

Emotionen Workshop

Leitfaden für Lehrkräfte



AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUNDSCHULE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung	3
2. Ziele: Modulfokus und pädagogische Grundprinzipien	3
3. Empfehlungen für Lehrkräfte: Was dieser Workshop ist – und was nicht	4
4. Tag 1 – Emotionen erkunden	
• Aktivität 1: Gesprächsrunde – Was sagen mir meine Emotionen?	5
• Aktivität 2: Atem- und Spürübung	7
• Aktivität 3: Augenkontakt-Kreis mit Musik	8
5. Tag 2 – Emotionen ausdrücken und regulieren	
• Aktivität 1: Rückblick – Die Emotionen von Tag 1	10
• Aktivität 2: Atmen und fühlen-Übung	11
• Aktivität 3: Gefühle mit dem Körper darstellen	12
• Aktivität 4: Reflexion – Der emotionale Spiegel	14
• Aktivität 5: Die Hand der Emotionen	16
• Aktivität 6: Abschlusskreis – Was nehme ich mit?	18
6. Ergänzende Aktivitäten	
• Ergänzende Aktivität 1: Der Emotionswürfel	19
• Ergänzende Aktivität 2: Das Emotionsbarometer des Tages	20
7. Druckmaterialien und Ressourcen	
• Material-Checkliste pro Einheit	21
◦ Tag 1	
▫ Aktivität 1: Gesprächsrunde – Was sagen mir meine Emotionen?	22
◦ Tag 2	
▫ Aktivität 3: Gefühle mit dem Körper darstellen	23
▫ Aktivität 5: Die Hand der Emotionen	33
◦ Ergänzende Aktivitäten	
▫ Aktivität 1: Mein emotionales Erste-Hilfe-Set	34
▫ Aktivität 2: Emotionale Ampel	35

EINFÜHRUNG

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil des Alltags von Schüler*innen der 3. und 4. Klasse.

Sie beeinflussen **Verhalten, Beziehungen und Lernprozesse**. Dennoch verfügen viele Kinder nicht über die notwendigen Werkzeuge, um ihre Emotionen zu erkennen, zu benennen oder angemessen auszudrücken.

Dieses Modul begleitet Schüler*innen dabei, **ihre Emotionen durch erfahrungsbasierte Aktivitäten, Bilderbücher und gemeinsame Reflexionen zu erkunden**.

Es verfolgt einen **praxisnahen und zugänglichen Ansatz**, der es Kindern ermöglicht, Emotionen **zu erleben, zu identifizieren und mitzuteilen** sowie erste **Strategien zur Emotionsregulation** zu entwickeln.

Darüber hinaus fördert das Modul **Empathie und gegenseitigen Respekt** und unterstützt ein Klassenklima, in dem sich alle Kinder **gesehen, verstanden und emotional angenommen** fühlen.

Die Rolle der Lehrkraft besteht darin, die Aktivitäten zu begleiten, **sichere Räume für Ausdruck zu schaffen** und Gespräche mit aktiver Zuhörhaltung zu moderieren.

Im Verlauf des Moduls können Lehrkräfte außerdem beobachten, **wie Kinder mit ihren Emotionen umgehen**, und wertvolle Hinweise für die **sozial-emotionale Entwicklung der Lerngruppe** gewinnen.

Ziele des Moduls

- Eigene und fremde Emotionen erkennen und benennen
- Wahrnehmen, wie Emotionen im Körper gespürt werden
- Verstehen, dass alle Emotionen gültig sind und eine Funktion haben
- Gefühle auf respektvolle Weise ausdrücken
- Erste Strategien zur Selbstregulation entwickeln
- Empathie, Gruppenzusammenhalt und Wohlbefinden im Klassenraum fördern



Die in diesem Workshop vorgestellten Ideen sind **Vorschläge**, wie das Material genutzt werden kann. Du kannst das Modul **an die Bedürfnisse deiner Lerngruppe anpassen**, z. B.: **auf mehrere Tage verteilen, in zwei Teile aufsplitten, oder in einer einzigen Einheit durchführen**.

Ebenso können die Materialien **gedruckt oder digital** verwendet werden – je nachdem, **was für dich und deine Klasse am besten passt**.

Du kennst deine Schüler*innen am besten.

Passe das Material so an, dass es **sicher, sinnvoll und unterstützend** für deine Gruppe ist.

Wichtige Leitlinien für Lehrkräfte

- **Schaffe von Beginn an einen emotional sicheren Raum.**
- **Validiere alle Emotionen als legitime Erfahrungen**, ohne sie als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten.
- **Sei ein Vorbild für respektvollen emotionalen Ausdruck**, sowohl verbal als auch nonverbal.
- **Nutze die Aktivitäten als Ausgangspunkt für Dialog**, nicht als Ziel an sich.
- **Passe den Prozess an die Gruppendynamik, ohne emotionale Beteiligung zu erzwingen.**
- **Beobachte ohne zu urteilen:** Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus im emotionalen Ausdruck.
- **Nutze die Aktivitäten, um Widerstände oder Gruppendynamiken zu erkennen.**
- **Fördere Empathie und aktives Zuhören** als Werkzeuge für Zusammenhalt und emotionale Unterstützung.
- **Sorge für einen emotionalen Abschluss jeder Einheit**, um offene Themen oder aktivierte Gefühle nicht stehen zu lassen.

Schlüsselbegriffe

- Grundlegende Emotionen
- Emotionale Sprache
- Aktives Zuhören
- Körperlicher Ausdruck
- Fürsorge in der Gruppe
- Empathie
- Spielerischer Umgang mit Gefühlen
- Gegenseitiger Respekt
- Regulation durch Atmung
- Zusammenleben

Erwartete Lernergebnisse – Modul 1

Am Ende dieses Moduls sollen Kinder:

- Ihre eigenen Emotionen besser erkennen und benennen können,
- respektvolle Wege kennen, um Gefühle auszudrücken,
- erste Strategien entwickeln, um Emotionen im Alltag zu regulieren.

A1

Tag 1 – Emotionen entdecken (ca. 45 Minuten)

Aktivität 1: Gesprächskreis – „Was sagen mir meine Emotionen?“

(ca. 15–20 Minuten – an Tempo und Bedürfnisse der Gruppe anpassbar)

1.1.1 Ziele:

- **Einen sicheren Raum schaffen**, in dem Kinder ihre Emotionen aus eigenen Erfahrungen **erkennen, benennen und teilen** können
- **Aktives Zuhören, Validierung und gegenseitige Neugier fördern**

Materialien

- ☐ Text „Gefühle / Emotionen“
- ☐ Emotionskarten (ein Set pro Kleingruppe)
- ☐ Stifte oder Bleistifte
- ☐ Whiteboard oder Flipchart mit Markern (optional, zur Dokumentation)
- ☐ Stühle im Kreis angeordnet (die Lehrkraft sitzt mit im Kreis)
- ☐ Sanfte instrumentale Musik (optional)

1.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg und Rahmung:** Erkläre, dass ihr heute darüber sprecht, wie wir uns fühlen, warum wir so fühlen und wie wir Emotionen respektvoll ausdrücken können.
2. **Leitfragen** (je nach Gruppe auswählen und variieren)
 - **Selbstwahrnehmung:** Woher weißt du gerade, wie du dich fühlst? Wo spürst du diese Emotion im Körper (Brust, Bauch, Kopf)?
 - **Emotion benennen:** Welche Emotion könnte das sein? Kann man mehrere Emotionen gleichzeitig fühlen?
 - **Validierung:** Alle Emotionen tragen eine Botschaft. Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle.
 - **Soziale Verbindung:** Fühlen andere manchmal ähnlich wie du? Woran merken wir, wie es jemandem geht, auch ohne Worte?
3. **Modellieren und emotionales Klima.** Wertschätze Beiträge, fasse zusammen und teile bei Bedarf eine eigene kurze Emotion als Beispiel.
4. **Visuelle Dokumentation (optional):** Schreibe genannte Emotionen, Situationen oder Körpersignale auf (z. B. Bauchkribbeln, Knoten im Magen, wirrer Kopf).
5. **Abschluss und Übergang**
 - Betone drei Kernbotschaften:
 - **Alle Emotionen sind wichtig.**
 - **Darüber zu sprechen hilft uns, uns selbst besser zu verstehen.**
 - **Jede Person hat ihr eigenes Tempo – und das ist in Ordnung.**



Text „Gefühle / Emotionen“

Die eigenen Gefühle und Emotionen wahrnehmen, sie benennen und ausdrücken können – und zugleich die Gefühle anderer Menschen erkennen und beachten.

Deine Gefühle sind wichtig.

