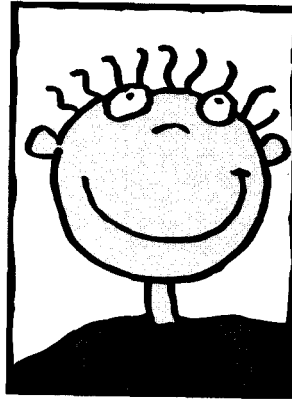


# Ge(h)fühle!

**Arbeitsmaterialien  
für Schule, Hort und  
Jugendgruppen**



**Illustrationen:  
Graham Wiseman**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4	<b>4. Gefühle ausdrücken</b> .....	77
<b>Das Ge(h)fühle!-Projekt</b> .....	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
<b>Arbeitsmaterialien</b> .....	27	4.2.3. Mimik, Gestik und Körperhaltung .....	97
Einleitung .....	27	4.2.4. Stimme und Tonfall als Ausdrucksmittel .....	100
<b>1. Selbstbild</b> .....	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. Wirf einen Blick in meinen Kopf! .....	37	4.3. Gefühle verbildlichen .....	105
<b>2. Fremdbild</b> .....	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
<b>3. Gefühle wahrnehmen und empfinden</b> .....	58	<b>5. Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer</b> .....	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
		<b>Kopiervorlagen</b> .....	135
		<b>Literatur</b> .....	156