

## Spielform «Gefühle anderer erkennen»

Video (<https://www.youtube.com/embed//zxSp5bDyYJc>)

### Zeit

8–10 Minuten

### Material

–

### Aktion

Während des Trainings (z.B. nach einer misslungenen oder anstrengenden Übung; nach einer Niederlage) stellen sich die Jugendlichen zu zweit einander gegenüber auf und stellen ihre persönliche Befindlichkeit körperlich dar. Das Gegenüber errät jeweils die momentane Befindlichkeit

*vgl. Deutsches Schulamt Bozen (Hrsg.) (2010). Wetterfest. Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Südtirol: Autonome Provinz Bozen. Verfügbar unter [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch) (<http://www.bernergesundheits.ch>)*

## Lebenskompetenz fördern: Empathie

### Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Ist es euch schwergefallen, die Befindlichkeit eures Gegenübers zu erraten? Wenn ja, weshalb?
- War es bei gewissen Personen einfacher, ihre Befindlichkeit aufgrund ihrer Körperhaltung abzulesen? Wenn ja, weshalb?
- Woran konntet ihr erkennen, wie sich der/die andere fühlte?
- Wie konntet ihr an Mimik, Gestik und Haltung erkennen, dass es dem/der anderen nicht gut geht?

### Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Weshalb ist es gut zu erkennen, wie es anderen zumute ist?
- Warum ist es leichter, bei vertrauten Personen das Befinden zu erkennen?

- Welchen Nutzen könnt ihr daraus ziehen, dass ihr das Befinden anderer in kritischen Situationen im Team einschätzen könnt?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr im Alltag einfach erkennen, wie sich andere Personen fühlen?
- Angenommen, jemand spielt im Team plötzlich nur noch mit halber Motivation, runzelt die Stirn und vermeidet Blickkontakt. Was könnte diese Haltung bedeuten? Wie könntet ihr herausfinden, woran es liegt, dass er/sie nicht mehr mit voller Kraft mitwirkt?

### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung besser erkennen, wie das Befinden anderer im Team ist. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>