Emotionen sind ein anderes Wort für Gefühle. **Gefühle sind sehr kraftvoll.**

- *Was bedeutet das Kribbeln in deinem Bauch?*
- *Was ist diese Verwirrung in deinem Kopf?*
- *Warum füllen sich deine Augen plötzlich mit Tränen?*
- *Verstehst du die Sprache deiner Gefühle?*
- *Was versuchen deine Gefühle dir zu sagen?*
- *Fühlst du Angst, Wut, Freude, Liebe oder Traurigkeit?*

Nimm deine Gefühle an.

Sie zeigen dir, was du brauchst. Wenn du deine Gefühle verstehst, kannst du besser für dich sorgen. Und du kannst über sie sprechen. Dann können andere dich besser verstehen – und für dich da sein.

Denk daran: Auch andere Menschen haben Gefühle. Genau wie du. **Versuche, sie zu verstehen.** Hilf ihnen.

Hinweis für den Lehrer

- **Achte auf ein sicheres emotionales Klima.** Niemand soll gezwungen werden zu sprechen; zuhören mit Respekt ist zentral.
- **Beobachte wiederkehrende Muster** (z. B. wiederholte Themen, nervöses Lachen, Schweigen); sie geben **wichtige Hinweise für zukünftige Einheiten.**
- **Wenn sensible Themen auftauchen,** versuche nicht, sie sofort zu lösen: **Nimm sie an und notiere sie,** um später darauf zurückzukommen.
- **Passe Fragen und Zeitrahmen an die Bedürfnisse der Gruppe an.**

A2

Aktivität 2: Übung „Atmen und Spüren“

(ca. 5–7 Minuten – kann je nach Bedarf der Gruppe wiederholt werden)

1.2.1 Ziele

1. Die Aufmerksamkeit auf den Körper und den gegenwärtigen Moment lenken durch bewusstes Atmen.
2. Diese Übung ist eine einfache Methode zur Emotionsregulation, die Kindern hilft, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihr Nervensystem zu beruhigen.

Materialien

- ☐ Genügend Platz im Klassenraum, damit alle Lernenden in einem Kreis stehen können.
- ☐ Ruhige Umgebung, frei von Unterbrechungen.

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Bitte die Lernenden, sich in einem Kreis aufzustellen, mit ausreichend Abstand, um sich frei bewegen und atmen zu können.
2. Handposition erklären:
 - Rechte Hand auf das Brustbein (Brustbereich).
 - Linke Hand auf den Bauch (Bauchbereich).
3. Übung anleiten (mit ruhiger Stimme):
 - Langsam und tief durch die Nase einatmen, dabei den Bauch sanft nach außen wölben.
 - Sehr langsam durch den Mund ausatmen, mit einem leisen „sssss“-Geräusch, als würde man die Luft vorsichtig loslassen.
4. Beruhigende Sätze verwenden, zum Beispiel:
 - „Es gibt keinen Zeitdruck. Jede Person wählt den Rhythmus, der sich gut anfühlt. Das ist kein Wettbewerb.“
5. Den Atemzyklus dreimal wiederholen, dabei selbst den Rhythmus vormachen.
6. Beobachtung und kurze Reflexion:
 - Stelle zum Abschluss einfache Fragen:
 - „Was hast du in deinem Körper bemerkt?“
 - „Hat sich im Vergleich zu vorher etwas verändert?“

Hinweis für den Lehrer

- Diese Übung kann mehrfach wiederholt werden, wenn Unruhe oder Anspannung in der Gruppe spürbar ist.
- Ermutige dazu, auf Körperempfindungen zu achten, nicht auf „richtiges“ oder „perfektes“ Atmen.
- Die Übung eignet sich zu Beginn oder am Ende des Unterrichts als Ritual für Verbindung und Ruhe.



A3 Aktivität 3: Augenkontakt-Kreis mit Musik

(ca. 5–8 Minuten – an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen).

1.3.1 Ziele

1. Die emotionale Verbindung innerhalb der Gruppe vertiefen durch bewussten Augenkontakt.
2. Präsenz, Empathie und gegenseitige Anerkennung fördern.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit genügend Platz, um einen großen Kreis zu bilden.
- ☐ Gerät zur Musikwiedergabe und Lautsprecher.
- ☐ Sanfte, ruhige Instrumentalmusik (z. B. „Beautiful Relaxing Music – Peaceful Soothing Instrumental“ auf YouTube).

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg und Organisation:** Bitte die Lernenden, **einen großen Kreis zu bilden**, in dem alle Platz haben. **Du nimmst ebenfalls teil**, um die Erfahrung vorzuleben.
2. **Dynamik erklären:** Es handelt sich um eine **stille Übung mit Augenkontakt**. Ziel ist es, **einander aufmerksam und respektvoll anzuschauen**, ohne zu sprechen oder zu lachen – einfach präsent sein.
3. **Partnerwahl:** Jede Person wählt jemanden im Kreis als **„Augenpartner*in“**. Erkläre, dass **die Partner*innen später wechseln**.
4. **Musik starten:** Spiele die Musik **leise im Hintergrund**. Sie dient als **Unterstützung für Ruhe und Konzentration**, nicht als Hauptfokus.
5. **Erster Augenkontakt:** Die Paare schauen sich **ca. 3 Sekunden lang** still in die Augen, **achtsam und ruhig**, ohne Gesten oder Spielereien.
6. **Abschlussgeste:** Nach den Sekunden **nickt jede Person sanft** oder macht eine kleine Geste als Zeichen von **Respekt und Dankbarkeit**.
7. **Partner*innen wechseln:** Wiederhole den Ablauf, bis jede Person mehrere Begegnungen hatte.
8. **Optionale Reflexion im Plenum:**
 - Bei ausreichend Zeit, kurze Fragen:
 - „*Wie hat es sich angefühlt, still anzuschauen und angeschaut zu werden?*“
 - „*Gab es Momente von Unbehagen? Warum?*“
 - „*Wo im Körper hast du das am stärksten gespürt?*“



Hinweis für den Lehrer

- Manche Lernende empfinden direkten Augenkontakt als unangenehm. Erinnere sie daran, dass es in Ordnung ist, kurz wegzuschauen oder die Zeit zu verkürzen.
- Sprich ruhig und langsam, um eine entspannte Atmosphäre zu erhalten.
- Passe die Dauer des Augenkontakts an (z. B. mit 2 Sekunden beginnen und steigern).
- Die Musik darf nicht dominieren – sie unterstützt lediglich die meditative Stimmung..

A1

Tag 2. Gefühle ausdrücken und regulieren (45 Minuten Gesamtdauer)

Aktivität 1: Sich erinnern, was wir erlebt haben – Gefühle aus Tag 1

(ca. 10–15 Minuten. Anpassbar je nach Beteiligung der Gruppe)

2.1.1 Ziele

1. Das emotionale Gedächtnis der Gruppe aktivieren und sich an die vorherige Einheit erinnern.
2. Die erlernte emotionale Sprache festigen und vertiefe

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet
- ☐ Tafel oder Whiteboard und Stifte/Kreide (optional, zum Sammeln von Schlüsselwörtern)

2.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kreis bilden: Die Stühle wie an Tag 1 im Kreis anordnen
2. Mündliche Einführung: Beginne mit einem kurzen Satz zur Orientierung:
 - „Heute setzen wir unsere Entdeckungsreise zu den Gefühlen fort. Bevor wir starten, erinnern wir uns gemeinsam an das, was wir in der letzten Einheit erlebt haben.“
3. Offene Fragen zur Erinnerung und zum Austausch. Stelle einige der folgenden Fragen, um Reflexion anzuregen:
 - „An welches Gefühl erinnert ihr euch besonders?“
 - „Gab es eine Aktivität, die euch besonders gefallen hat? Warum?“
 - „Was habt ihr über Gefühle gelernt, das ihr vorher noch nicht wusstet?“
 - „Hat jemand diese Woche ein Gefühl bemerkt, das er oder sie teilen möchte?“
4. Wertschätzung und visuelle Sammlung: Alle Beiträge werden anerkannt. Wenn passend, Schlüsselwörter an die Tafel schreiben (z. B. Freude, Nervosität, Ruhe, Wut, Angst).
5. Kurzer Rückblick auf Tag 1. Erinnere mit einfachen Sätzen:
 - „Wir haben gemeinsam geatmet, um zu spüren, wie es uns innen geht.“
 - „Wir haben Gefühle mit dem Körper dargestellt.“
 - „Wir haben uns in die Augen geschaut, ohne zu sprechen, um Verbindung zu fühlen.“
6. Motivierender Abschluss. Bedanke dich und gib einen Ausblick:
 - „Heute lernen wir weiter, wie wir Gefühle ausdrücken und regulieren können – mit neuen Aktivitäten, die uns helfen, uns selbst besser zu verstehen.“

Hinweis für den Lehrer

- Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden – wähle jene, die gut zur Gruppe passen.
- Wenn Stille entsteht, kannst du selbst kurz eine eigene Beobachtung aus dem Vortag teilen.
- Passe die Dauer an die Energie der Gruppe an – sie kann kürzer oder länger sein..

