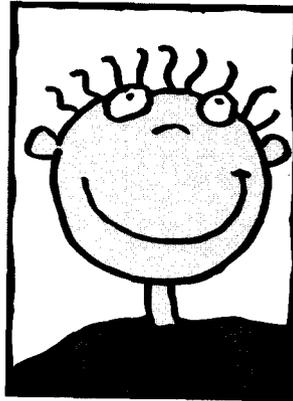


Ge(h)fühle!

**Arbeitsmaterialien
für Schule, Hort und
Jugendgruppen**



**Illustrationen:
Graham Wiseman**

Inhalt

Vorwort	4	4. Gefühle ausdrücken	77
Das Ge(h)fühle!-Projekt	6	4.1. Gefühle verbalisieren	77
1. Gefühle sammeln	11	4.1.1. Gefühle benennen	77
2. Gefühle „verbildlichen“	15	4.1.2. Kommunikationsübungen	84
3. Gefühle verbalisieren	18	4.2. Gefühle szenisch darstellen	90
4. Gefühle darstellen	21	4.2.1. Mimik als Ausdrucksmittel	90
5. Das Gefühlifest	24	4.2.2. Körperhaltung und Gestik als Ausdrucksmittel	95
Arbeitsmaterialien	27	4.2.3. Mimik, Gestik und Körperhaltung	97
Einleitung	27	4.2.4. Stimme und Tonfall als Ausdrucksmittel	100
1. Selbstbild	29	4.2.5. Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme und Tonfall als Ausdrucksmittel	101
1.1. ICH und mein Name	29	4.2.6. Gelenkte Rollenspiele	103
1.2. „Ich-über-mich“-Buch	36	4.2.7. Geschichten weiterführen	105
1.3. Werf einen Blick in meinen Kopf!	37	4.3. Gefühle verbildlichen	105
2. Fremdbild	41	4.3.1. Figuratives Zeichnen	105
2.1. Was wissen die anderen von mir und über mich? Was beobachten sie an mir?	41	4.3.2. Nonfiguratives Zeichnen und Malen ..	105
2.2. Wie sehen mich die anderen? Wie schätzen sie mich ein?	49	4.4. Gefühle musikalisch-rhythmisch zum Aus- druck bringen	108
3. Gefühle wahrnehmen und empfinden	58	5. Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer	110
3.1. Eigene Gefühle wahrnehmen und empfinden ..	58	5.1. Kommunikation	110
3.1.1. Taktiles Wahrnehmen	58	5.2. Konfliktbewältigung	112
3.1.2. Visuelles Wahrnehmen	60	5.3. Kooperation	122
3.1.3. Auditives Wahrnehmen	61	5.4. Angstbewältigung	124
3.1.4. Gustatorisches Wahrnehmen	64	5.5. Ärger/Wut/Aggression	125
3.1.5. Olfaktorisches Wahrnehmen	66	5.6. Schreispiele zum Abbauen von Spannungen	130
3.2. Gefühle „auslösen“ und wahrnehmen	68	5.7. Wut und Aggressionen abbauen	132
3.3. Gefühle anderer Personen wahrnehmen und deuten	71	5.8. Friedensbotschaften	133
		Kopiervorlagen	135
		Literatur	156