







## Arbeitsblatt: Emotionen Worte geben

<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Teilnehmenden sollen über Ihre Emotionen berichten und der*die Tandempartner*in soll sich dabei in die Person einfühlen.</li></ul>	 <i>Emotionen adäquat verbalisieren</i>
<b>Zweck:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilisierung und Übung für das Einfühlungsvermögen</li><li>Training, Emotionen sprachlich zu benennen</li></ul>	 <i>20 Min. (10 Min. je Person)</i>
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Übung eignet sich gut als thematische Anwärmung.</li></ul>	 <i>Arbeit im Tandem</i>
		 <i>1 Seite 2 je Teiln.</i>
		 <i>-</i>
		 <i>selbstgesteuerte Auswertung im Tandem</i>

### 1. Übung

Während eine Person über ein emotionales Erlebnis berichtet, versucht die zweite Person, sich einzufühlen und die erspürten Emotionen sprachlich zu benennen.

### 2. Auswertung

Austausch über die erspürten und notierten Emotionen.

## Emotionen Worte geben

Die folgende Übung bietet Raum, einen eigenen Weg zu suchen, schwierigen Emotionen angemessen Ausdruck zu verleihen.

**1. Fallauswahl**

Wählen Sie eine für Sie mit negativen Emotionen behaftete Situation aus, die Sie selbst erlebt haben.

**2. Erklären Sie diese Ihrem\*r Gesprächspartner\*in**

Bitten Sie ihn\*sie, sich in Sie einzufühlen. Wie hätte er\*sie sich an Ihrer Stelle gefühlt? Wie haben Sie sich gefühlt?

**3. Schreiben Sie beide die Emotionswörter auf, die Ihnen einfallen.**



**4. Vergleichen Sie Ihre Emotionswörter und tauschen Sie sich darüber aus.**