

Emotionen

Übung zur Auflockerung, Konzentrationsfindung, etc.

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen

Vorbereitungszeit: 5-10 Minuten (zur Überlegung des Ziels und der passenden Emotionen)

benötigte Materialien: -

Dauer: nach eigenem Ermessen bzw. nach Zielerreichung

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen gehen durch den Raum und haben die Aufgabe, sich in die Emotionen hineinzusetzen (und diese auch auszudrücken), die von den TrainerInnen genannt werden. Um zu erreichen, dass die TeilnehmerInnen aufgelockert aus dieser Übung herausgehen, ist es sinnvoll sie in der Stimmung abzuholen, in der sie sich gerade befinden (z.B. müde) und sie dann Schritt für Schritt in Richtung Aufgelockertheit zu lenken. Beispiel: müde – ruhig – entspannt – fröhlich – erwartungsvoll – freudig – wach. Dabei dürfen die TeilnehmerInnen durchaus einige Zeit in der jeweiligen Stimmung verbringen, damit sie die Gelegenheit haben, die Stimmung wirklich zu spüren.

Variante: Um die TeilnehmerInnen in eine konzentrierte Stimmung zu versetzen eignet sich zum Beispiel folgende Reihenfolge: aufgeregt – fröhlich – glücklich – erwartungsvoll – entspannt – ruhig – konzentriert.

Es können dabei beliebig viele Emotionen durchlebt werden, wichtig ist allerdings, dass dies in einer logischen Reihenfolge passiert, damit die Stimmung auch wirklich spürbar ist. So macht es wenig Sinn, die TeilnehmerInnen zwischen fröhlich und konzentriert hin und her springen zu lassen.