

# EINE BELIEBTE EMOTION



## Ziele

- Lernen, seine Gefühle mitzuteilen und den Gefühlen anderer zuzuhören.
- Begreifen, dass jeder Mensch alle Arten von Emotionen erlebt.
- Die Emotionen besser kennen lernen



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Eine Kiste
- Papierstreifen



## Dauer

15 - 30 Minuten



## Vorbereitung

- Die Teilnehmer/innen in einem Kreis aufstellen
- Die 6 grundlegenden Emotionen erinnern und diese an der Tafel aufschreiben.
- An die Regeln für den Austausch erinnern.
- Jedem/r Teilnehmer/in 1 Streifen Papier geben.



## Ablauf und Anweisungen

- Der/die Leiter/in fordert die Teilnehmer/innen auf, die Antwort auf folgende Frage anonym aufzuschreiben: Welche Emotion empfinden Sie am häufigsten?
- Wenn die Teilnehmer/innen fertig sind, wird das gefaltete Blatt in die Kiste gelegt.
- Der/die Leiter/in öffnet dann die Kiste und notiert die Anzahl der Stimmen neben jeder Emotion an der Tafel.
- Die Emotion mit den meisten Stimmen wird für den Austausch in der Großgruppe ausgewählt.
- Der/die Leiter/in leitet den Austausch ein und lässt das Wort zirkulieren.

## Beispiele für Fragen:

- In welchen Momenten erleben Sie diese Emotion besonders?
- Welche Situationen lösen diese Emotion aus?
- Woran erkennt man, dass es sich um diese Emotion handelt?
- Was passiert im Körper, wenn man diese Emotion erlebt?
- Welche Bedürfnisse verbergen sich hinter dieser Emotion?
- Was wird passieren, wenn wir nicht auf diese Emotion hören?
- Was können wir tun, um diese Emotion zu befreien?
- Warum hat diese Emotion Ihrer Meinung nach die meisten Stimmen erhalten?



Je nach Zeit kann man die gleiche Übung mit der Emotion durchführen, die die zweitmeisten Stimmen erhalten hat.

