



# neXTtools.de

Methoden zum machen, spielen, qualifizieren und weltverbessern

Die Methoden stehen unter der Lizenz "Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz."

Landesjugendring Niedersachsen e.V.  
Zeißstraße 13  
30519 Hannover

Telefon: (+49) 0511 / 51 94 51 - 0  
Telefax: (+49) 0511 / 51 94 51 - 20  
E-Mail: info@ljr.de

## Alltagsemotionen

### Unterkategorie

Persönlichkeitsentwicklung

### Dauer

bis zu 30 Minuten

### Teilnehmeranz.

12 - 30

### Alter

0 - 0

### Material

Bezeichnung	Anzahl	Variiert mit TN-Zahl
-------------	--------	----------------------

Karteikarten mit Begriffen	1	Ja
----------------------------	---	----

### Wo kann man die Aktion machen?"

- Bühne/Theaterraum
- Seminarraum

### Ziele: Was soll mit der Methode erreicht werden?

Ziel dieser Übung ist es, sich Gefühlen spontan bewusst zu werden und sie in einen Körperausdruck umzuwandeln. Dabei geht es um bewusstes Wahrnehmen.

### Kurzbeschreibung: Worum geht's?

Emotionen pantomimisch darstellen.

### Ablauf: Beschreibe genau die einzelnen Schritte! Mach Zeitangaben, gib Aufgabenstellungen etc

Vorbereitung:

Die Karteikarten müssen mit den Gefühlsbegriffen vorbereitet werden.

Ablauf:

Die Teilnehmer/innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich im Raum in Reihen gegenüberstehen. Abwechselnd bekommt jede Gruppe eine Gefühlskarte gezeigt, die sie dann, ohne sich untereinander abzusprechen, also jede Person nach ihrem eigenen Empfinden, der anderen Gruppe pantomimisch darstellen soll. Die gegenüberstehende Gruppe versucht das Gefühl zu erraten und stellt dann ihrerseits ein Gefühl pantomimisch dar. Folgende Begriffe könnten auf je einer Karte stehen: Freude - Wut - Angst ? Hoffnung ? Liebe ? Verständnis - Trauer ? Sympathie ? Antipathie ? Glück - Ungeduld ? Pech ? Hektik ? Überheblichkeit - usw. Material: Karten mit Begriffen für Teamer/innen

Hinweise:

Die TeamerInnen müssen darauf achten, dass die Begriffe auf den Karteikarten groß genug sind, so dass sie von den TeilnehmerInnen in den jeweiligen Gruppen gut zu lesen sind. Wichtig ist, dass dabei nicht gesprochen wird. Am besten ist, die Gruppe, die den Begriff darstellt, dreht sich mit dem Rücken zu der ratenden Gruppe. Nach ganz kurzer Überlegung (5 Sekunden) drehen sie sich nach einem Signal um und stellen den Begriff dar. Diese Übung bekommt leicht den Charakter eines Wettbewerbs, das erhöht den Spaßfaktor.

Weitere Infos/Literatur:

GERNIE SOZIALTRAINING PRAXISMAPPE Hrsg. IGS-Linden / Jugendtreff Linden-Nord zu beziehen über: IGS Hannover Linden Am Lindener Berge 11 30449 Hannover

ursprünglich eingetragen von: latzke@jtlinden.de

## Schlagworte

## Anhang



[07\\_alltagsemotionen.doc](#)

## Aufwand

wenig