

Methode - Transfer

MEIN GEFÜHLSTANK

Mit der Transferübung lernen die Jugendlichen, wie sie mit ihrem eigenen Verhalten ihre Stimmung und Gefühle beeinflussen können.
Mit gezielten Atemübungen und Tipps für die richtige Atmung im Alltag lernen die Jugendlichen, Stress zu reduzieren und sich zu entspannen.

Zielgruppe: ab 10 Jahren

Weitere Transferübungen finden Sie unter: feelok.de/transfer



Beschreibung

Dauer:
20 min

Gruppe:
-

Material:

AB „Mein
Gefühlstank“

1. Führen Sie das Modell des Gefühlstanks ein. Weisen Sie dabei auf Tankstellen hin, die die Stimmung verbessern und Spritverbraucher, die die Stimmung durch schlechte Gefühle verschlechtern. Je nach Füllmenge werden so angenehme und unangenehme Gefühle stärker oder schwächer erlebt bzw. werden diese wahrscheinlicher.
2. Teilen Sie die SuS anschließend in Kleingruppen ein. Die SuS werden hierbei als Exper*innen für das eigene emotionale Erleben angesprochen.
3. Die SuS tragen Spritverbraucher und Tankstellen zusammen, die sie aus ihrem Leben kennen. Die Erkenntnisse werden auf Moderationskärtchen festgehalten und anschließend im Plenum präsentiert und diskutiert.
4. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen. Unterteilen Sie dabei in dysfunktionale und funktionale Tankstellen.
 - **Funktionale Tankstellen** = Strategien, die zu einer Verbesserung nachhaltig beitragen
 - **Dysfunktionale Tankstellen** = Vermeidungsverhalten, die Situation verbessert sich nicht.

Es erfolgt keine Bewertung von dysfunktionalen Strategien sondern der Hinweis, dass es Tankstellen geben kann, die kurzfristig zwar hilfreich, langfristig aber schädlich sein können.

Weitere Kategorien, die Sie unterscheiden können:

- entspannende oder aktivierende Tätigkeiten
- Aktivitäten für sich allein oder mit anderen



Ziel der Diskussion ist es, das Verständnis zu erzeugen, dass möglichst viele Tankstellen aus unterschiedlichen Bereichen als Schutzfaktoren wirken können. Wenn es uns gerade nicht gut geht, helfen sie uns, unseren Gefühlstank wieder aufzufüllen.

5. Zum Abschluss der Methode erhalten die SuS das Arbeitsblatt „**Mein Gefühlstank**“. Die SuS notieren die wichtigsten Tankstellen für sich, benennen eine für sie neue Tankstelle, die sie gerne ausprobieren möchten und eine Notfalltankstelle für alle Fälle.

Quelle: MaiStep - Mainzer Schultraining

Weitere Methoden auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

