

Anleitung für die Methode im Modul 3: Über Gefühle sprechen. Im Stuhlkreis

In dieser Methode spricht ihr über Gefühle.

Ihr lernt:

Eine Situation kann bei jedem Menschen ein anderes Gefühl machen.

Das müsst ihr herunterladen und ausdrucken:

Gefühls-Karten:

Angst Trauer Wut Freude

Das braucht ihr noch:

Spielfiguren

Moderationskarten

Stift

Das müsst ihr noch machen:

Ihr schreibt Situations-Karten.

Dafür braucht ihr Zettel wie Moderationskarten und einen Stift.

Schreibt die folgenden Beispiele auf die Moderationskarten

Beispiele für Situations-Karten:

„Jemand sagt zu mir: Du bist doof.“

„Jemand umarmt mich zur Begrüßung und fragt vorher nicht, ob er das darf.“

„Jemand sagt etwas Schönes über mich.“

Ihr könnt auch eigene Beispiele nehmen:

Situationen aus eurer Einrichtung.

Situationen, die ihr selbst erlebt habt.

Wichtig:

Niemand muss etwas Persönliches erzählen.

Jede Person entscheidet selbst, was sie erzählen möchte.

Das braucht ihr noch:

Jede Person bekommt einen persönlichen Gegenstand.

Zum Beispiel eine Spielfigur.

Mit der Spielfigur zeigt jede Person:

Dieses Gefühl passt für mich.

Ablauf

1. Setzt euch zusammen in einen Kreis
2. Legt die Gefühls-Karten in die Mitte als Kreis.

Angst Trauer Wut Freude

3. Wählt eine Situations-Karte aus

Eine Person nimmt eine Situations-Karte.

Die Person liest die Karte laut vor und legt diese in die Mitte.

Beispiel: „Jemand sagt zu mir: Du bist doof.“

Wenn jemand die Situation nicht versteht:

Sprecht kurz darüber.

Erklärt die Situation mit eigenen Worten.

4. Gefühl wählen

Jede Person überlegt:

Was würde ich in dieser Situation fühlen?

Dann legt jede Person ihre Spielfigur zu dieser Gefühls-Karte.

Zum Beispiel:

zu Wut zu Angst zu Trauer zu Freude

Manchmal passen mehrere Gefühle.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Jede Person darf anders fühlen.

5. Sprecht über eure Gefühle

Sprecht nun gemeinsam über die von euch gewählten Gefühle.

Diese Fragen können helfen:

Was fühle ich bei dieser Situation?

Kennen andere dieses Gefühl auch?

Fühlt jemand etwas anderes?

Wichtig:

Niemand muss antworten.

Wer etwas sagen möchte, darf sprechen.

Die anderen hören zu.

Wir lachen niemanden aus.

Niemand sagt etwas Doofes zu einer Antwort.

6. Sprecht über Gewalt und Gefühle

Manchmal geht es auf den Karten um Gewalt.
Zum Beispiel:

Beispiel: Jemand beleidigt.

Sprecht darüber:

Welches Gefühl kann hinter Gewalt stecken?

War die Person vielleicht wütend?

War die Person vielleicht traurig?

Hatte die Person vielleicht Angst?

Was kann die Person tun, damit keine Gewalt passiert?

Wichtig:

Gefühle sind erlaubt.

Wut ist erlaubt.

Trauer ist erlaubt.

Angst ist erlaubt.

Freude ist erlaubt.

Aber Gewalt ist nicht erlaubt.

Gewalt hat keinen Platz.

Merkt euch:

Über Gefühle sprechen ist wichtig.

Viel Spaß wünscht

Eure Fachstelle KogGE!



Liga der Freien
Wohlfahrtspflege
in Sachsen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.