



Zielsetzung:

Das Emotionen ABC kennen lernen, deine Gefühle wahrnehmen sowie darüber sprechen.



Einstieg:

Schau dir die Balance-Story «[Sprich darüber](https://www.gorilla.ch)» auf gorilla.ch an.



Überlege dir mal

- Mit wem redest du über deine Gefühle?

Über die eigenen Gefühle zu sprechen ist nicht immer so einfach. Manchmal braucht es etwas Mut, die eigenen Emotionen anzusprechen.

Das Emotionen ABC kann dir dabei helfen, deine Gefühle auszudrücken und darüber zu sprechen.

Sozialform: alleine und zu zweit

So geht's:

- Schau dir das Emotionen-ABC an und such den Buchstaben, der zu deiner aktuellen Stimmungslage passt.
<https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc>
- Suche dir eine:n Partner:in und tauscht euch über eure Gefühle und Emotionen aus und erzählt einander, warum ihr gerade diesen Buchstaben ausgewählt habt. Fragt auch, was ihr für euer Gegenüber tun könnt.



Falls ihr wollt und Zeit habt, könnt ihr einen Selbstcheck ausfüllen. Da könnt ihr herausfinden, wie es um eure Balance steht. <https://www.wie-gehts-dir.ch/selbst-check>

Varianten:

- Erzählt einander euer Wochen-Peak (Highlight) und -Pit (Downlight)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).