



Gefühle sichtbar machen

LÄMMITTELYTEHTÄVÄ

1. Denke darüber nach, wie du dich gerade fühlst.
2. Wähle ein Emoji, das deine Gefühlslage beschreibt, und zeichne es in das Kästchen.
3. Tausche deine Zeichnung mit deinem Partner/deiner Partnerin aus.
4. Beschreibe die Gefühlslage deines Partners/deiner Partnerin anhand des Emojis im Kästchen unten.
5. Lies die Gefühlslage deines Partners/deiner Partnerin laut vor.
 - Dein Partner/deine Partnerin kann dich gegebenenfalls korrigieren.

Fröhlich 😄
 Glücklich 😊
 Ruhig 😌
 Entspannt 😌
 Aufgeregt 😡
 Erleichtert 😌
 Unsicher 😟
 Verwirrt 😵
 Erschöpft 😴
 Müde 😴
 Konzentriert 🧐
 Traurig 😞
 Enttäuscht 😞
 Besorgt 😟
 Ängstlich 😰
 Wütend 😡
 Rasend 😡
 Beschämt 😳

.....

.....

.....

.....

KIELITAITOTEHTÄVÄ

I. Wie würdest du das folgende Gefühl auf Deutsch ausdrücken?

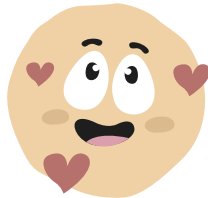
- Schreibe das Gefühl in einem Satz unter das Bild, zum Beispiel:

- *Ich bin glücklich. Ich eke mich.*

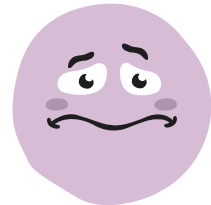
Ekel



Verliebtheit



Unzufriedenheit



Wut



Sorge



Traurigkeit



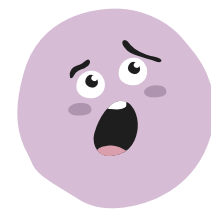
Melancholie



Flirt



Verwirrung



Überraschung



Erschöpfung



Sorge



OPPIMINEN JA MUUTOSTOIMIJUUS

1. Überlegt als Gruppe, wie ihr in den folgenden emotionalen Zuständen handeln würdet.
2. Wählt drei emotionale Zustände aus der Liste unten aus.
3. Erstellt mithilfe des Arbeitsblatts auf der letzten Seite einen Handlungsplan für eure emotionalen Zustände.

Ärger – Wut – Frustration – Gereiztheit – Unzufriedenheit – Langeweile –
Gleichgültigkeit – Widerwillen – Eifersucht – Misstrauen – Angst – Besorgnis –
Anspannung – Scham – Enttäuschung – Melancholie – Traurigkeit –
Untröstlichkeit – Einsamkeit – Erschöpfung – Müdigkeit – Langeweile –
Gleichgültigkeit – Neugier – Interesse – Dankbarkeit – Liebe – Zuneigung –
Zufriedenheit – Stolz – gute Laune

REFLEKTIOITEHTÄVÄ

1. Befreie dich von deinem negativen Gefühl, indem du das negatives Gefühl, das dich gerade beschäftigt, auf Deutsch auf ein Blatt Papier schreibst.
2. Schreibe anschließend unter das Gefühl einen Plan:
 - Wie kann ich den negativen emotionalen Zustand lindern?
3. Zerreiße das Papier zum Schluss in kleine Stücke und lass das negative Gefühl los.

Gefühlsplan

Gefühl

Was tue oder möchte ich normalerweise tun, wenn ich dieses Gefühl habe?

Was ist meine Verantwortung?

(Man kann seine Gefühle nicht wählen, aber man kann seine Handlungen wählen.)

Neuer Aktionsplan: Wie kann ich in dieser Situation handeln?