

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:

Scham :
Unwohlsein



Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

~~Gestik~~
~~Mimik~~: verstecken;
Mimik: Augen Schließen; Gesicht verzerrt
Körperhaltung: gebeugt, zusammensinkend,
angespannt
Verhalten: Rückzug, Flucht

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

- erröten
- erhöhter Puls
- veränderte Körperhaltung
- Tränen / Weinen

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

- auslösen von ambivalenten Gefühlszuständen
- Angst vor Sanktionen
- Angst vor Ablehnung / Bloßstellung
- Enttäuschung
- ~~Es~~ kann große Bedeutung auf die Entwicklung des Selbstwertes haben

Gabe: „Reflexionsfähigkeit“; „Grenzeinhalten“
kulturelle

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:

Schuldgefühle



Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

- Vermeidung von Blickkontakt
- starre / ausdruckslose Mimik
- gebückte Haltung
- Abstand / Distanz einnehmen
- ~~Herzrasen / klopfen~~

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

- Herzrasen / -klopfen
- roter Kopf
- Kloß im Hals
- Blässe
- Magen zieht sich zusammen

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

Erwartungen:

- „Ich muss mich entschuldigen“
- Angst vor den Konsequenzen

Gedanken:

- „Immer ich“

Chance: Weiterentwicklung möglich
Selbstreflektion → Chance auf Veränderung

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:

Stolz (Erfolgsverlebens) Leistung)



Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

- lächeln, Augen leuchten
- Arm in die Höhe, Peace-Zeichen
- Aufrecht, erhobener Kopf, nach oben gerichtet
- jubeln, sich präsent

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

- Anfreudung
- Herzklopfen
- Erleichterung -- Anspannung + Entspannung gleichzeitig
- inneres jubeln / leuchten

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

- „Schaut her, ich hab's geschafft“
- Zufriedenheit, Glück
- Selbstvertrauen

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:

Freude, Begeisterung, Leichtigkeit



Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

- Lachen
- offene /
offene Körperhaltung
- Jubeln
- Springen
- Tanzen

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

- Anspannung der Muskeln (offene ~)
- schneller Herzschlag, bessere Durchblutung
- Freude mündet in Bewegung.

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

- Konkretes Ereignis: Ich habe es geschafft!
Erfolg!
Ich freue mich auf etwas!
Spaß haben.
- Erwartung: Ich teile meine Freude mit anderen.

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:



überfordert, überreizt, erschreckt, Angst

Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

Flucht, Ohren zuhalten, erhöhter Muskeltonus,
Anspannung, erhöhtes Aktivitätsniveau
Schreien, Abwehr

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

Muskeltonus erhöht
erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck
Erregtheit
Stresshormonspiegel steigt
Schwitzen

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

neg. Gefühlszustand

nicht mehr erreichbar, nicht mehr ansprechbar
nimmt Umgebung nicht mehr wahr

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:



wütend (erregt)

Ausdruck: rauslassen

Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

Fäuste geballt

Muskeln angespannt

Aufstampfen, Schreien

aggressives Verhalten

Mimik: Stirnfalten
Augenbrauen nach unten

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

Herzklopfen

Schweiß

Tränen

Bandschmerzen

Aufbruch

Atmung kürzer

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

verbale Ausdrücke

id fühle mich schlecht

id wurde ungerecht behandelt

id muss mich jetzt aber zusammenreißen

Erfahrungen aus dem soziokulturellen Hintergrund

Gefühlswelten

Bitte benennen Sie den Gefühlszustand der Person auf dem Bild:



TRAUER

Beschreiben Sie, wie sich der Gefühlszustand in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Verhalten einer Person ausdrückt:

- wenig Körperspannung + Gestik
- heruntergezogene Mundwinkel, Weinen
- in sich selbst gekehrt
-

Diskutieren Sie typischen körperlichen Veränderungen, die mit dem benannten Gefühlszustand einhergehen:

- Erschöpfung
- Abwenden
- Weinen
- Appetitlosigkeit
- "Herzschmerz"
- Kraftlosigkeit

Welche typischen Erwartungen oder Gedanken verbinden Sie mit dem benannten Gefühlszustand?

- Ich kann nicht mehr / mag nicht.
- Ich weiß nicht wie es weiter gehen soll.
- Trauer zeigt man nicht

Chance: Akzeptanz der Veränderung