

# Das Emotionswörterbuch

---



---

Hier geht es mit den Schüler\*innen gemeinsam ein Emotionsvocabulary aufzubauen. Das Beispiel mit der Wut eignet sich sehr gut. Gehe mit den Schüler\*innen jede Rubrik durch. Wie fühlt sich dein Körper in der Rubrik Gefühle an? Was geschieht mit deinen Gedanken, wenn du wütend bist? Wie sieht deine Körperreaktion aus, wenn du wütend bist?

Trenne die Rubriken auf, lasse deine Schüler\*innen ihre eigenen persönlichen Emotionen aufschreiben. Sei auch du wieder das Modell. Es fällt den Schüler\*innen zu Beginn der Übung schwer, die passenden Wörter zu finden.

Beginne das Thema Emotionen mit einer Geschichte, das erleichtert dir deinen Einstieg.

---

- Übung für dich und deine Schüler\*innen

# Der Wetterbericht

## Übung #1

---



Hole dein persönlicher innerer Wetterbericht ab. Wie fühlt sich dein Körper bei deinem aktuellen Wetterbericht an? Wie steht es mit deinen Gefühlen? Wie sieht deine Innenwelt aus? Beschreibe sie möglichst genau. Wie sieht deine Aussenwelt, deinen Wetterbericht? Checke dein Wetter mehrmals täglich ab. Es kann von sonnig plötzlich auf Sturm wechseln.

---

## Rückfragen

### Körperwahrnehmungen teilen

Frage deine Schüler\*innen nach den Gefühlen. Sei du das Modell für deine Gruppe. Beschreibe möglichst genau deine verschiedenen Wetterberichte. Achte bei den Gruppenbefragungen, dass du nie einzelne Schüler\*innen ansprichst.

Wie sieht eure Innenwelt aus, wenn es....(Wetterbericht)

Wie fühlt ihr euch?

Was spürt ihr in eurem Körper?

Wo spürt ihr es?

---

- Übung für dich und deine Schüler\*innen