



Würfel der Gefühle

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigene Gefühle anzusprechen, - eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen, - Gefühle Situationen zuordnen zu können, - zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Raum sollte so vorbereitet werden, dass in Kleingruppen gearbeitet werden kann. - Mind. 2 Gefühlswürfel basteln (siehe Material).
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erklären Sie die sechs Basisgefühle (Furcht, Ärger, Ekel, Traurigkeit, Freude und Überraschung). Betonen Sie, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. 2. Teilen Sie dann die Klasse in Kleingruppen (idealerweise in Mädchen- und Jungengruppen) mit je ca. 4–5 Schülerinnen und Schülern. 3. Jede Gruppe erhält einen Gefühlswürfel. 4. In den Kleingruppen wird reihum gewürfelt und zu jedem Wurf berichtet, in welchen Situationen dieses Gefühl bereits aufgetreten ist und was währenddessen erlebt wurde. 5. Reflektieren Sie anschliessend mit der gesamten Klasse und lassen Sie einige Schüler:innen zu Wort kommen, um von ihren Erlebnissen zu berichten. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie fühlt es sich an, vor den anderen über eigene Gefühle zu sprechen? - Ist es leichter, über angenehme oder unangenehme Gefühle/Situationen zu berichten?

	<ul style="list-style-type: none"> - Stellt euch vor, ihr hättet diese erzählten Situationen von den anderen Schülerinnen und Schülern selbst erlebt: Hättet ihr dabei auch dieses Gefühl gehabt? - Wie geht ihr damit um, wenn jemand in einer Situation anders (z.B. ängstlicher) reagiert, als ihr es tun würdet?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Schüler:innen mehr Anleitung beim Würfeln und Berichten benötigen, als Kleingruppen bieten können, führen Sie die Übung gemeinsam durch. Setzen sich dazu mit der Klasse in einen Tisch- oder Stuhlkreis. - Um die Situation noch berechenbarer zu machen, können Sie auch auf das Würfeln verzichten. Der Würfel dient dann als «Erzählstein». Alle, die etwas erzählen möchten, suchen sich eine Seite des Würfels selbst aus, zeigen diese den anderen und erzählen vom erlebten Gefühl.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Würfel mit den Basisgefühlen



Ich-Bewusstsein

- Bewusste Wahrnehmung, Verständnis der eigenen Emotionen und Stimmungen
- Vokabular für Emotionen
- Wie möchte ich gerne wahrgenommen werden?

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen. **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»