

1 Stärken

Emotionen Wetterbericht

Beschreibung	Alle Teilnehmer/innen bilden einen Kreis – verschiedene Symbole, die unterschiedliche Wetterlagen beschreiben, liegen in der Kreismitte. Die Teilnehmer/innen versuchen, gedanklich ihre Stimmung einer Wetterlage zuzuordnen. Reihum stellt nun jeder Teilnehmer seine momentane Stimmung als Wetterlage pantomimisch dar (z.B. Hände vor Gesicht – geschlossene Nebeldecke). Die anderen Teilnehmer/innen decodieren die Darstellung, indem sie einen Wetterbericht abfassen. Beispiel: „Bei Petra ist es heute bewölkt bis nebelverhangen ...“ Der Teilnehmer kann seinerseits aufklären, was er darstellte, indem er die in der Mitte liegenden Symbole aufsucht und seinen persönlichen Wetterbericht beschreibt.
Material	Wettersymbole – vergrößert und laminiert zum mehrfachen Einsatz (zahlreiche Vorschläge dazu sind im Internet zu finden)
Hintergrund	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstwerden über die eigenen Gefühle• Fremdwahrnehmung erleben• Erfahren, dass auch Gefühle – wie das Wetter – nicht statisch sind. Sie sind unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt. Wie können wir unsere Gefühle beeinflussen? <p>Die Übung kann in eine Reflexion münden, die ergründet, wie wir unsere Gefühlswelt aktiv gestalten können.</p>
Zeitaufwand	Je nach Gruppengröße
Tipp	Die Übung kann von den Teilnehmer/innen bereits vorbereitet werden und Anlass für Gespräche über die unterschiedlichen Qualitäten unserer Gefühle bieten.
Quelle	„Praxisbuch Schulfach Glück“ 2015

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
