

# Gefühlswäsche

## Vorbereitung

Spanne eine Leine im Raum und hänge die möglichen Gefühle mit etwas Abstand auf. Du erhältst auf der nächsten Seite Beispiele, die du jederzeit gemeinsam mit deiner Gruppe erweitern kann. Jede/r Schüler/in sollte eine eigene Wäscheklammer mit seinem/ ihrem Namen besitzen.

## Wie fühlt ihr euch gerade?

Jetzt können die Schüler/innen ihre Wäscheklammer entsprechend ihrem aktuellen Gefühl positionieren.

- 
- Leine/ Seil
  - Gefühle (s. Druckvorlage)
  - Wäscheklammern
  - Stift/ Edding

## TIPP

Je nachdem wo die Wäscheklammern positioniert sind könnt ihr gemeinsam über die Gefühle sprechen und findet ggf auch Wege, diese zu regulieren. Das bedeutet nicht, dass sie nicht da sein dürfen - im Gegenteil, jedes Gefühl hat seinen Sinn.

Außerdem sollte ein Fragezeichen ebenfalls Platz an der Leine finden, für Gefühle, die man nicht einordnen kann und vielleicht nicht einordnen möchte.

**ANGST**

---

**TRAURIGKEIT**

---

**WUT**

---

**ENTTÄUSCHUNG**

---

**FREUDE**

---

**NEUGIERDE**

---

**AUFREGUNG**

---

**ÄRGER**

---

**ÜBERRASCHUNG**

---

**?**