



EMOTIONS- CHECK-OUT



Dauer: 5 min
Timing: Flexibel



Gruppengröße:
Flexibel

Lernziele:

- Gefühle erkennen, benennen und ausdrücken können
- Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren
- Empathie entwickeln - auch für andere



Material:

- keins nötig ;)
-
-

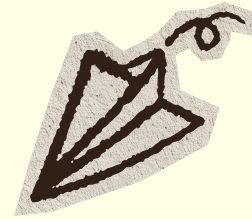


Durchführung

Zum Trainingsende ergänzt jede Person einen kurzen Satz.

Zum Beispiel:

- „Heute war für mich angenehm, dass ...“
- „Zu viel war für mich heute ...“
- „Ich hätte heute gebraucht ...“
- „Ich fand gut, dass jemand ... respektiert hat.“



Wer nichts sagen möchte, darf passen oder nur ein Wort nennen.

Variation:

Mit Bewegungsform: Im Kreis einen Ball weitergeben; wer ihn hat, sagt ein Wort oder einen Satz.

Worauf ihr achten solltet:

Beiträge bleiben freiwillig und kurz. Niemand muss Gründe nennen, wenn er oder sie das nicht möchte.