A2

Aktivität 2: Atemübung „Atmen und Spüren“ (ca. 5–7 Minuten. Kann bei Bedarf wiederholt werden)

2.2.1 Ziele

1. **Bewusstes Atmen als Werkzeug zur emotionalen Selbstregulation vertiefen.**
2. **Die Selbstständigkeit der Lernenden stärken,** damit sie die Übung bei Bedarf selbst anwenden können.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um im Kreis zu stehen
- ☐ Ruhige Umgebung ohne Unterbrechungen

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden:** Die Gruppe steht im Kreis – wie an Tag 1.
2. **Raum schaffen:** Bitte alle, etwas Abstand zu lassen, damit sie bequem atmen können.
3. Erinnerung an die vorherige Übung:
 - „Erinnert ihr euch, wie wir das letzte Mal geatmet haben, um ruhiger zu werden?“
4. **Handposition erklären:**
 - Rechte Hand auf das Brustbein
 - Linke Hand auf den Bauch
5. **Übung ruhig anleiten:**
 - **Langsam und tief durch die Nase einatmen**, spüren, wie sich der Bauch hebt.
 - **Langsam durch den Mund ausatmen**, mit einem **sanften „sssss“-Geräusch**, als würde Luft vorsichtig losgelassen.
 - **Diesen Atemzyklus drei Mal wiederholen.**
6. **Erinnerungen während der Übung:**
 - Jede Person folgt ihrem eigenen Rhythmus.
 - Es ist kein Wettbewerb.
 - Es muss nicht perfekt sein – wichtig ist, wahrzunehmen, wie der Körper ruhiger wird.
7. **Optionale Abschlussreflexion:**
 - „*Hat jemand eine Veränderung im Körper bemerkt?*“
 - „*Wie fühlt ihr euch jetzt?*“

Hinweis für den Lehrer

- Diese Atemübung kann zu Beginn oder am Ende emotional intensiver Einheiten genutzt werden.
- Durch Wiederholung wird sie zu einer eigenständigen Ressource für die Gruppe.



A3

Aktivität 3: Gefühle mit dem Körper darstellen

(Ca. 10–15 Minuten · Anpassbar an das Energieniveau der Gruppe)

2.3.1 Ziele

1. Emotionen durch Bewegung und Körpersprache **erkunden**, ohne sprechen zu müssen.
2. Bewusstsein dafür entwickeln, wie Gefühle körperlich ausgedrückt werden.
3. Empathie durch Beobachtung und Nachahmung fördern.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um im Kreis zu stehen.
- ☐ (Optional) **Emotionskarten**, die zur visuellen Inspiration in die Mitte gelegt werden.

2.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden.** Die Gruppe steht im Kreis. Lege die Emotionskarten in die Mitte, falls sie als Unterstützung genutzt werden.
2. **Hauptanweisung erklären:**
 - „*Wir nutzen unseren Körper, um Gefühle auszudrücken – so, als wären wir Statuen. Eine Person nach der anderen darf in die Mitte treten, zeigen, wie sie sich fühlt, und die anderen ahmen dies nach.*“
3. **Beginn der Übung**
 - Eine Person tritt in die Mitte des Kreises.
 - Sie schließen kurz die Augen, atmen ruhig und verbinden sich mit einem Gefühl.
 - Das Gefühl wird **ausschließlich durch den Körper** ausgedrückt (ohne zu sagen, welches Gefühl es ist).
 - Die Haltung wird für einige Sekunden gehalten.
 - Danach kehrt die Person an ihren Platz zurück.
4. **Nachahmung durch die Gruppe.** Die restliche Gruppe stellt die Haltung bzw. das Gefühl auf eigene Weise nach. Anschließend ein kurzer Austausch mit Fragen wie:
 - „*Was glaubst du, wollte diese Person ausdrücken?*“
 - „*Wie hast du dich beim Nachahmen gefühlt?*“
5. **Wiederholung:** Mehrere Freiwillige können teilnehmen. **Nicht alle müssen mitmachen** – Vielfalt an Gefühlen reicht aus.
6. **Alternative / Ergänzende Variante:**
 - Arbeit in Paaren:
 - Eine Person stellt ein Gefühl dar, die andere ahmt es nach.
 - Danach werden die Rollen getauscht.
7. **Abschluss:** Bedanke dich bei der Gruppe und erinnere daran: **Gefühle können auf viele Arten gefühlt, gezeigt und geteilt werden**

Hinweis für den Lehrer

- Ermutige die Lernenden, sich frei auszudrücken – ohne Bewertung oder Druck.
- Betone, dass dies kein Theater ist, sondern ein Raum, um Gefühle zu erforschen.
- Wenn Unsicherheit auftritt, kannst du die Übung zunächst selbst vormachen.

A4

Aktivität 4: Spiegelreflexionen – Der emotionale Spiegel

(Ca. 10–15 Minuten. Verlängerbar bei hoher Beteiligung)

2.4.1 Ziele

1. Aufmerksamkeit, Präsenz und nonverbale Empathie stärken.
2. Achtsames Beobachten und respektvolles Nachahmen üben.
3. Emotionale Verbindung ohne Sprache erleben.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit ausreichend Platz, damit Paare sich gegenüberstehen können.
- ☐ (Optional) Sanfte instrumentale Musik, um die Dynamik zu begleiten.

2.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Paare bilden.** Die Lernenden bilden Zweiergruppen. Die Paare können frei gewählt oder bewusst zusammengestellt werden.
2. **Dynamik erklären:**
 - „In jedem Paar ist eine Person die führende Person, die andere ist der Spiegel. Wie vor einem echten Spiegel wird die Bewegung ruhig und achtsam nachgemacht.“
3. **Anleitung zum Start:**
 - Beide Personen stehen sich in angenehmen Abstand gegenüber.
 - **Blickkontakt wird gehalten**, ohne Zwang oder Druck.
 - Die führende Person beginnt, **eine Hand langsam zu bewegen**, mit ruhigen, fließenden Gesten.
 - Die spiegelnde Person **ahmt die Bewegung so genau wie möglich nach**, ohne zu sprechen.
4. **Fortschreiten der Übung:**
 - Nach einiger Zeit können **beide Arme bewegt werden**.
 - Wenn es sich stimmig anfühlt, kann der ganze Körper einbezogen werden (Schultern, Oberkörper, Beine).
 - Nach 2–3 Minuten Rollenwechsel.
5. **Optional. Leise Musik** kann helfen, einen ruhigen Rhythmus zu halten.
6. **Abschlussreflexion.** Stelle Fragen wie:
 - „Wie hast du dich als Spiegel gefühlt? Und als führende Person?“
 - „War es leicht oder schwierig, der anderen Person zu folgen?“
 - „Was hast du aus dieser wortlosen Erfahrung gelernt?“

Hinweise für Lehrkräfte

- **Betone, dass es nicht um Perfektion geht, sondern um Präsenz und Aufmerksamkeit.**
- **Unterstütze einen angenehmen Blickkontakt ohne Unbehagen.**
- **Eine kurze Demonstration kann helfen, Tempo und Haltung vorzuleben.**
- **Wenn die Gruppe unruhig ist, Musik im Hintergrund lassen und daran erinnern: Ziel ist emotionale Verbindung und Empathie – nicht exakte Nachahmung.**

A5

Aktivität 5: Die Hand der Emotionen (Ca. 10–15 Minuten)

Kann verlängert werden, wenn wertvolle Beiträge entstehen.

2.5.1 Ziele

1. Die Lernenden dabei unterstützen, **grundlegende Emotionen zu erkennen und zu unterscheiden**, mithilfe eines visuellen und körperbezogenen Hilfsmittels: **der eigenen Hand**.
2. Emotionen auf eine konkrete, zugängliche und symbolische Weise benennbar machen.
3. Den Austausch über Gefühle in einem geschützten Rahmen erleichtern

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz, um einen Kreis zu bilden (auf dem Boden oder mit Stühlen).
- ☐ Hand-Vorlage oder Tafel.
- ☐ (Optional) Whiteboard und Stifte, um eine große Hand zu zeichnen.
- ☐ (Optional) Papier-Vorlagen mit einer Handkontur für jede lernende Person.
- ☐ (Optional) Abwaschbare Stifte, falls direkt auf die eigene Hand geschrieben wird.

