

VORGANG DER ENTZIFFERUNG



Ziele

- Das emotional Erlebte in Worte fassen.
- Seine körperlichen Empfindungen beobachten
- Sich in gewaltfreier Kommunikation üben
- Seine Kapazitäten im aktiven Zuhören verbessern



Zielpublikum

14 - 25 Jahre

Größe der Gruppe

4 - 12 Teilnehmer/innen



Material

- Arbeitsblatt „Emotionale Entzifferung“
- Etwas zum Schreiben



Dauer

20 - 30 Minuten



Vorbereitung

- Eine oder mehrere Arbeitsblätter „Emotionale Entzifferung“ verteilen, die verschiedenen Sprechblasen durchgehen und Beispiele geben.
- Die Anweisungen erklären
- Zweiergruppen bilden



Ablauf der Aktivität

1. Phase (+/- 10 Minuten)

- Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen auf, sich an einen Moment, eine Situation oder ein Ereignis zu erinnern, in dem sie sich nervös, angespannt, wütend, fröhlich, als Spaßvogel oder sehr entspannt, ängstlich usw. gefühlt haben.
- Jede/r füllt individuell das Blatt „Emotionale Entzifferung“ aus und schreibt auf, was er/sie beobachtet hat und was direkt mit dem Moment, der Situation oder dem Ereignis zusammenhängt.
- Bildung von Zweiergruppen

2. Phase (+/- 10 Minuten)

- Nach etwa zehn Minuten teilt der/die Partner/in „A“ seinem/er Partner/in „B“ die Situation mit, die es auf seinem Arbeitsblatt beschrieben hat, und achtet darauf, in der „Ich-Form“ zu sprechen. Der/die Partner/in „B“ hört zu, ohne zu unterbrechen.
- Wenn „A“ fertig ist, formuliert „B“ um und stellt „A“ eine einzige Frage. Danach ist „B“ an der Reihe, „A“ zu erzählen, was er/sie auf seinem/ihrer Arbeitsblatt aufgeschrieben hat. A hört zu, ohne zu unterbrechen, formuliert dann um und stellt B eine Frage.



Die Übung wird mit mehreren Situationen oder einem besonderen Ereignis, das sich in der Gruppe ereignet hat, wiederholt.

ARBEITSBLATT ENTZIFFERUNG DER EMOTIONEN

SITUATION - EREIGNIS - TATSACHE

EMOTION

WAS ICH IN MEINEM KÖRPER FÜHLE/KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN, WAS

WAS ICH MIR SAGE, MEINE GEDANKEN

MEINE BEDÜRFNISSE

MEINE REAKTIONEN/MEINE VERHALTENSWEISEN

INTENSITÄT DER EMOTIONEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----