

## **Gefühls-Dyade**

*Ziel: Vertiefung des Verständnisses für Gefühle*

Wut kann sich in verschiedener Intensität zeigen und die deutsche Sprache bietet viele Begriffe an, um zu beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn wir mit etwas nicht einverstanden sind.

Darüber hinaus verbindet jeder Mensch mit Gefühlsausdrücken etwas anderes: für den einen ist „sauer“ schon ein sehr intensives Gefühl, während es für den anderen noch weiter unten auf der Intensitätsskala rangiert.

### **Nachfolgend einige Beispiele:**

ärgerlich, angespannt, aufgebracht, aufgeregt, empört, entrüstet, erregt, feindselig, geladen, genervt, gereizt, gestresst, grummelig, hart, hasserfüllt, kalt, mürrisch, sauer, streitlustig, wütend, verärgert, versteinert, verstimmt, zornig

Ihr könnt diese Liste beliebig ergänzen.

Sucht euch einen Partner / eine Partnerin. Jeder wählt drei Gefühlsbegriffe aus, über die er im Rahmen einer Gefühls-Dyade frei assoziieren möchte.

**Setting:** Übung zu Zweit

**Dauer:** 10 - 60 min.

**Ablauf:** Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu.

### **Fragen:**

- Was verbindest du mit xxxx (Gefühl)?
- Wo spürst du xxx (Gefühl) im Körper?

### **Regeln:**

- Kein Austausch
  - Fragesteller ist präsent im Zuhören
  - Redner assoziiert, während er frei im Redefluss ist

Nach der vereinbarten Zeit: einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen.

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.