

für das YCARe-Projekt entwickeltes Originalmaterial

Emotionen sind ein sehr wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Die eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, ist die Basis für einen Menschen, um seine emotionale Intelligenz entwickeln zu können. Forschungen auf diesem Gebiet unterstützen zunehmend die Ausbildung solcher Fähigkeiten, da sie grundlegend für den späteren Erfolg des Einzelnen sind. Emotionen zu kultivieren und auszudrücken, sollte die Basis moderner Bildungssysteme bilden. Die Übung stimuliert das Erkennen und Umsetzen von Emotionen, die das Individuum und andere stärken.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Vorbeugung	• klein • mittelgroß	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 45 Min

Ziele der Aktivität

- Dich selbst aufgrund verschiedener Emotionen entdecken.
- Andere aufgrund verschiedener Emotionen entdecken.

Beschreibung der Aktivität

Die vier Ecken eines Raums werden zu »emotionalen Bereichen« ernannt, z. B. Ärger, Freude, Traurigkeit und Neutralität. Wenn du in diese Ecken gehst, verspürst du das jeweilige Gefühl. Wenn du in einen anderen Bereich wechselst, verändert sich auch jedes Mal dein Gefühl. Zuerst machst du die Übung nur für dich. Dann triffst du andere Leute, die auch das fühlen, was du empfindest oder das, was du gerade noch gefühlt hast.

Du kannst sehr schnell von einer Ecke zur anderen wechseln; versuche, die Emotionen mit deinem Körper zu empfinden; du kannst auch ein Geräusch machen, aber du darfst nichts sagen. Wie geht es deinem Kopf, deinen Schultern, was fühlst du im Bauch, was machen deine Beine?

Zuerst übst du im Stillen, doch dann – was will deine Stimme ausdrücken? Lass es raus! Wenn du schweigen willst, ist es okay, wenn du schreien willst, schreie.

Du musst jede Strecke mindestens einmal gehen – von Traurigkeit zu Ärger, von Freude zum Neutralen, vom Ärger zur Freude etc. – jede Richtung zumindest einmal.

Trete nun in Kontakt mit anderen und treffe sie. Wenn du jemanden in derselben Ecke triffst, dann seid ihr zusammen froh oder traurig; was macht ihr zusammen? Tauscht ihr euch aus?

Wenn du aus einer neutralen Position kommst und jemanden triffst, der traurig aussieht, was machst du?

Wie grüßt du ihn? Was bewirkt das bei dir?

Ihr seid in einem Raum. Einige von euch sind froh, einige traurig, einige neutral gestimmt, einige

verärgert. Wie gehst du damit um?

Du kannst deinen ganzen Körper einsetzen, du kannst sprechen, dich bewegen und normal agieren. Wenn du fertig bist, wähle ein Gefühl, das du zuletzt empfinden möchtest. Verlasse dann den Übungsbereich, wenn das für dich okay ist.

Die anschließende Diskussion zeigt, wie viel die Übung bringt. Es ist immer von Nutzen, Gefühle in einer sicheren Umgebung und der Reihe nach durchzuspielen. Zu einem gesunden Leben gehören alle Gefühle. Es gibt keine guten oder schlechten Emotionen, nur Emotionen.

Feedback und Zusammenfassung der Aktivität

Wie fühlte sich die Übung für dich an? Konntest du die Emotionen durchleben?

Das wichtigste Instrument des Trainers in dieser Übung ist, Fragen zu stellen. Du kannst noch mehr Fragen stellen, z. B.:

Welche Wege waren schwierig und welche waren leicht zu gehen?

Wie denkst und was fühlst du in Bezug auf Geräusche?

Methodik

diskutieren, in der Praxis lernen

Beratung für Trainer

diskutieren, in der Praxis lernen

Quellen / Literatur

Adaptiert von *Step by Step into Future; A Training Handbook for young Women in Iraqui.* (2006).



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

für das YCARE-Projekt entwickeltes Originalmaterial. Abgerufen am Donnerstag Januar 22, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE342/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.