

1. Verärgert

Synonyme: Irritiert, wütend, feindselig, aggressiv, verbittert, frustriert, nachtragend, böartig, kritisch, zornig

2. Verliebt

Synonyme: Zärtlichkeit, Leidenschaft, Sympathie, Vertrauen, sich angezogen fühlen, zugeneigt sein, Schmetterlinge im Bauch

3. Deprimiert

Synonyme: Enttäuscht, entmutigt, unzufrieden, niedergeschlagen, verzweifelt, hilflos, entmutigt, bedrückt

4. Freude

Synonyme: Stolz, Euphorie, fröhlich, glücklich, zufrieden

5. Verwirrt

Synonyme: Unentschlossen, perplex, zögernd, unsicher, verloren, angespannt, desorientiert, unbeholfen

6. Ängstlich

Synonyme: Panik, alarmiert, nervös, besorgt, erschrocken, ruhelos, unsicher, beunruhigt, eingeschüchtert, verkrampft

7. Traurig

Synonyme: Depressiv, sorgenvoll, schmerzgeplagt, unglücklich, betrübt, am Boden zerstört



Spickzettel

Option 1: Die Leitungsperson mit einem*r Assistent*in

- Leitungsperson und Assistent*in sind bereit.
- Sie zeigen einen Streifen.
- Die Leitungsperson stellt mit Gesichtsausdruck und Körperhaltung das Gefühl aus dem Streifen dar.
- Die Beobachter schauen zu, aber dürfen vorerst nichts sagen.
- Sobald der Assistent das ok gibt, können die Kollegen die Hand hochheben. Der Assistent entscheidet, wer das Wort bekommt und schreibt die vorgeschlagenen Gefühlsbegriffe an die Wandtafel, auf den Flipchart oder auf Papier.
- Nach 2-3 Minuten teilt die Leitungsperson mit, welche der vorgeschlagenen Antworten korrekt sind.
- Am Ende der Teilaufgabe können Sie die Gefühlsbezeichnungen aus dem Streifen vorlesen / zeigen.
- **Tipps:**
 - Fragen Sie anschliessend, ob alle die Bedeutung dieser Gefühle verstehen. Falls nicht, ob jemand in der Gruppe sie erklären kann.
 - Sie können dabei auch proaktiv vorgehen und explizit fragen, wer z.B. in der Lage ist, das Gefühl «Wütend sein» mit anderen Worten zu beschreiben.
 - Oder Sie können fragen: «*Kann mir jemand erklären, was der Unterschied zwischen 'Verärgert' und 'Kritisch sein' ist?*»

Option 2: Die Jury und die zwei Gruppen

- Sie können zwei Gruppen bilden: Gruppe A und Gruppe B. Drei junge Menschen gehören zu keiner Gruppe und spielen die Jury.
- Die Gruppe A bekommt einen Streifen und entscheidet, wer das Gefühl besonders gut nachahmen kann. Der Auserwählte der Gruppe A wird das Gefühl vorführen. Die Mitglieder der Gruppe B werden die Gefühle z.B. an die Wandtafel schreiben.
- Nachdem der Auserwählte erklärt hat, welche Antworten an der Wandtafel korrekt sind, entscheidet die Jury, wie gut die Darstellung war und kann dem Auserwählten 1 bis 3 Punkte für die Qualität seiner Darstellung vergeben. Die Jury entscheidet auch, wie gut die Antworten der Gruppe B waren und kann deren Mitgliedern ebenso 1 bis 3 Punkte vergeben.
- Dann werden die Rollen vertauscht.
- Siehe am Ende die **Tipps** oben.

Abschluss

Fragen Sie ganz am Ende allen Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben und ob sie für die Zukunft Anregungen haben, wie man sie besser oder anders machen könnte.