2.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kreis bilden:** Die Gruppe sitzt im Kreis, auf dem Boden oder auf Stühlen.
2. **Zentrale Idee vorstellen:**
 - „Wir sprechen heute über fünf grundlegende Emotionen. Um sie uns besser zu merken, nutzen wir etwas, das wir immer bei uns haben: unsere Hände.“
3. **Jeden Finger einer Emotion zuordnen:**
 - **Daumen:** Scham
 - **Zeigefinger:** Freude
 - **Mittelfinger:** Wut
 - **Ringfinger:** Traurigkeit
 - **Kleiner Finger:** Angst
4. **Arbeitsform wählen** (eine oder mehrere Möglichkeiten):
 - Eine große Hand zeichnen und die Emotionen gemeinsam eintragen.
 - Hand-Vorlagen austeilen und individuell ausfüllen lassen.
 - (Optional) Direkt auf die eigene Hand schreiben, nur wenn sich alle damit wohlfühlen.
5. **Gemeinsame Reflexion** (offene Fragen):
 - „Fällt es dir leicht, diese Emotionen bei dir selbst zu erkennen?“
 - „Welche dieser Emotionen spürst du am häufigsten?“
 - „Welche Emotion fällt dir am schwersten mitzuteilen?“
 - „Gibt es Gefühle, die man deiner Meinung nach nicht fühlen sollte?“



6. Zentrale Botschaft verstärken:

- *„Alle Emotionen sind gut. Jede von ihnen sagt uns etwas Wichtiges. Auch Gefühle, die wir nicht mögen, haben einen Sinn. Wenn wir sie erkennen und teilen, fühlen wir uns besser – und andere können uns besser verstehen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Diese Aktivität kann zu einem gemeinsamen Symbol für das ganze Schuljahr werden.
- Die Lernenden können zu Beginn oder am Ende des Tages mit der Hand zeigen, wie sie sich fühlen.
- Wenn auf die eigene Hand geschrieben wird, auf abwaschbare Materialien achten und Freiwilligkeit respektieren.

A6

Aktivität 6: Abschlusskreis – Was ich mitnehme (Ca. 10 Minuten – an die verfügbare Zeit anpassbar)

2.6.1 Ziele

1. Das Modul mit Bewusstheit und Dankbarkeit abschließen.
2. Persönliche Erfahrungen integrieren und den Gruppenprozess würdigen.
3. Den Zusammenhalt stärken und Raum für freiwilligen Ausdruck schaffen.

2.6.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kreis bilden: Die ganze Gruppe kommt in einem Kreis zusammen (wie an den Vortagen).
2. Einführung mit einem einfachen Satz:
 - „Heute schließen wir unsere kleine Reise durch die Emotionen ab. Wenn du möchtest, kannst du etwas teilen, das du aus diesen Einheiten mitnimmst – ein Gefühl, eine Erkenntnis oder etwas anderes.“
3. Kurze Abschlussrunde – eine Option wählen:
 - „Ich nehme mit ...“
 - „Heute fühle ich mich ...“
 - „Eine Sache, die ich über Emotionen gelernt habe, ist ...“
4. Freiwilligkeit betonen: Wer nicht sprechen möchte, darf „passen“ sagen oder nicken.
5. Vorbild sein: Die Lehrperson kann zu Beginn oder am Ende selbst etwas teilen, um Offenheit zu zeigen.
6. Optionaler symbolischer Abschluss:
 - Einen Stein, ein Kuscheltier oder ein Symbol weitergeben – wer es hält, spricht.
 - Oder mit einem abschließenden Satz beenden, z. B.:
 - „Danke, dass ihr eure Gefühle geteilt habt. Gefühle sind nichts, was man beigebracht bekommt – wir lernen sie gemeinsam, Schritt für Schritt.“

Hinweis für den Lehrer

- Dieser Abschluss dient nicht der Bewertung, sondern der Würdigung des emotionalen Weges der Gruppe.
- Alle Rückmeldungen sind gleich wertvoll – „Das war schwierig“ ist genauso gültig wie „Ich fand es schön“.



3.1.1 Ziele

1. Die Identifikation und Verbalisierung von Emotionen fördern, auf eine spielerische, spontane und leicht zugängliche Weise für alle Kinder.

Materialien

- ☐ Ein großer Würfel (Schaumstoff, Holz oder Papier).
- ☐ Karten oder ein Poster mit 6 Grundemotionen: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Ruhe, Liebe.
- ☐ (Optional) Bilder, die auf die Würfelseiten oder Karten geklebt werden, um die jeweilige Emotion visuell darzustellen.

3.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Würfels:** Weise jeder Seite eine Emotion zu (Wort oder Bild). Falls nichts aufgeklebt werden kann, **nutze Karten**, um die gewürfelte Emotion darzustellen.
2. **Kreis bilden:** Die Kinder setzen sich in einen Kreis im Klassenzimmer.
3. **Würfeln und antworten:**
 - Ein Kind würfelt, **schaut sich die angezeigte Emotion an** und beantwortet eine **passende Frage**, angepasst an das Niveau der Gruppe:
 - *Hast du diese Emotion diese Woche gespürt?*
 - *Was lässt dich so fühlen?*
 - *Wo spürst du diese Emotion in deinem Körper?*
 - *Was hilft dir, wenn du dich so fühlst?*
4. **Reflexion erweitern:** Andere Kinder dürfen kurze eigene Erfahrungen zur gewürfelten Emotion teilen.
5. **Dynamik fortsetzen:** Mehrere Kinder würfeln nacheinander, um **einen vielfältigen Dialog über Emotionen** zu ermöglichen.
6. **Variation:**
 - Der Würfel kann auch **mit Fragen statt Emotionen** vorbereitet werden. Jeder Wurf wird so zum Impuls für ein emotionales Gespräch.



3.2.1 Ziele

1. Emotionale Selbstbeobachtung fördern und eine **alltägliche Ausdrucksroutine** etablieren, die **regelmäßig im Klassenraum genutzt** werden kann.

Materialien

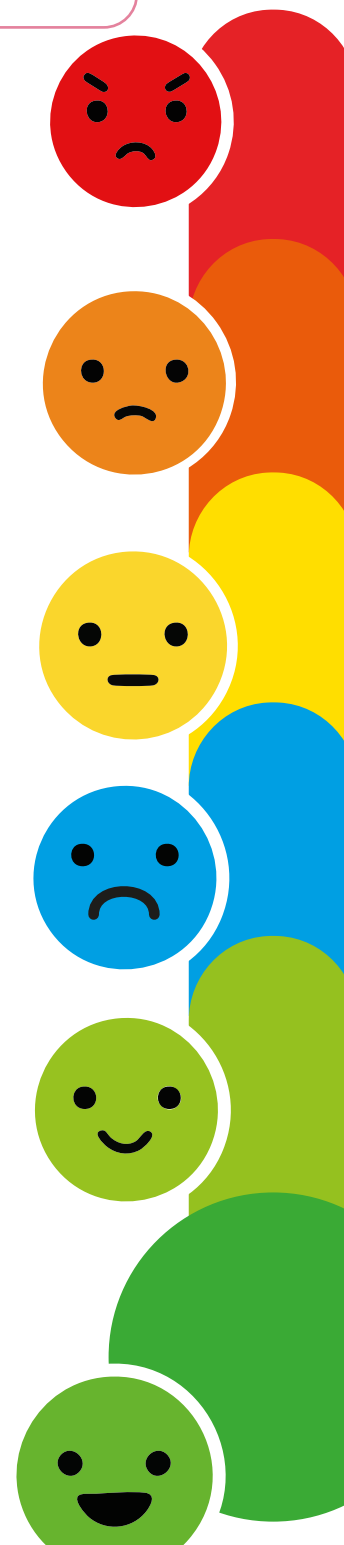
- ☐ Ein Klassenpanel mit einem visuellen Emotionsthermometer (z. B. traurig – neutral – glücklich – euphorisch – nervös).
- ☐ Wäscheklammern mit den Namen der Kinder oder abnehmbare Namensschilder.

3.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung des Emotionsthermometers:** Erkläre der Gruppe, dass es sich um ein **Werkzeug** handelt, um **auszudrücken, wie man sich heute fühlt**.
2. **Positionierung:** Beim **Betreten oder Verlassen des Klassenzimmers** platziert jedes Kind seine Klammer **an der Stelle des Thermometers**, die **seinen momentanen Gefühlszustand** am besten widerspiegelt.
3. **Durchführungsoptionen:**
 - Still und **ganz privat**.
 - Oder mit **kurzem Gespräch**, in dem einzelne Kinder erklären:
 - **Wie sie sich fühlen**
 - **Warum sie diese Position gewählt haben**
4. **Beobachtung durch die Lehrkraft:** Die Lehrkraft achtet auf **emotionale Muster** und Veränderungen und erkennt, wenn ein Kind Unterstützung braucht.
5. **Fortlaufende Routine:** Das Thermometer bleibt **über den gesamten Zeitraum sichtbar**, damit es zu einer **Gewohnheit der emotionalen Selbstregulation** wird.

