

## 6. Wie fühle ich mich gerade?

ab 4. Jahrgangsstufe



Über Gefühle kann man sprechen und feststellen, dass sie sich ändern.



10 Minuten



die ganze Lerngruppe (im Stuhlkreis)



### Durchführung

1. Kinder gehen in der Stuhlkreismitte eine Minute lang herum und richten dabei den Blick auf den Boden. Sie nehmen keinen Kontakt zueinander auf. Sie sollen wahrnehmen, wie sie sich dabei fühlen. Nach einer Minute stellen sie sich im Kreis auf, denken kurz nach und sagen mit einem Wort oder in einem kurzen Satz, wie sie sich gerade fühlen.
2. Die Kinder gehen in der Stuhlkreismitte eine Minute lang herum und immer, wenn sie einander begegnen, geben sich die Hände und sagen: „Schön, dass du hier bist ... (Name).“ Erneut nehmen sie wahr, wie sie sich dabei fühlen. Nach einer Minute stellen sie sich im Kreis auf, denken kurz nach und sagen, wie sie sich gerade fühlen.



### Informationen für Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter

Mit dieser Übung macht jedes Kind eine weitere Aussage über seine Gefühle und beantwortet diese Aussage. Es ist wichtig zu erklären, dass jedes Kind für sich verantwortlich ist und entscheidet, welche Aussage es den anderen „preisgibt“. Es sollte möglicherweise die eine Regel verabredet werden, dass „alles im Raum“ bleibt. Wenn eine Störung auftritt, soll die Übung zugunsten der Störung unterbrochen werden.