

DER GROSSE TEST DER GEFÜHLE



Mit dieser Tabelle kannst du lernen, deine Gefühle zu erkennen. Du kannst sie ausfüllen, je nachdem, welche Aktivitäten du gewählt hast. Den Test kannst du mit Freundinnen und Freunden, Eltern oder in der Klasse durchführen. So kann jede und jeder seine Gefühle mitteilen, und es entstehen Diskussionen darüber. Die Übung könnt ihr schriftlich oder mündlich machen. Oder du kannst eine erwachsene Person bitten, das aufzuschreiben, was du ihr sagst.

Aktivität	Körpergefühl	Gefühl	Gedanken, Bemerkungen
Hör dir ein Lied einer Fanfare an			Beispiel: Mein Bruder spielt Trompete, das ist toll!
Hör dir ein Lied aus einem anderen Land an			
Steh auf und renne während 1 Minute auf der Stelle			
Konzentriere dich auf deine Atmung während 5 Minuten	Beispiel: Ich bin ruhig und entspannt wie ein Kaugummi!		
Hör dir einen Witz eines Komikers an			
Schau dir ein Bild einer Malerin deiner Wahl an		Beispiel : Wut (ich mag keine Museen)	
Rieche an einem ätherischen Öl deiner Wahl			
Du legst dich auf eine Wiese, unter einem Baum			