

# Gefühlspantomime

Auf den folgenden Seiten finden Sie Gefühlsausdrücke. Bitte auf Karton ausdrucken und die einzelnen Gefühlsausdrücke ausschneiden. Sie können Grundlage für eine Gefühlspantomime sein, bei dem jedem/jeder MitspielerIn nacheinander eine Gefühlskarte so gezeigt wird, dass die anderen SpielerInnen sie nicht sehen können. DieseR SpielerIn hat nun die Aufgabe, dieses Gefühl ohne Worte darzustellen, so dass die anderen es erraten können.

- Sinn:** Training von Kenntnis, Ausdruck und Erkennen von Gefühlen.  
Vertrauensaufbau in der Gruppe
- Hintergrund:** Gefühle gehören zu unserem Leben, sie zeigen uns, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. Je besser ich meine Gefühle und Bedürfnisse kenne, akzeptiere und ausdrücke, desto besser kann ich mich für mich einsetzen. Andersherum, je schlechter ich meine Gefühle erkenne, akzeptiere und ausdrücke, desto eher bleibe ich auf ihnen „sitzen“.  
Je besser ich die Gefühle anderer erkenne und akzeptiere, desto besser wird das Klima und effektiver die Kommunikation.

Freude

Bewunderung

Zufriedenheit

Trauer

Aufregung

Stolz

Enttäuschung

Angst

Erschöpfung

Glücklich

Verliebt

Erschrocken

Verzweiflung

Langeweile

Schämen

Selig

Eifersucht

Gute Laune

Neid

Im Streß

Heiter

Wut

Ausgelassenheit

Fasziniert

Ungeduld

Amüsiert

Überglücklich

Hast

Entspannt

Zaghaft

Einsamkeit

Begeistert

Verbittert

Unsicher

Wohlfühlen

Verlegen

Verschlafen

Skeptisch

Freudlos

Ruhelos

Unglücklich

Zornig

Ekel

Gleichgültig

Gereizt

Schmerzen

Gespannt

Schwermütig

Furcht