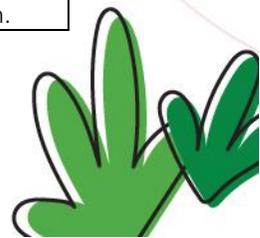
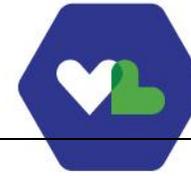




Titel	EIN GUTES GESPRÄCH FÜR DICH UND MICH
Einführung	Damit die Schüler_innen erkennen, dass Konflikte mit Gefühlen einhergehen und dass die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, sich konstruktiv auswirken kann, muss ein angemessenes Gesprächsverhalten miteinander geübt werden. Dazu gehören der Wille und die Fähigkeit, aktiv zuzuhören. Diese Bereitschaft wird gefördert, wenn die Jugendlichen erleben, dass ihre Interessen und Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden, dass sie auch gehört werden.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die eigenen Gefühle darstellen können Zuhören und Fragen stellen können
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in Sesselkreis
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Übung 1: Wir schaffen eine Konfliktlandschaft Die Schüler_innen beschreiben einen Konflikt, den sie erlebt haben, auf einer Karte. - Wer war an dem Konflikt beteiligt? - Wann und wo hat der Konflikt stattgefunden? Worum ging es in dem Konflikt? Was haben die beteiligten Personen getan? Warum haben sie es getan? Wie wurde der Konflikt beigelegt? Alternativ kann der Konflikt auch aufgemalt werden. Dann benennen sie die Karte oder das Bild.</p> <p>Die Karten werden in die Mitte des Sesselkreises gelegt. Die Karten können nun thematisch geordnet werden (z.B. nach den Gründen für den Konflikt). Die Landschaft sollte nicht besprochen werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nur anschauen und visualisieren, welche Konflikterfahrungen sie alle haben.</p>





Dann können sie besprechen, was die Konflikte gemeinsam haben. Die Antworten sollten in Stichworten aufgeschrieben und in die Mitte der Landschaft gelegt werden.

Bevor die ganze Gruppe darüber spricht, können kleinere Gruppen "typische" Konflikte diskutieren.

Übung 2: Emotionale Pantomime

Die Schüler_innen gehen in Gruppen von 4 bis 5 Personen zusammen. Die Gruppen bekommen jeweils 10 Zettel, auf denen Gefühle benannt werden („Gefühls-Lose“). Alle Mitglieder der Gruppe ziehen jeweils ein „Gefühls-Los“.

Nacheinander spielen alle die gezeichneten Gefühle nach, ohne zu sprechen.

Die anderen Gruppenmitglieder erraten das entsprechende Gefühl und achten auf Mimik, Bewegung und Körperhaltung.

Anschließend diskutiert die Gruppe gemeinsam: Gibt es typische Ausdrücke für bestimmte Gefühle?

Glückskarten:

glücklich
traurig
ängstlich
wütend
stolz
aufgeregt
frustriert
gelangweilt
beleidigt
hilflos

Übung 3:

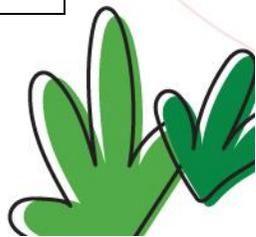
Der Marktplatz der Gefühle

Die folgende Szene wird nachgespielt:

Sie schlendern über einen Markt und treffen einen Bekannten.

Sie begrüßen sich in unterschiedlichen Stimmungen.

Sie machen Ihre Gefühle mit Ihrem Körper und Ihrer Stimme deutlich.





	<p>Emotionale Zustände sind: Sie sind gut gelaunt, Sie sind traurig, Sie sind wütend, Sie sind überrascht, Sie sind gelangweilt, Sie sind ängstlich, Sie sind neugierig, Sie sind unsicher, Sie sind glücklich, Sie sind peinlich berührt.</p> <p>Jeweils zwei Schüler_innen spielen die Szene für die Gruppe nach: Sie geben sich die Hand und begrüßen sich in der entsprechenden Gefühlslage:</p> <p>Nach mehreren Szenen tauscht die Gruppe im Plenum ihre Ideen aus:</p> <p>Welche Gefühle sind leicht zu verwechseln? Welche Gefühle konnten leicht erkannt werden? Welche Gefühle waren leicht darzustellen?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshops
Dauer	4 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Gefühle des anderen leichter erkennen können

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





VITALity
for the future



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

