



Lebenskompetenzen – Umgang mit Gefühlen – 2./3. Zyklus

Auf dem Marktplatz der Gefühle

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS können Gefühle wahrnehmen und darstellen.

Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Gruppenarbeit

Zeitfenster

- ca. 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Gefühls-Lose»



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Einstieg</p> <p>Die Lehrperson gibt folgenden Auftrag:</p> <p><i>Stell dir vor, wie du über einen Markt schlenderst. Du triffst Bekannte und begrüsst diese in der jeweiligen Stimmung. Du machst mit deinem Körper und deiner Stimme deine Gefühlslage deutlich.</i></p> <p><i>Du bist gut gelaunt... traurig... wütend... überrascht... gelangweilt... ängstlich... neugierig... unsicher... fröhlich... verlegen.</i></p>	

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Die SuS bekommen in 4er Gruppen 19 beschriebene Zettel aus «Gefühls-Lose».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Gruppenmitglieder ziehen ein Gefühls-Los. • Der Reihe nach stellen die Gruppenmitglieder das gezogene Gefühl dar, ohne zu sprechen. • Die anderen Gruppenmitglieder erraten das dargestellte Gefühl und achten dabei auf Gesichtsausdruck, Bewegung und Körperhaltung. 	Arbeitsblatt «Gefühls-Lose»
10'	<p>Diskussion im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gefühle werden schnell verwechselt? • Welche Gefühle sind leicht zu erkennen? • Welche Gefühle lassen sich einfach darstellen. 	

Quelle

- Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9.
Download (29.09.2021): <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-klassen-5-9/>

Gefühls-Lose

glücklich	traurig	wütend
gekränkt	gelangweilt	frustriert
aufgeregt	stolz	mutig
enttäuscht	begeistert	fröhlich
hilflos	überrascht	verlegen
ängstlich	unsicher	neidisch
hilflos		

Quelle: Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9.
<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-klassen-5-9/>
(Download 29.09.2021)