

ÜBUNG · 90 SEK. ALLEIN · DANACH AUSTAUSCH ZU ZWEIT

# ABC-Liste Emotionen

nach Vera F. Birkenbihl

Sammele so viele Emotionsbegriffe, wie dir einfallen. Alles, was du aufschreibst, ist richtig. Du musst nicht der Reihe nach vorgehen, und zu einem Buchstaben dürfen mehrere Begriffe stehen. Du hast 90 Sekunden. Losschreiben erst beim Startsignal.

LEITFRAGE Wie können wir uns fühlen? „Ich fühle mich ...“

ZEITPUNKT / #

|     |  |
|-----|--|
| A   |  |
| B   |  |
| C   |  |
| D   |  |
| E   |  |
| F   |  |
| G   |  |
| H   |  |
| I   |  |
| J   |  |
| K   |  |
| L   |  |
| M   |  |
| N   |  |
| O   |  |
| P   |  |
| Q   |  |
| R   |  |
| S   |  |
| T   |  |
| U   |  |
| V   |  |
| W   |  |
| x/y |  |
| Z   |  |

AUSTAUSCH ZU ZWEIT · 8 MIN.

# Was zeigt deine **Liste**?

Legt eure Listen nebeneinander und geht die Fragen gemeinsam durch. Die Stichworte sind für dich, im Plenum sammeln wir danach.

## 1 Deine Strategie

Was hast du gemacht, damit dir die Begriffe einfallen? Hast du an bestimmte Situationen gedacht, einfach Buchstabe für Buchstabe gefragt, in den Körper gespürt oder Mimik und Haltung verändert?

## 2 Das Verhältnis

Wie viele angenehme und wie viele unangenehme Emotionsbegriffe stehen auf deiner Liste?

ANGENEHM

UNANGENEHM

## 3 Ist das wirklich eine Emotion?

Hast du dich zwischendurch gefragt, ob ein Begriff überhaupt eine Emotion ist? Bei welchen Begriffen warst du unsicher?

## 4 Deine Erkenntnis

Welche Erkenntnis ziehst du aus deiner Liste?

„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.“

Ludwig Wittgenstein