



## Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen

### Zielgruppe

- 2. und 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS lernen den Zusammenhang zwischen Gefühlen und körperlichen Reaktionen kennen. Dies verbessert die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Empathie.

### Arbeits- und Sozialformen

- Sesselkreis oder Kleingruppen
- Pantomime
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Kärtchen des Arbeitsblattes «Activity - Pantomime der Gefühle und Empfindungen» ausschneiden

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p>SuS bilden einen Sesselkreis oder setzen sich in Kleingruppen zusammen.</p> <p>Die Kärtchen werden verkehrt aufgelegt. Ein/e Schüler/in zieht ein Kärtchen, stellt sich in die Mitte des Kreises und versucht pantomimisch das Gefühl darzustellen.</p> <p>Sobald das Gefühl erraten wurde, ist der/die Nächste an der Reihe</p>	<p>Kärtchen «Activity - Pantomime der Gefühle und Empfindungen»</p>

Zeit	Inhalt	Material
	<p>Anschliessend werden die Erfahrungen im Plenum besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind euch diese Gefühle vertraut?</li> <li>• Welche bewertet ihr als positiv, welche als negativ?</li> <li>• Wie reagiert der Körper auf Gefühle, wie spürt man sie?</li> <li>• Was kann passieren, wenn man lange Zeit unangenehme Gefühle hat? z.B. Verspannungen, Schmerzen, veränderter Ausdruck...</li> <li>• Was kann man tun, damit es einem wieder bessergeht? z.B. Entspannung, Aktivität, Lachen...</li> </ul>	

### Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 75.  
Download (08.09.2021): [http://www.praevention.at/uploads/media/x-act\\_Essstoerungen2016.pdf](http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Essstoerungen2016.pdf)  
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheits.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheits.ch/mediothek/)

## Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen

<b>Ich bin wütend.</b>	<b>Ich bin enttäuscht.</b>
<b>Ich eke mich.</b>	<b>Ich bin unzufrieden.</b>
<b>Ich bin traurig</b>	<b>Ich bin ängstlich.</b>
<b>Ich bin neidisch.</b>	<b>Ich bin zufrieden.</b>
<b>Ich bin verliebt.</b>	<b>Ich bin schlecht gelaunt.</b>
<b>Ich bin frustriert.</b>	<b>Ich bin sauer.</b>
<b>Ich bin einsam.</b>	<b>Ich bin ausgelassen.</b>
<b>Ich schäme mich.</b>	<b>Ich bin cool.</b>
<b>Ich bin gut gelaunt/lustig.</b>	<b>Ich bin unsicher.</b>
<b>Ich bin eifersüchtig.</b>	<b>Ich bin aufgeregt.</b>
<b>Ich bin im Stress.</b>	<b>Ich bin erschöpft.</b>
<b>Ich fühle mich ausgeschlossen.</b>	<b>Mir ist langweilig.</b>
<b>Ich bin besorgt.</b>	<b>Ich bin überrascht.</b>

zit. in: «Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule» (2016).