Hinweis für den Lehrer

- Das Emotionsthermometer kann auch **in Förderstunden oder bei Konfliktsituationen** eingesetzt werden.
- **Erinnere die Kinder daran:** Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Emotionen. Alle Gefühle sind gültig und dürfen gezeigt werden.



Checkliste der Materialien – alle Aktivitäten

Tag 1 – Emotionen entdecken

- ☐ Text „Gefühle / Emotionen“ (für angeleitetes Vorlesen)
- ☐ Emotionskarten (ein Set pro Kleingruppe)
- ☐ Stifte oder Bleistifte
- ☐ Whiteboard oder Flipchart, um gemeinsame Emotionen zu sammeln
- ☐ Freier Raum, um einen Kreis zu bilden und sich bequem zu bewegen
- ☐ Sanfte instrumentale Musik (optional, zur Schaffung einer ruhigen Atmosphäre)

Tag 2 – Emotionen ausdrücken und regulieren

- ☐ Emotionskarten (wiederverwendet von Tag 1)
- ☐ Whiteboard oder Flipchart
- ☐ Marker oder Kreide, um Emotionen auf die „Hand“ zu schreiben
- ☐ Vorlage „Hand der Emotionen“ (eine pro Kind oder eine große an der Tafel)
- ☐ Leise Hintergrundmusik (optional, für die Spiegelübung)
- ☐ Freier Raum für Bewegungs- und Spiegelübungen

Ergänzende Aktivitäten

Emotionswürfel

- ☐ Großer Würfel (Schaumstoff, Karton oder Papier)
- ☐ Karten mit Grundemotionen oder ausdrucksstarken Bildern
- ☐ Fragenliste zur Begleitung emotionaler Gespräche

Täglicher Emotionsmesser

- ☐ Visuelle Tafel mit Emotionsskala (z. B. Thermometer oder Gesichter)
- ☐ Wäscheklammern, Klett oder Namensetiketten für jedes Kind
- ☐ Sichtbarer Platz im Klassenraum, um den Emotionsmesser über das Modul oder Schulhalbjahr hinweg zu nutzen

Text „Gefühle/Emotionen“

Die eigenen Gefühle und Emotionen wahrnehmen, sie benennen und ausdrücken können – und zugleich die Gefühle anderer Menschen erkennen und beachten.

Deine Gefühle sind wichtig.

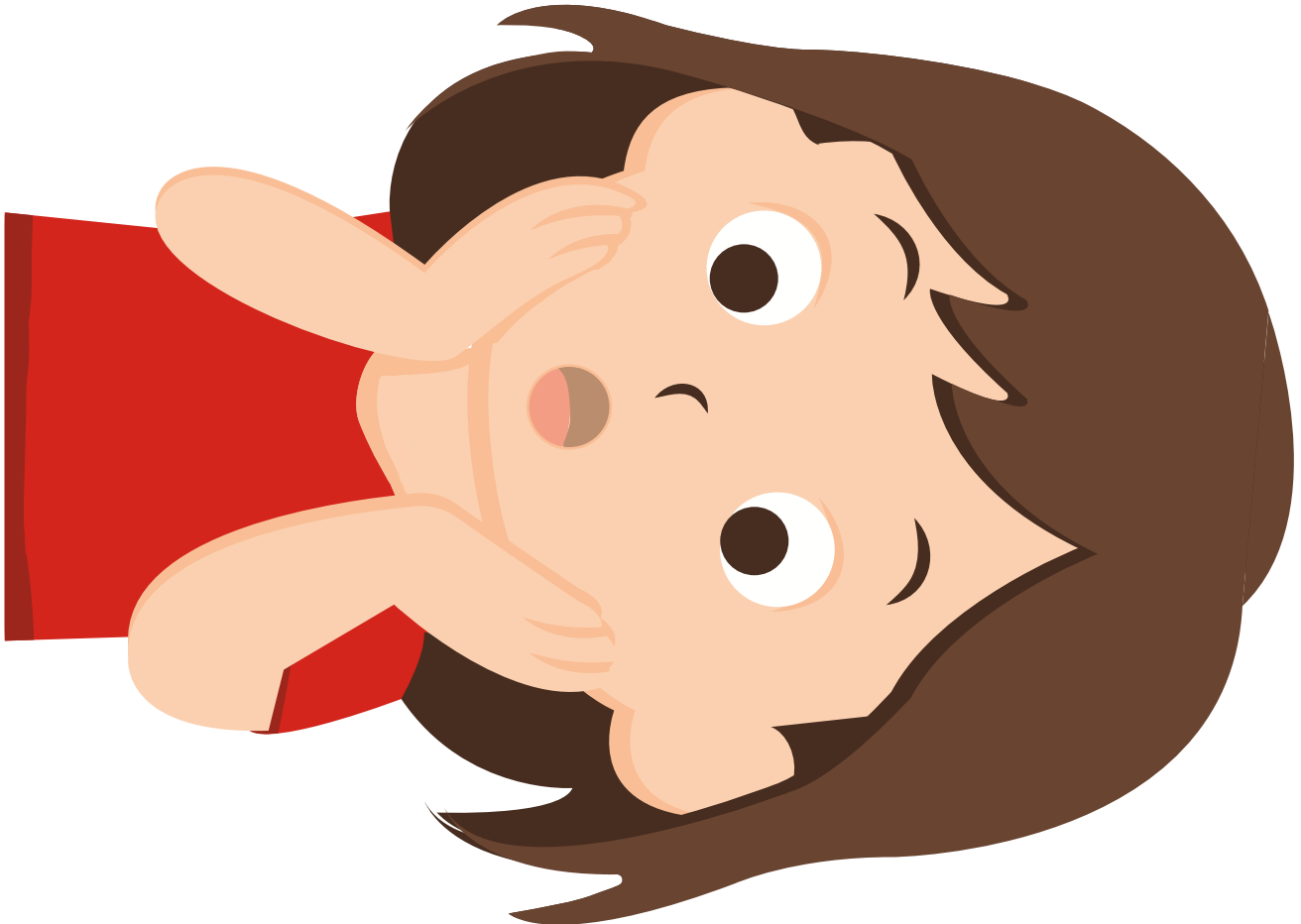
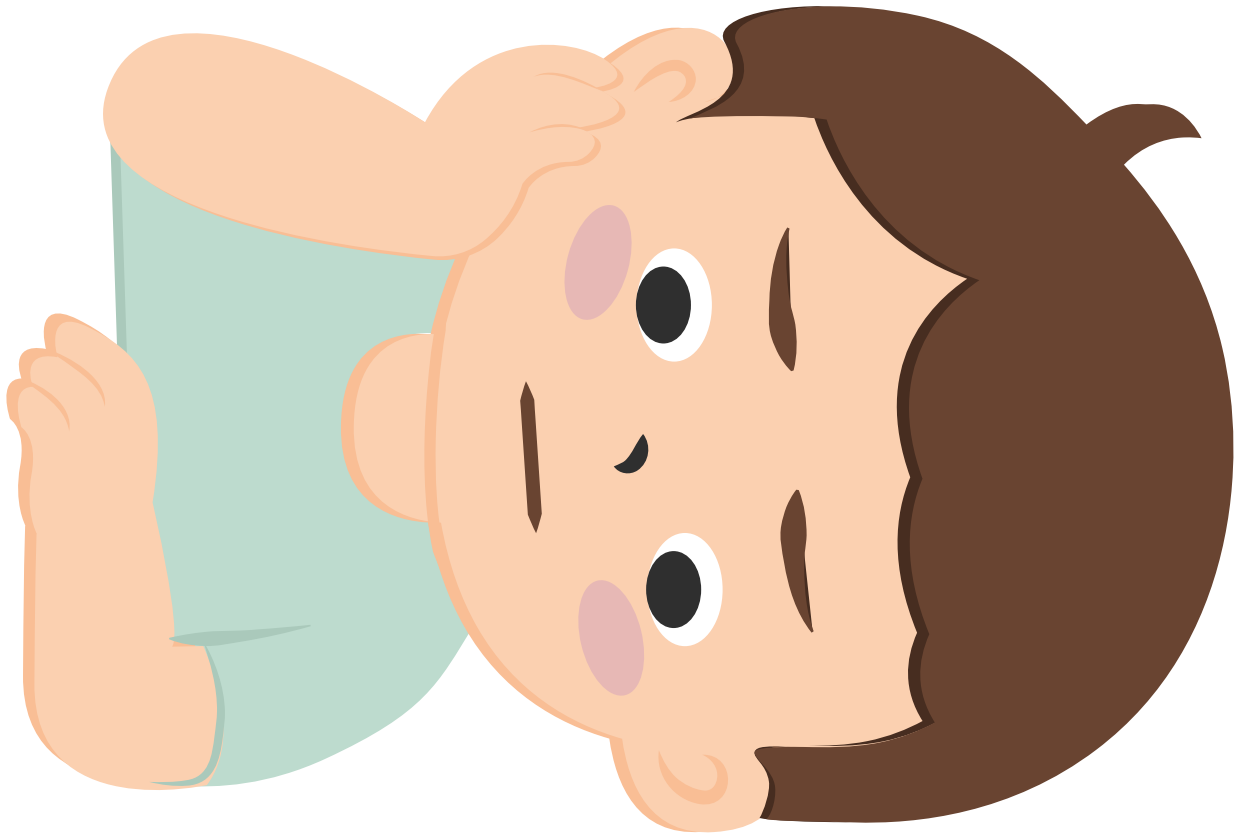
Emotionen sind ein anderes Wort für Gefühle. **Gefühle sind sehr kraftvoll.**

