



# Die vier Grundgefühle

## Ziel

Annäherung an die eigenen Gefühle in Bezug auf Mediennutzung. Alternative Handlungsweisen benennen und aufzeigen sowie gemeinsam erarbeiten. Positive Bestärkung der Offenheit der Teilnehmenden

## Material

Vier Grundgefühle auf Karten, Fallbeispiele auf Karten, weitere Blanko-Karten zur Ergänzung, Stifte, Stuhlkreis

## Zeit

30 Minuten

## Vorbereitung

Keine

## Durchführung

Alle Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Die Seminarleitung spricht von den vier Grundgefühlen. Sie legt die vier Grundgefühle (Freude, Traurigkeit, Wut und Angst) aus. Die Fallbeispiele können den Teilnehmenden helfen sich in das jeweilige Gefühl hineinzusetzen. Ziel ist es aber, dass die Teilnehmenden von ihren eigenen Erfahrungen und Gefühlen berichten. Die Teilnehmenden erzählen ohne dass sie bewertet werden. Gefällt den Teilnehmenden ihr eigenes Verhalten nicht, kann mit Einwilligung der / des Teilnehmenden, in der Gruppe gemeinsam eine alternative Handlungsweise gesucht werden.

## Varianten

Je nach Gruppe kann auf das jeweilige Gefühl genauer eingegangen werden, so dass auch die körperliche Komponente mit aufgenommen werden kann („In welchem Teil des Körpers nimmst du das Gefühl wahr?“)

## Hinweise

Es bedarf Sensibilität der Seminarleitung und evtl. Hilfestellung durch Beispiele, dass die Teilnehmenden eine Vorstellung davon bekommen, welche Intention die Übung verfolgt. Inwieweit können sich die einzelnen Teilnehmenden auf eine Beschreibung ihrer Gefühle einlassen?





# Trauer



# Angst



Freude



Wut