







Arbeitsblatt: Leitfaden – Emotionen Ausdruck verleihen

Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none">Anhand des Leitfadens formulieren die Teilnehmende eine kurze Stellungnahme, die ihre Emotionen situationsbezogen zum Ausdruck bringt.	 <i>Emotionen Ausdruck und Worte geben</i>
Zweck:	<ul style="list-style-type: none">Üben des fairen und regulierten Ausdrucks von (starken) Emotionen in einer situativ akzeptablen Art.	 <i>15 Min. (15 Min. je Person)</i>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">Die vier Schritte sind ein Grundgerüst, um situativ schnell eigenen Emotionen Ausdruck zu verleihen. Die Teilnehmenden sollen bestärkt werden, dieses Grundgerüst mit eigenen Worten zu füllen, sodass es für sie stimmig ist.	 <i>Einzelarbeit Arbeit im Tandem</i>
		 <i>1x Seite 1 je Trainer:in, 1x Seite 2 + 3 je Teiln.</i>
		 <i>ggf. Flipchart, Marker</i>
		 <i>Stimmungsbild zur Übung im Plenum</i>

Instruktion durch Trainer:in

1. Einzelarbeit – Erarbeitung eines Statements

„Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie eine für sich schwierige Emotionen erlebt haben. Versuchen Sie, mit Hilfe des Leitfadens zum Ausdruck zu bringen, was Sie in der Situation bewegt hat und was Sie in der Situation erreichen wollen.“

Schreiben Sie es erst für sich (einzeln) im O-Ton auf dem Arbeitsblatt auf.“ (10')

2. Tandem – Zwischenauswertung

„Tauschen Sie sich im Tandem dazu aus und überarbeiten Sie Ihre Notizen bei Bedarf.“ (10')

3. Tandem – Erprobung im Rollenspiel

„Spielen Sie die Situation im Rollenspiel durch und erproben Sie dabei, Ihr Statement umzusetzen.“ (2x 10')

4. Tandem – Resümee

„Wie war es? Was nehmen Sie aus der Übung mit?“ (2x5')

Emotionen Ausdruck verleihen

Vorgehen / Ablauf

- a. **Einzelarbeit – Erarbeitung des Statements (10')**
Nehmen Sie sich, jeder für sich 10' Zeit und formulieren mit Hilfe des Arbeitsblattes ein Statement.
- b. **Tandem – Zwischenauswertung (2x 5')**
Stellen Sie sich das Ergebnis gegenseitig vor.
- c. **Tandem – Erprobung im Rollenspiel (2x 10')**
Erproben Sie die Schritte 1 bis 4 in einem kleinen Rollenspiel, indem Ihr:e Tandempartner:in Ihr Gegenüber spielt. Wie fühlt sich die Situation an? Passen Sie ggf. Ihr Statement an.
- d. **Tandem – Resümee (2x 5')**
„Wie war es? Was nehmen Sie aus der Übung mit?“

1. Situation und Verhalten benennen

- Was genau ist vorgefallen?
- Wahrnehmung beschreiben: Daten/Fakten/Informationen.



2. Auswirkungen beschreiben


- Folgen: menschliche, fachliche, organisatorische Aspekte *„Das bedeutet aus meiner Sicht...“, „Das führt aus meiner Sicht zu...“*
- Eigene Reaktion: Sich daraus ergebende persönliche Bedeutung/emotionale Reaktion: *„Ich bin...“, „Für mich ist das...“*



3. Ggf. Anliegen/Wunsch äußern: Worum geht es mir?

A) Welchen Wunsch sollte mein:e Gesprächspartner:in kennen (ohne dass er:sie ihn nun erfüllen muss)?

- „Es würde mir helfen, wenn...“,
- „Wenn es nach mir ginge, dann...“ (ohne die Erwartung, dass Wunsch erfüllt wird)



...

4. Abschluss suchen

A) Punkt setzen

- „... und ich möchte, dass Sie dies wissen.“
- „... wollte es wenigstens mal gesagt haben.“

B) Weitere Klärung vertagen


- „Ich würde später gerne nochmal mit Ihnen darüber sprechen...“

C) Als Führungskraft/Verantwortliche:r ggf. klare Anweisung, was nun weiter zu tun ist

- „Ich würde Sie nun bitten, das erstmal zurückzustellen und ... zu machen“
- „Machen Sie bitte... Wenn es Klärungsbedarf gibt, klären wir es im Anschluss.“

oder Handlungsorientierte Frage

- „Okay so weit erstmal. Wie geht es nun weiter?“



...