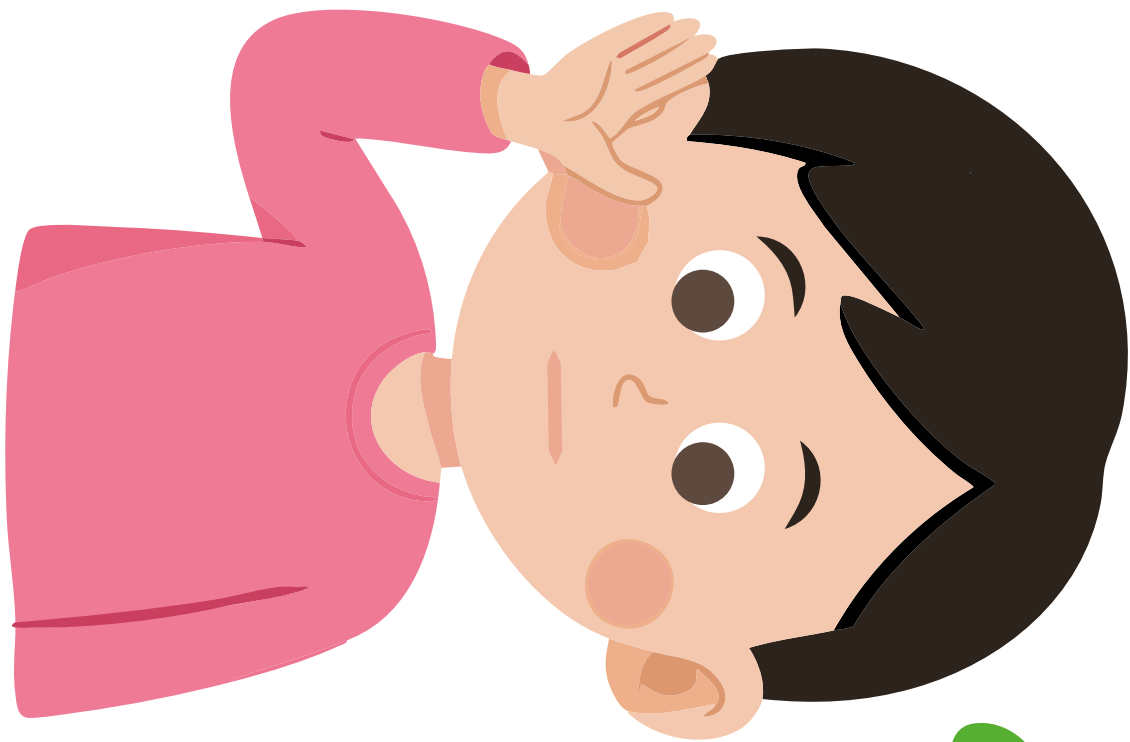
- *Was bedeutet das Kribbeln in deinem Bauch?*
- *Was ist diese Verwirrung in deinem Kopf?*
- *Warum füllen sich deine Augen plötzlich mit Tränen?*
- *Verstehst du die Sprache deiner Gefühle?*
- *Was versuchen deine Gefühle dir zu sagen?*
- *Fühlst du Angst, Wut, Freude, Liebe oder Traurigkeit?*

Nimm deine Gefühle an.

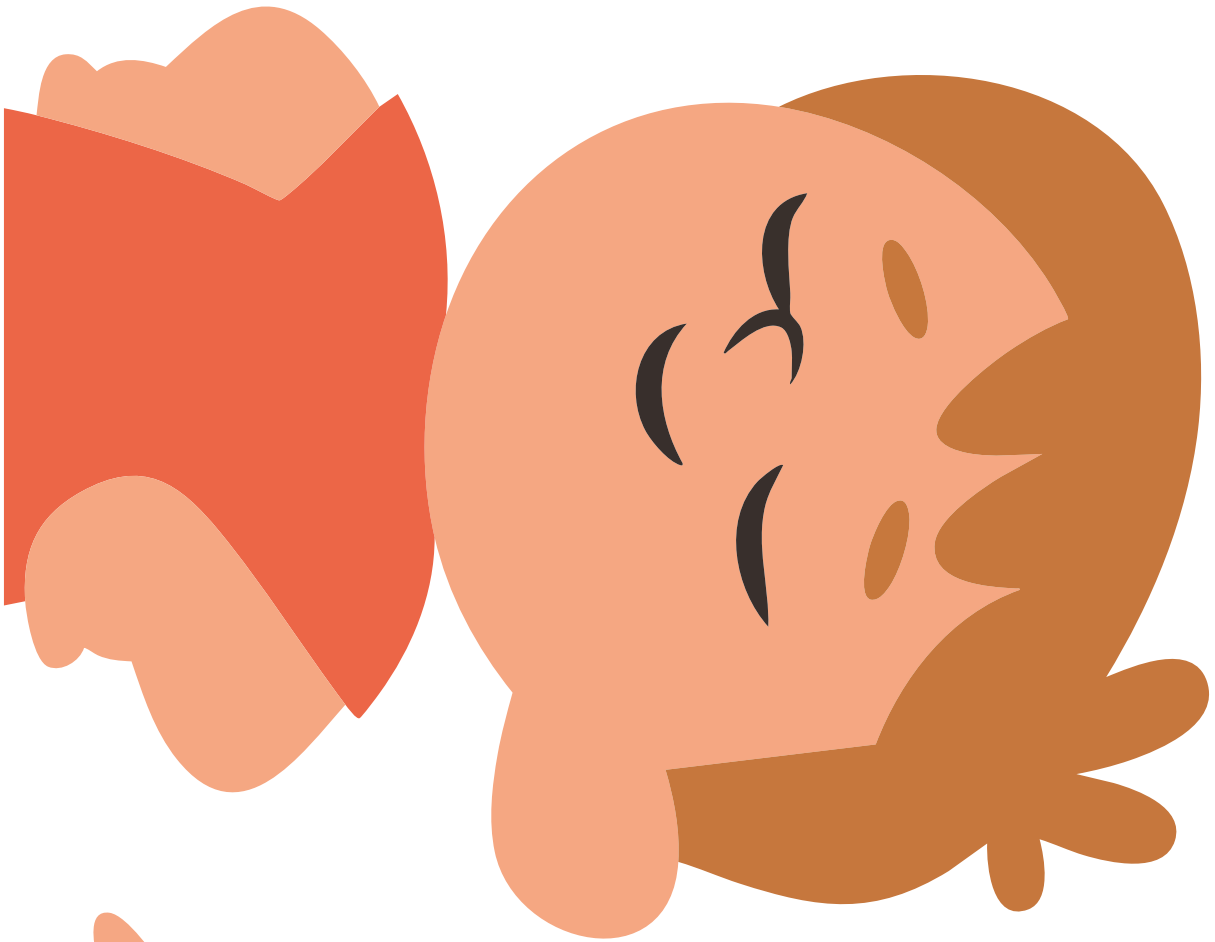
Sie zeigen dir, was du brauchst. Wenn du deine Gefühle verstehst, kannst du besser für dich sorgen. Und du kannst über sie sprechen. Dann können andere dich besser verstehen – und für dich da sein.

