







Arbeitsblatt: Emotionen Worte geben

Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none">Die Teilnehmenden berichten sich gegenseitig über Ihre Emotionen und der:die jeweilige Tandempartner:in soll sich dabei in die Person einfühlen, die berichtet.	 <i>Emotionen adäquat verbalisieren</i>
Zweck:	<ul style="list-style-type: none">Sensibilisierung und Übung für das EinfühlungsvermögenTraining, Emotionen sprachlich zu benennen	 <i>20 Min. (10 Min. je Person)</i>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">Übung eignet sich gut als thematische Anwärmerung.	 <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.