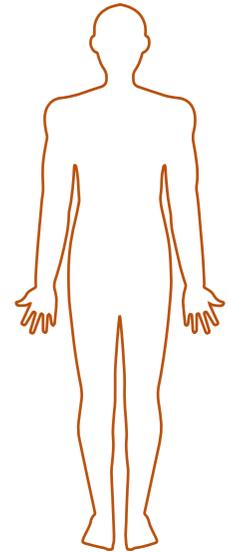
Wenn ich Angst habe,  
empfinde ich:



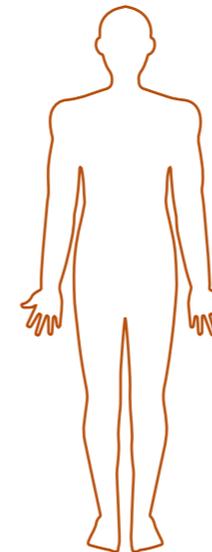
Wenn ich wütend bin,  
empfinde ich:



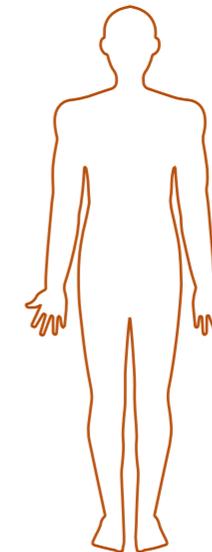
Wenn ich traurig bin,  
empfinde ich:



Wenn ich mich freue,  
empfinde ich:



Wenn ich angewidert bin,  
empfinde ich:



Wenn ich überrascht bin,  
empfinde ich:

