



Teil 3 – Sitzungen

Die mit einem ✓ markierten Arbeitsblätter dürfen Sie zur persönlichen Verwendung kopieren.

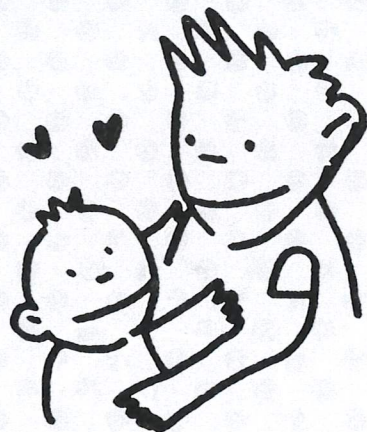


Sitzung 1

Einführung ins Training

Gefühle der Zuneigung erkunden

Erstbeurteilung durch Geschichten. Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Geschichten »Ein Spaziergang im Wald«, »Aus der Schule nach Hause kommen«, »Ein Freund ist traurig« und führen Sie die damit zusammenhängenden Aufgaben durch.



Geschichte: Ein Spaziergang im Wald

Stell dir vor, es ist früh am Morgen. Du gehst einen Waldpfad entlang. Als du mitten im Wald bist, siehst du, dass einige Bäume umgefallen sind. Du bist neugierig, denn du weißt, dass es in letzter Zeit keinen Sturm gegeben hat, der zum Umstürzen der Bäume hätte führen können. Du kletterst über die Bäume und siehst inmitten der umgestürzten Bäume etwas, das einem kleinen Raumschiff ähnelt.

Als du dich ihm vorsichtig näherst, hörst du ein seltsames Geräusch. Dann siehst du vorn am Raumschiff eine Öffnung. Heraus kommt ein glänzendes Objekt, etwa in der Größe und Form eines Tennisballs. Die glitzernde Gestalt schwebt direkt über dir und senkt sich dann langsam bis auf deine Augenhöhe. Plötzlich verschwindet sie, und vor dir steht jemand, der genauso aussieht wie du.





Die Person, die genauso aussieht wie du, beginnt, mit derselben Stimme wie du zu sprechen. Dieses zweite Du erklärt dir, ein Außerirdischer zu sein, der auf den Planeten Erde gestürzt sei, als er Menschen beobachtete. Das Raumschiff werde in wenigen Stunden repariert sein, meint er. Bevor der Außerirdische geht, stellt er dir eine sehr wichtige Frage über die Menschen.

Wie der Außerirdische feststellen konnte, ist es den Menschen anscheinend wichtig, einander mitzuteilen, dass sie sich mögen oder lieben. Das tun sie, indem sie einander nette Sachen sagen und sich berühren. Er hat beobachtet, dass dieses Verhalten insbesondere unter Freunden und Familienmitgliedern üblich ist. Der Außerirdische ist neugierig und will wissen, warum die Menschen das tun.



Kannst du dem Außerirdischen erklären, warum Menschen liebevoll miteinander umgehen?

.....

.....

.....

.....

Der Außerirdische versteht das und macht dir ein besonderes Geschenk. Welches Geschenk könnte der Außerirdische dir machen?

.....

.....

.....

.....



Geschichte: Aus der Schule nach Hause kommen

Stell dir vor, du bist gerade aus der Schule nach Hause gekommen. Du gehst in die Küche und willst deiner Mutter sagen, dass du wieder zu Hause bist. Du siehst, wie sie am Küchentisch sitzt, mit dem Rücken zu dir. Als du »Hallo« sagst, dreht sie sich um, und du bemerkst, dass sie weint.

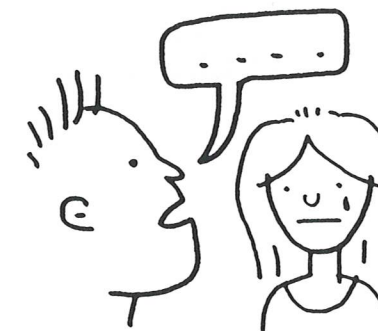


Was würdest du als Erstes tun oder sagen?

.....
.....
.....
.....

Was könntest du tun oder sagen, damit es deiner Mutter besser geht?

.....
.....
.....
.....





Geschichte: Ein Freund ist traurig

Stell dir vor, du bist kurz vor deinem Freund in die Schule gekommen. Als dieser auf dich zukommt, siehst du, dass er sehr traurig dreinschaut. Er erzählt dir, dass sein Hund am frühen Morgen von zu Hause wegelaufen ist und von einem Auto überfahren und dabei getötet wurde.



Was könntest du tun oder sagen, damit es deinem Freund besser geht?

.....

.....

.....

.....





Übung 1: Tätigkeiten und Erfahrungen, die du magst

Wir alle kennen Tätigkeiten und Erfahrungen, die wir mögen. Überlege dir bis zu zehn Tätigkeiten oder Erfahrungen, die du magst, und schreibe sie in die Liste unten.

Tätigkeit oder Erfahrung

Wie sehr magst du die
Tätigkeit oder Erfahrung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

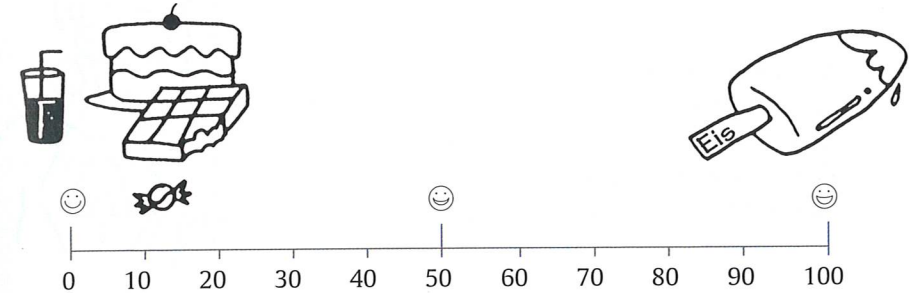
.....

.....

.....

.....

.....



Manche Tätigkeiten oder Erfahrungen mögen wir sehr, andere dagegen nur wenig.

Stelle dir jetzt eine Skala von 1 bis 100 vor.

1-10 steht für etwas, das wir nur ein klein wenig mögen.

90-100 bezeichnet etwas, das wir wirklich sehr mögen.



Notiere nun zu jeder Übung oder Erfahrung diejenige Zahl von 0 bis 100, die angibt, wie sehr du sie magst. Du kannst jede Zahl auf der Skala wählen, je nachdem, wie sehr du die Tätigkeit magst oder nicht. Denk genau nach, bevor du dich für eine Zahl entscheidest.

Deine Begleitperson wird jede Tätigkeit bzw. Erfahrung auf einen gelben Post-it-Zettel schreiben und ein »Gefühlsthermometer« zeichnen. Dieses zeigt an, wie stark das entsprechende Gefühl auf der Skala von 0 bis 100 ist. Dann klebst du jeden Zettel an die Stelle auf dem Thermometer, die angibt, wie sehr du die Tätigkeit oder Erfahrung magst.

Wichtig: Bei einer Gruppensitzung betrachten Sie das Thermometer jedes Kindes in der Gruppe und überlegen, ob bestimmte Tätigkeiten, Erfahrungen und die Intensitätsgrade des Gefühls übereinstimmen.



Übung 2: Menschen, die du magst oder liebst

Erstelle eine Liste der zehn Personen, die du magst oder liebst. Die Namen schreibst du in die linke Tabellenspalte unter das Wort »Person«. Es können Menschen aus deiner Familie sein, aber auch Personen aus einem Film, Fernsehprogramm oder Buch.



Person

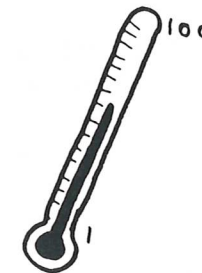
Wie sehr magst du diese Person?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Manche Menschen, die wir kennen, mögen oder lieben wir sehr. Andere Menschen mögen wir nur ein wenig oder haben sie nur ein kleines bisschen lieb.

Stelle dir eine Skala von 1 bis 100 vor.



1–10 bedeutet, dass wir jemanden nur ein wenig mögen.

90–100 bedeutet, dass wir jemanden sehr lieben.

Notiere nun zu jeder Person die Zahl von 0 bis 100, die ausdrückt, wie sehr du die betreffende Person magst oder liebst. Du kannst jede Zahl auf der Skala wählen, je nachdem, wie sehr du diesen Menschen magst oder liebst. Jemanden zu mögen entspricht den Zahlen von 0 bis 50, jemanden zu lieben den Werten 51 bis 100.

Denk genau nach, bevor du dich für eine Zahl entscheidest.

Deine Begleitperson schreibt den Namen jeder Person auf einen gelben Post-it-Zettel und zeichnet ein zweites »Gefühlsthermometer«. Dieses Mal gibt es an, wie stark die Gefühle des Mögens oder Liebens für diese Person auf einer Skala von 0 bis 100 sind. Dann klebst du deine Zettel an die Stelle auf dem Thermometer, die angibt, wie sehr du die betreffende Person magst oder liebst.



Übung 3:
Wie drücken diese Menschen ihre Zuneigung und Liebe aus?

Auf welche Weise zeigen dir die Menschen, wie sehr sie dich mögen oder lieben? Notiere alle Äußerungen dieser Gefühle, die du dir vorstellen kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

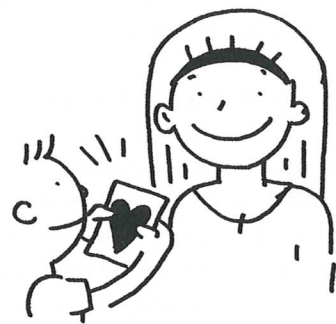
.....

.....

.....

.....

.....



Übung 4:
Was wir fühlen, denken und wie wir uns verhalten, wenn uns jemand mag oder liebt

Was ist gut daran, gemocht oder geliebt zu werden? Schreibe ein paar Dinge dazu auf. In welcher Weise beeinflusst es unsere Gefühle, Gedanken und Fähigkeiten, wenn wir gemocht oder geliebt werden?

Zum Beispiel:
 Wenn mich jemand mag oder liebt, fühle ich (mich)

.....

.....

.....

.....





Wenn mich jemand mag oder liebt, denke ich

.....
.....
.....
.....



Wenn mich jemand mag oder liebt, gelingt es mir

.....
.....
.....
.....



Übung 5:
Was wäre das Leben, ohne gemocht
oder geliebt zu werden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Übung 6:
Nenne ein paar Dinge, die nicht so angenehm sind, wenn man gemocht oder geliebt wird

.....

.....

.....

.....

.....

.....

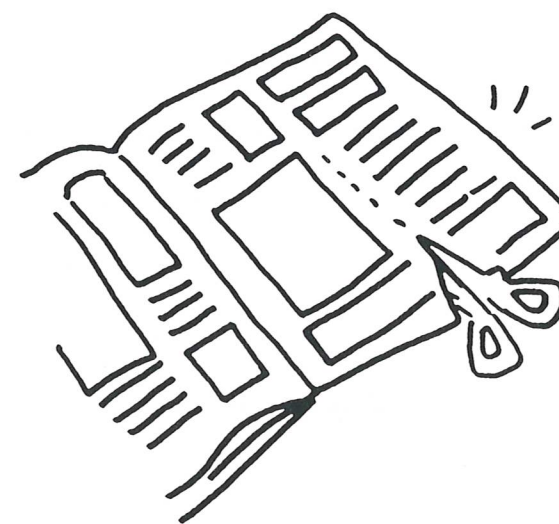
.....

.....



Übung 7:
Sammele Bilder von Menschen, die Zuneigung zeigen

Suche Bilder oder Zeichnungen von Menschen in deinem Alter, die einem anderen zeigen, dass sie ihn mögen oder lieben. Schneide diese Bilder aus und sammle sie. Du findest solche Bilder in Zeitschriften, in Clip Arts auf deinem Computer oder im Internet. Sammle etwa 10 bis 20 Bilder. Bewahre sie in einem großen Umschlag auf und bringe sie zur nächsten Sitzung mit.





Übung 8: Zuneigung in der Familie

Manchmal fällt es dir schwer, deine Gefühle deiner Familie gegenüber auszudrücken.

Bitte deine Familie, einige solcher Situationen zu nennen (und festzuhalten), in denen sie erwartet, dass du ihr zeigst, wie sehr du sie magst oder liebst, in denen es dir aber schwerfällt, deine Gefühle auszudrücken.



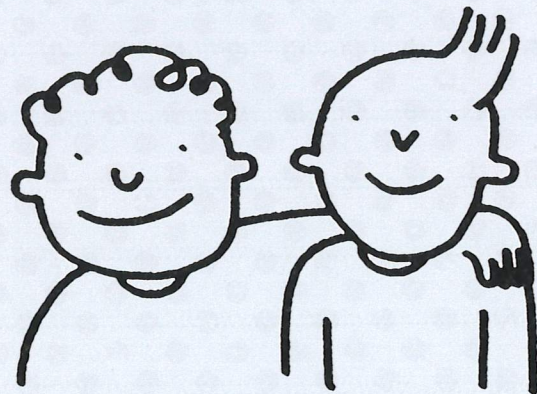
Übung 9: Soziale Lerngeschichte

Bitte deine Familie, dir zu helfen, eine soziale Lerngeschichte darüber zu schreiben, wie es deine Gefühle, Gedanken und Fähigkeiten beeinflusst, wenn du jemanden magst oder liebst. Greife dabei einige der Ideen aus der heutigen Sitzung auf.

Sitzung 2

Beginne, Zuneigung zu erkennen und zu zeigen

Letztes Mal haben wir einige interessante Themen behandelt: Tätigkeiten und Erfahrungen, die du magst, und Menschen, die dir nahestehen. Auch haben wir überlegt, wie du Zuneigung ausdrücken kannst. In einem kleinen Quiz werden wir nun herausfinden, woran du dich noch erinnerst.



Rückblick auf die erste Sitzung

Nenne eine Person, die du magst. Wie sehr magst du sie (1–50)?

.....

.....

.....



Nenne eine Person, die du liebst. Wie sehr liebst du sie (51–100)?

.....

.....

.....



Wie drückt diese Person ihre Liebe zu dir aus?

.....

.....

.....

Wie fühlst du dich dabei?

.....

.....

.....

.....

Was hast du sonst noch in der letzten Sitzung gelernt?

.....

.....

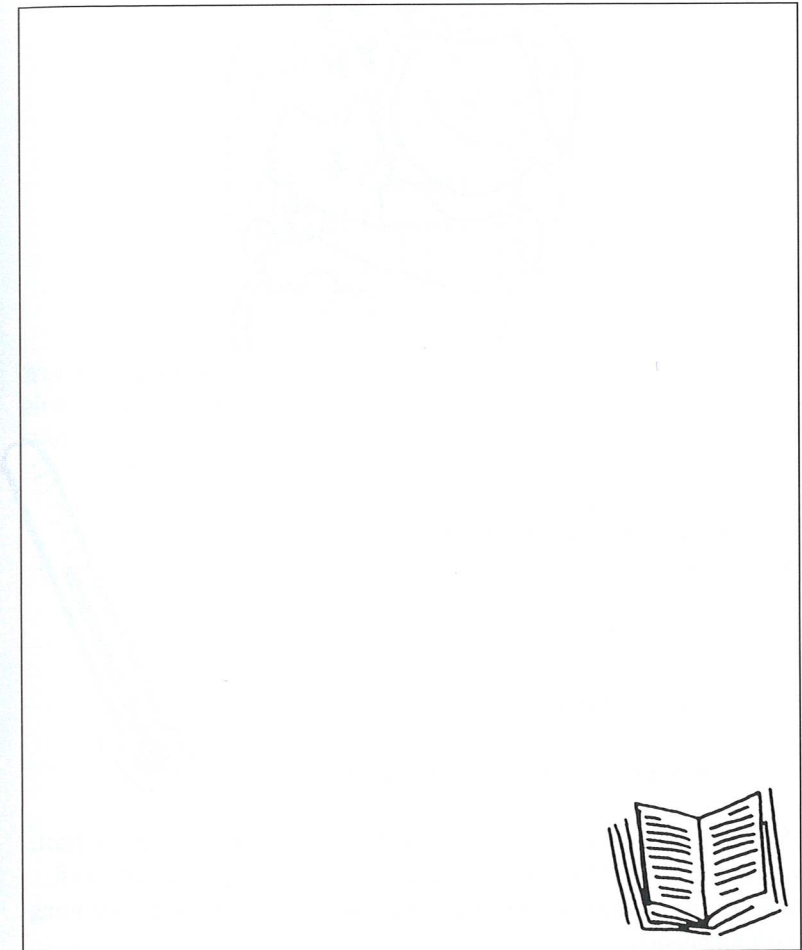
.....

.....



Übung 1:
Eine soziale Lerngeschichte darüber, wie es deine Gefühle, Gedanken und Fähigkeiten beeinflusst, wenn du jemanden magst oder liebst

Füge hier deine soziale Lerngeschichte ein.





Wie drückt diese Person ihre Liebe zu dir aus?

.....
.....
.....

Wie fühlst du dich dabei?

.....
.....
.....
.....

Was hast du sonst noch in der letzten Sitzung gelernt?

.....
.....
.....
.....



Übung 1:
Eine soziale Lerngeschichte darüber,
wie es deine Gefühle, Gedanken
und Fähigkeiten beeinflusst, wenn
du jemanden magst oder liebst

Füge hier deine soziale Lerngeschichte ein.