

## **Gefühlsskala**

Kompetenz: Gefühlsregulierung | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen

- Ziel des Spiels: Ein vorgegebenes Gefühl mit unterschiedlicher Intensität ausdrücken
- ( Zeit: 30 Minuten
- **Gruppengröße:** 10 30 Schülerinnen und Schüler
- Platz: Platz für eine Bühne und davor Sitzplätze für die Schülerinnen und Schüler
- Material: Kreide/Klebeband/Seil, 4 DIN-A4-Schilder mit Thermometern mit unterschiedlichen Gradzahlen (siehe Beispiel nächste Seite), eine Liste mit niedergeschriebenen Emotionen
- Vorbereitung: Bereiten Sie die Bühne vor, indem Sie das Thermometer mit der niedrigsten Markierung an der Rückwand der Bühne und das Thermometer mit der höchsten Markierung direkt vorne anbringen. Bringen Sie die anderen beiden Thermometerschilder in aufsteigender Reihenfolge von hinten nach vorne wie im Beispiel abgebildet an.

## Spielregeln:

- → Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sich vor dem Bühnenbereich hinsetzen.
- ➡ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die niedrigste rote Markierung auf der Bühne für "ruhig" steht und die höchste rote Markierung das stärkste Gefühl bezeichnet. Die Markierungen in der Mitte geben die wachsende Stärke des Gefühls an.

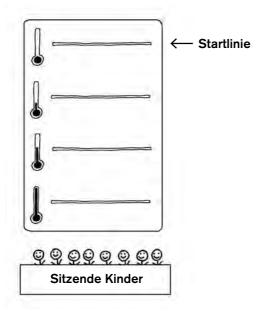
- ➡ Betonen Sie, dass es kein komplett rotes Thermometer gibt, da es nie gesund ist, diesen Gefühlsgrad zu erreichen. Während der Darstellung haben die Schülerinnen und Schüler die Kontrolle über ihre Gefühle und stellen Gefühle nicht bis zum maximalen Grad dar.
- ➡ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler einzeln zu sich.
- Flüstern Sie der ersten Person das Gefühl ins Ohr.
- Diese Person geht zur Rückwand der Bühne, bleibt stumm für zwei Sekunden unter dem minimalen Thermometer stehen, geht dann zur nächsten Linie vor und stellt eine geringe Ausprägung des Gefühls dar. Anschließend geht die Person zur nächsten Linie vor und stellt einen mittleren Grad des Gefühls dar. Abschließend steht sie auf der letzten Linie mit dem höchsten Grad und stellt das Gefühl am stärksten dar.
- Anschließend dreht sich die Person um, geht zurück und stellt dabei das Gefühl immer schwächer dar, bis sie schließlich das minimale Gefühl erreicht und dort für zwei Sekunden still stehen bleibt.
- ➡ Sie können es den Schülerinnen und Schüler zunächst mit einem leicht verständlichen Gefühl wie etwa Wut vorführen. Bleiben Sie beispielsweise still an der Rückwand stehen, gehen Sie vor und machen Sie ein leicht verärgertes Gesicht, erhöhen Sie den Grad leicht durch einen intensiveren Gesichtsausdruck und indem Sie die Fäuste ballen. Gehen Sie zum Schluss zum letzten Grad vor und verstärken Sie das Gefühl weiter, indem Sie mit wütendem Gesichtsausdruck mit dem Fuß aufstampfen.



Stellen Sie die Gefühlsgrade anschließend in umgekehrter Reihenfolge bis zum Stillstand dar.

- Nachdem jede Person ihre Darstellung beendet hat, können die anderen das Gefühl erraten.
- Das Spiel ist beendet, sobald alle ein Gefühl dargestellt haben.
- Diskutieren Sie zum Abschluss mit der gesamten Gruppe und fragen Sie, wie sie sich k\u00f6rperlich und geistig in jeder Phase gef\u00fchlt haben.
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

"Durch dieses Spiel habt ihr gelernt, dass Gefühle unterschiedliche Stärken haben können, und geübt, eure Gefühle kontrolliert auszudrücken. Ihr habt außerdem gesehen, wie eure Freunde ihre Gefühle ausdrücken. Wenn ihr darüber nachdenkt, wie sich euer Körper während dieses Spiels angefühlt hat, werdet ihr erkennen, dass ihr euch besonders entspannt und ruhig gefühlt habt, als ihr still gestanden seid."



## Beispiele für in diesem Spiel verwendbare Gefühle:

- wütend
- glücklich
- ängstlich
- überrascht
- traurig
- erschöpft
- freudig
- aufgeregt
- gereizt
- verwirrt
- stolz
- gelangweilt
- stark
- schüchtern
- besorgt
- müde