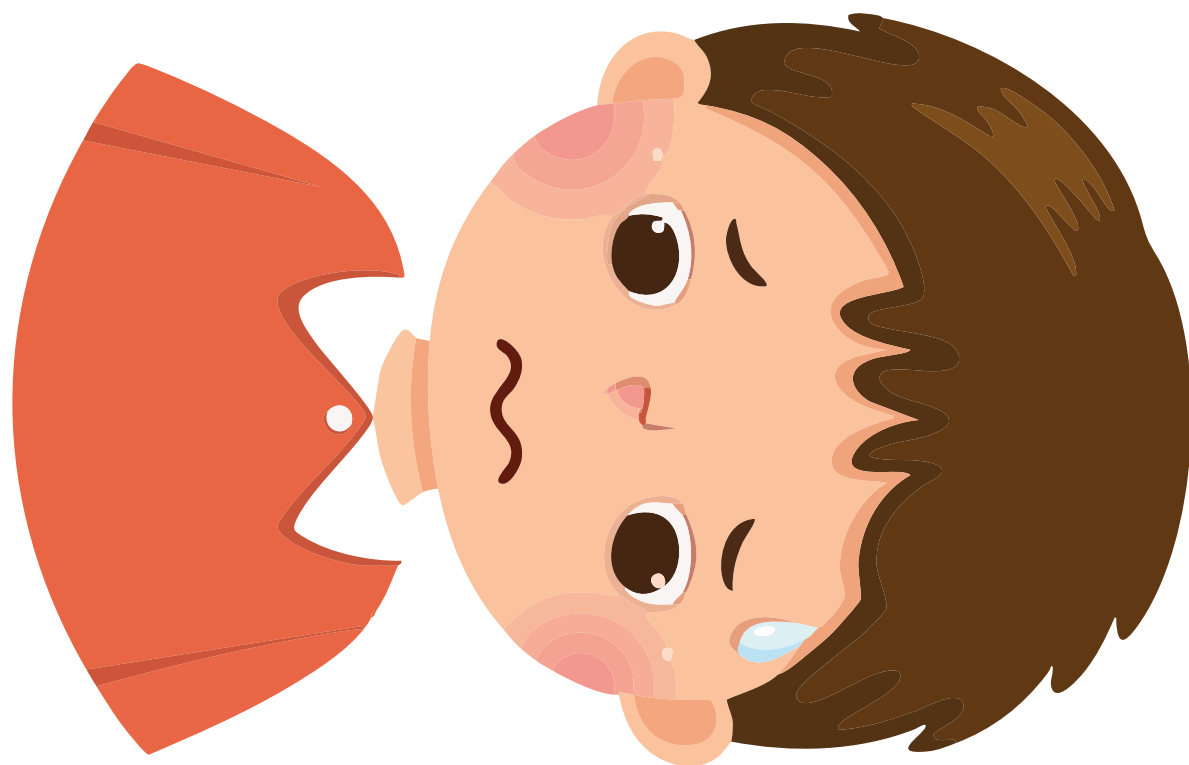
Denk daran: Auch andere Menschen haben Gefühle. Genau wie du. **Versuche, sie zu verstehen.** Hilf ihnen.



