

STIMMUNGS- WECHSEL



Dauer: 10 min
 Timing: Flexibel



Gruppengröße:
 Flexibel

Lernziele:

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

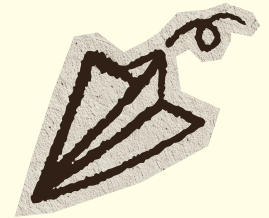
Material:

- keins nötig ;)
-
-

Durchführung

Die Gruppe bewegt sich frei durch den Raum. Die Übungsleitung nennt nacheinander kurze Situationen aus dem Trainings- oder Vereinsalltag, zum Beispiel:

- „Du kommst ins Training und freust dich richtig darauf.“
- „Eine Übung klappt heute überhaupt nicht.“
- „Du wirst in einer Gruppe als Letzte*r gewählt.“
- „Jemand feuert dich ehrlich an.“
- „Du machst einen Fehler und alle schauen kurz zu dir.“
- „Du schaffst etwas, das du vorher noch nicht konntest.“



Die Teilnehmenden stellen mit Bewegung, Körperhaltung und Mimik dar, wie sich die Situation für sie anfühlen könnte. Nach einigen Sekunden frieren alle kurz ein. Dann können einzelne Wahrnehmungen gesammelt werden:

- „Welche Gefühle habt ihr gesehen?“
- „War bei allen dasselbe zu erkennen?“
- „Was könnte die Person in so einem Moment brauchen?“

Danach folgt die nächste Situation.

Variation:

Die Teilnehmenden dürfen selbst Situationen aus dem Trainingsalltag einbringen.

Oder: Statt im ganzen Raum frei zu laufen, bewegen sich immer 2-3 Personen gleichzeitig, während die anderen beobachten und anschließend benennen, welche Gefühle sie wahrgenommen haben.

Worauf ihr achten solltet:

Es geht nicht darum, Gefühle übertrieben vorzuspielen oder eine richtige Lösung zu finden. Wichtig ist die Erkenntnis, dass Menschen unterschiedlich auf Situationen reagieren und unterschiedliche Bedürfnisse haben können. Die Situationen sollten alltagsnah und für die Gruppe passend gewählt werden.