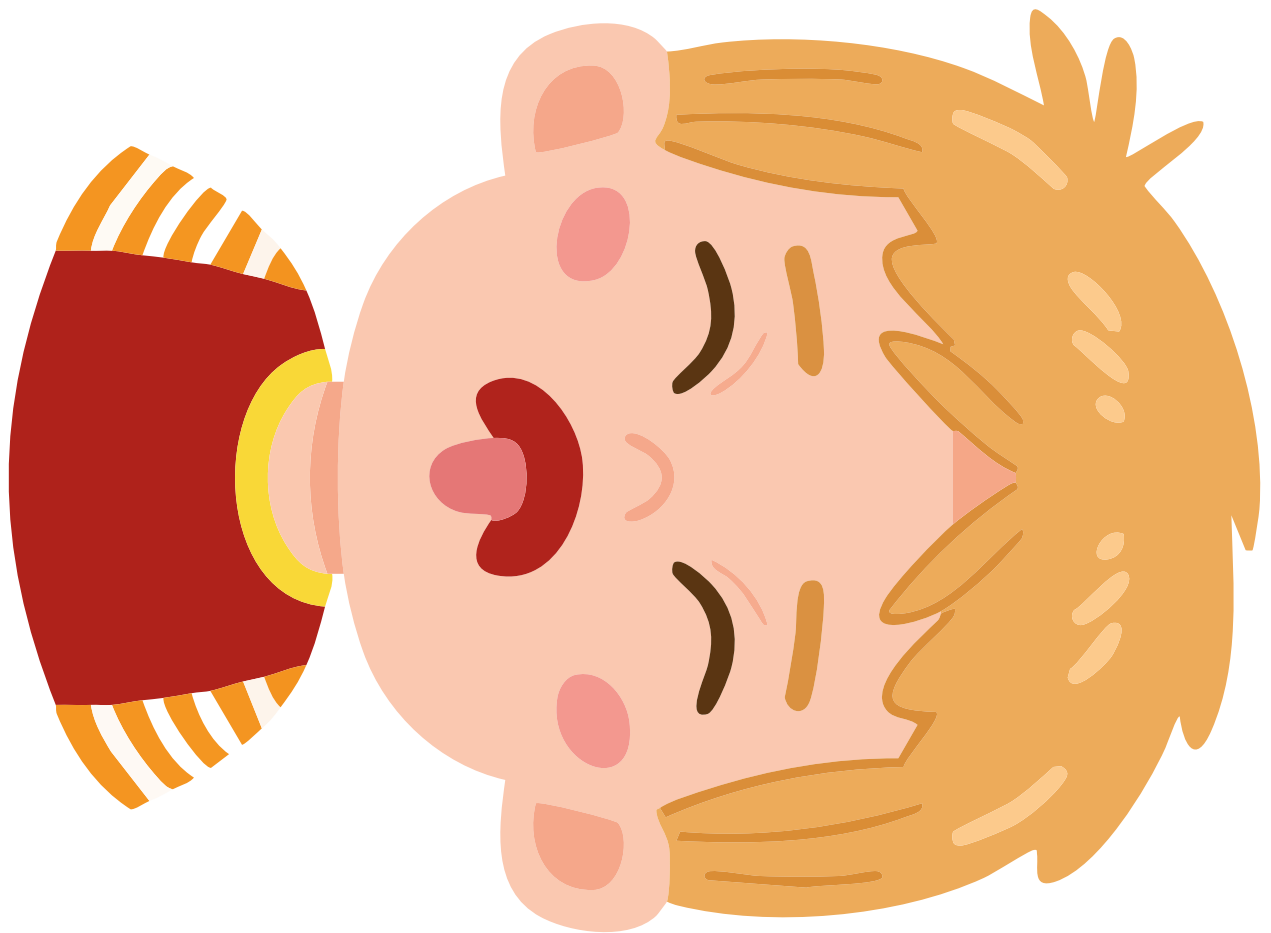








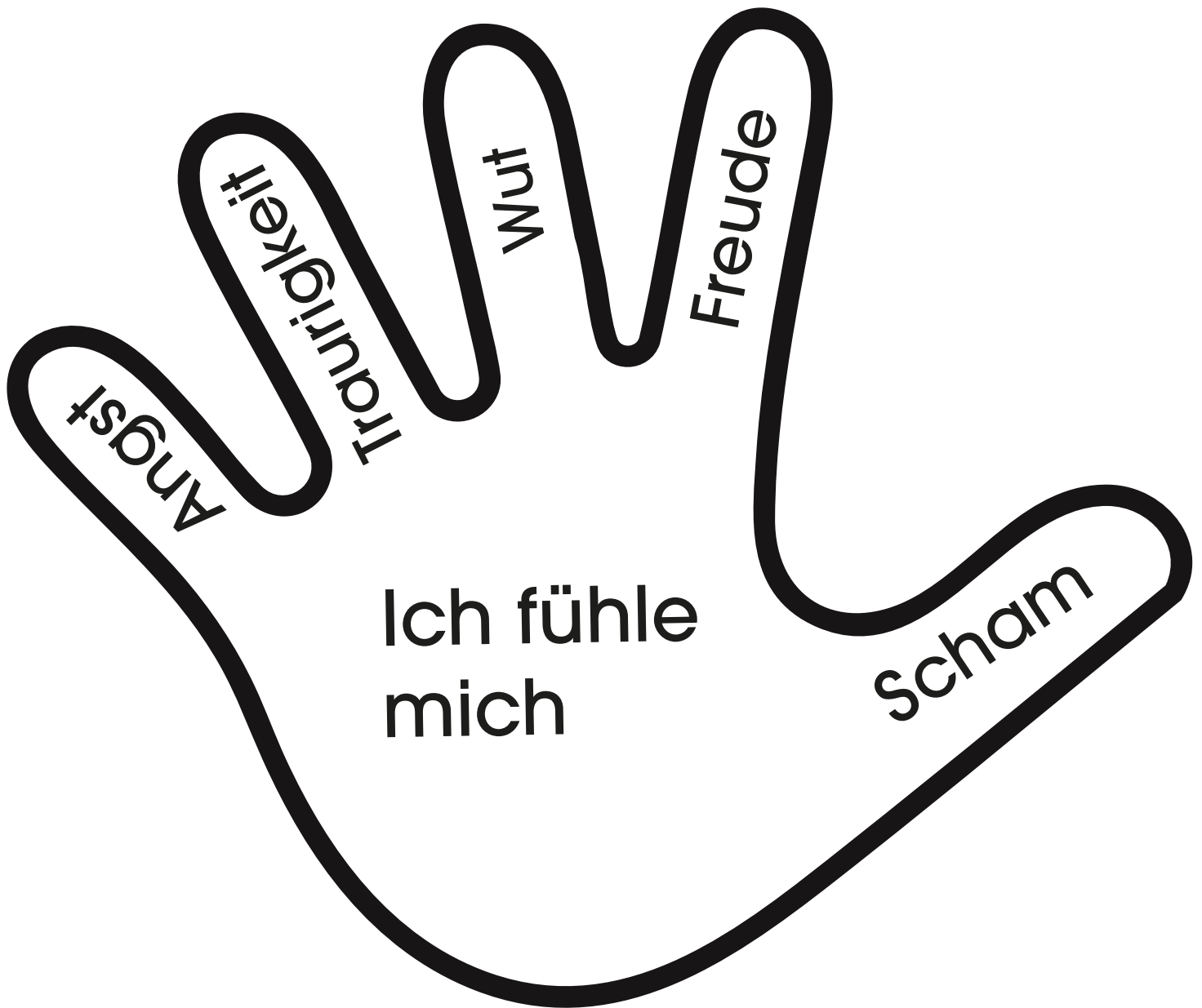


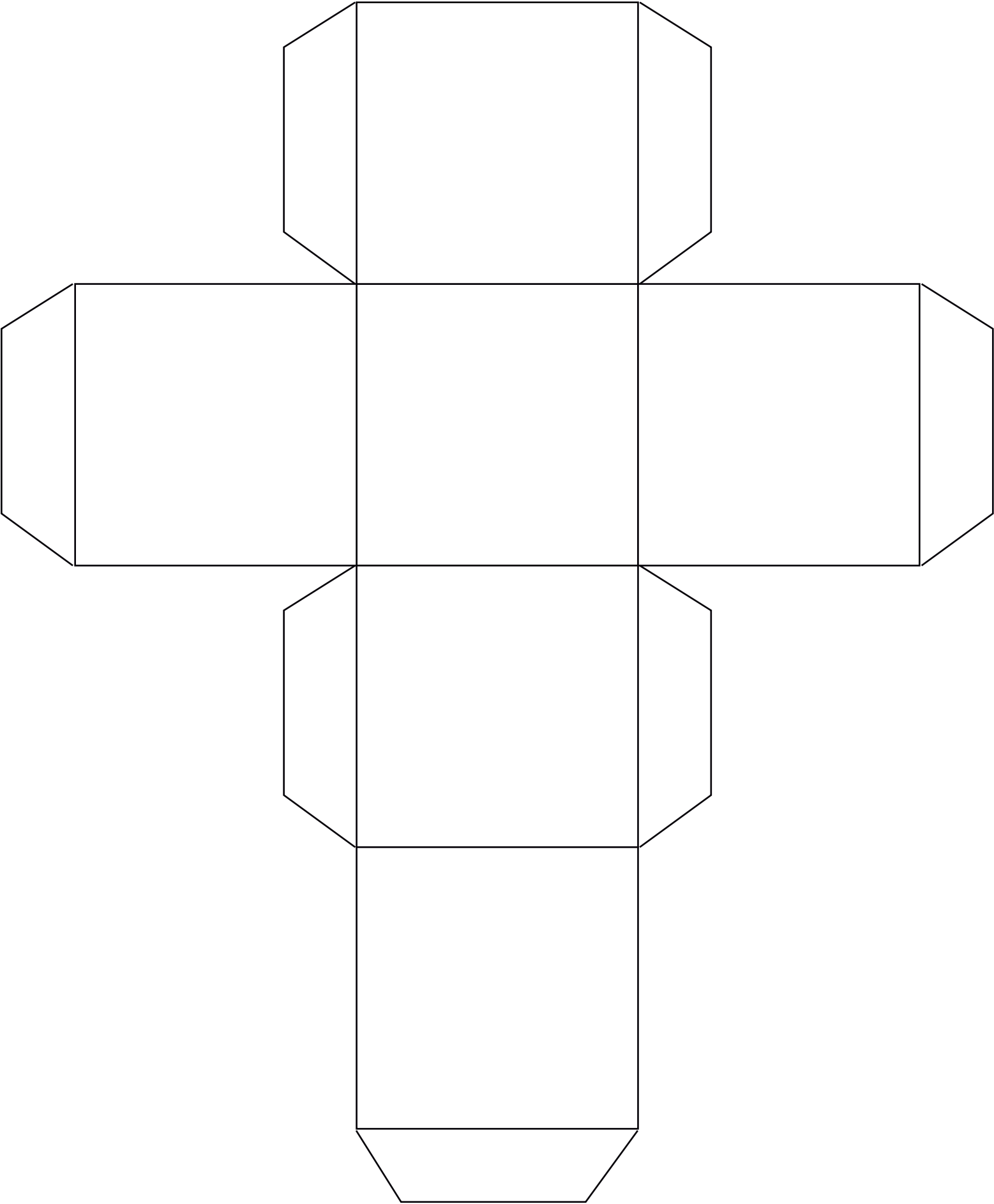




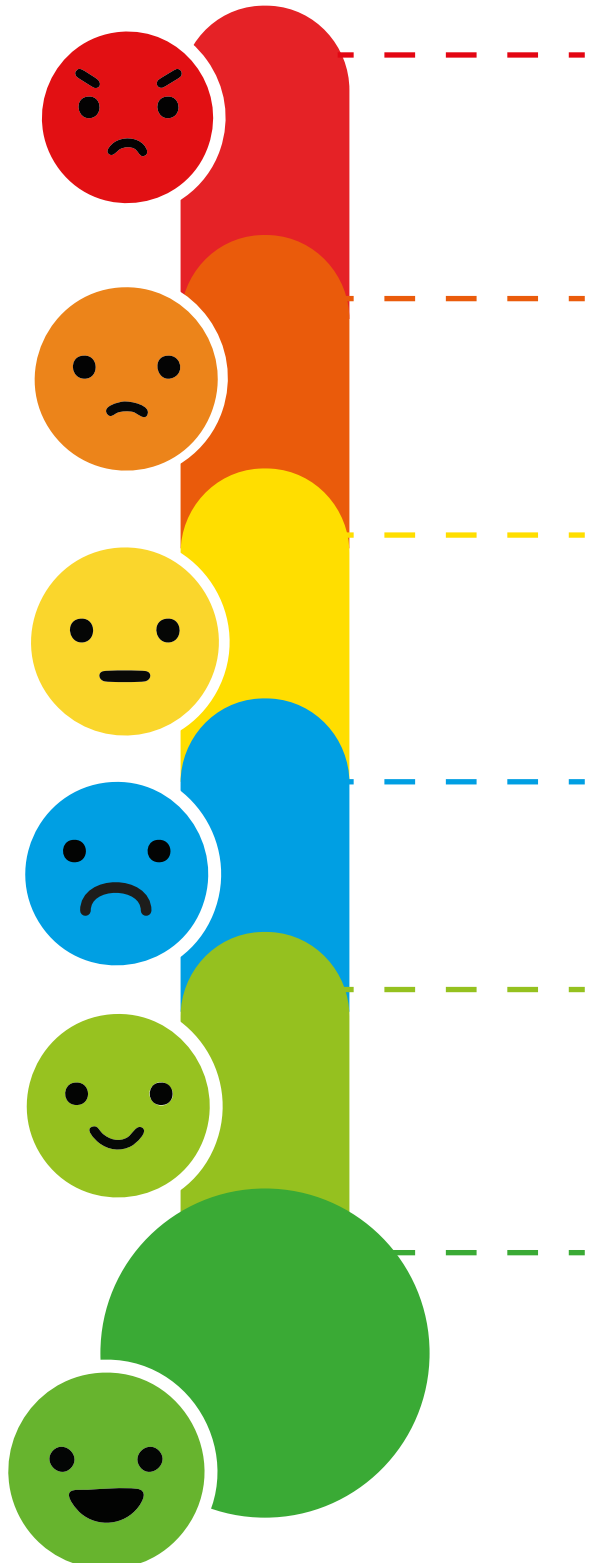








Wie fühlst du dich heute?



Wut
Ich fühle mich sehr wütend. Was kann ich tun?

Frustration
Ich fühle mich sehr gestresst. Was kann ich tun?

Sorge
Ich habe ein Problem. Was kann ich tun?

Traurigkeit
Ich fühle mich nicht gut. Was kann ich tun?

Ruhe
Ich fühle mich gut, ich bin sehr ruhig. Ich kann:

Glück / Freude
Mir geht es sehr gut! Ich werde diesen Moment genießen und teilen!

Wie fühlst du dich heute?

A vertical bar with five colored segments (red, orange, yellow, light green, dark green) and corresponding smiley faces (angry, sad, neutral, happy, very happy). To the right are five sets of three horizontal lines for writing.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

