



# Gefühle



**Co-funded by  
the European Union**

**2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341**

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

# let's sign about s<sub>3</sub>x



Diese Materialien wurden mit finanzieller Unterstützung von Abakus Erasmus+ als Teil des Projekts Let's Sign About S<sub>3</sub>X erstellt.

Die Materialien dürfen nicht ohne Erlaubnis verbreitet werden.

Entwickelt von Freya, z. s., [www.freya.live](http://www.freya.live)

---

Die Materialien von Freya wurden vom Projektteam noch ergänzt um Leichter-Lesen-Einträge und Infos zu vorhandenem Video-Material.



**Co-funded by  
the European Union**

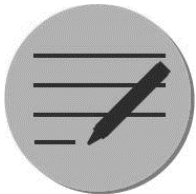
# Infos für Trainer\*innen



Dieses Icon zeigt dir, dass die Informationen von den Trainer\*innen im Workshop gebärdet werden.



Dieses Icon zeigt dir, dass es **ÖGS-Video-Material** dazu im LSAS-Lexikon gibt.



Dieses Icon zeigt dir, dass es ein **Arbeitsblatt für die Teilnehmer\*innen** gibt.

**Was sind Gefühle?**





- Wir erleben jeden Tag Emotionen oder Gefühle.
- Jeder erlebt seine Gefühle anders, und das ist auch gut so.
- Zum Beispiel: Jemand weint während eines Streits, jemand beginnt zu schreien.

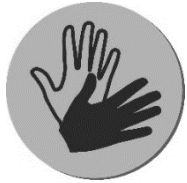
## **Emotionen**

anderes Wort für

Gefühle

Empfindung

# Was sind Gefühle?



- Wir sollten die Gefühle anderer respektieren und andere sollten unsere Gefühle respektieren.
- Zum Beispiel:  
Wenn jemandes Haustier stirbt, ist er/sie traurig und wir sollten Verständnis für ihn/sie haben.
- Das gilt auch für mich.

**Respekt  
respektieren**

Anerkennung  
anerkennen

Wertschätzung  
wertschätzen





- Jeder Mensch drückt seine Gefühle auf irgendeine Weise aus.
- Wir können die Manifestationen von Emotionen im Gesichtsausdruck, in der Körperhaltung und im Tonfall einer Person erkennen.

Zum Beispiel:

Wenn ein Mensch glücklich ist, lacht er\*sie.

Wenn eine Person traurig ist, kann sie weinen oder weniger sprechen.

## **Manifestationen**

Aus-Formung  
Formen

etwas zeigen



# Was sind Gefühle?

- Es ist gut, über seine Gefühle zu sprechen
- und auch andere von Zeit zu Zeit zu fragen, wie sie sich fühlen.



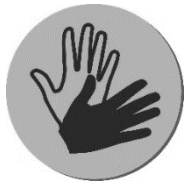
Zum Beispiel:

Wenn du siehst, dass jemand über etwas besorgt ist.

**Sorge  
besorgt sein**

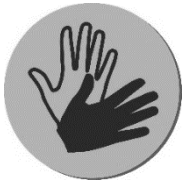






- Es kann auch vorkommen, dass andere nicht in der Stimmung sind, über ihre Gefühle zu sprechen.
- Sie haben das Recht dazu, und es ist gut, sie wissen zu lassen, dass wir für sie da sind, wenn sie über ihre Gefühle sprechen wollen.

# Was sind Gefühle?



- Emotionen können positiv und negativ sein.
- Jeder unterscheidet sie ein bisschen anders.
- Es ist gut, mit Emotionen arbeiten zu können.

Zum Beispiel:

Wenn ich weinen möchte, weine ich,  
wenn ich lachen möchte, lache ich.



## **positiv**

- gut
- hilfreich
- angenehm

## **negativ**

- schlecht
- verletzend
- Unangenehm



- Emotionen entstehen als Reaktion auf Situationen, die um uns herum geschehen.
- Sie beeinflussen unsere Gedanken und unser Verhalten.



# Was sind Gefühle?

## Ein Beispiel:

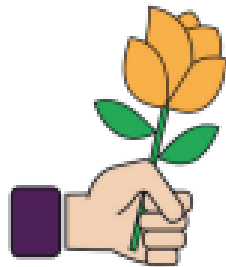
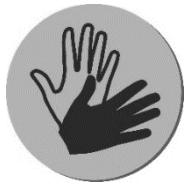
Ich erhalte von jemandem eine Blume.

Das ist eine **Situation (Grund)**, die auf basiert und in der ich eine Emotion empfinde.

Ich fühle Freude. - Das ist meine **Emotion**.

Ich gebe einen Kuss auf die Wange als Dankeschön. –

Das ist ein **Verhalten**, das durch die Emotion ausgelöst wird.



**Situation**  
**Grund**



**Emotion**



**Verhalten**  
**Ausdruck Emotion**

# Was sind Gefühle?

## Ein Beispiel:

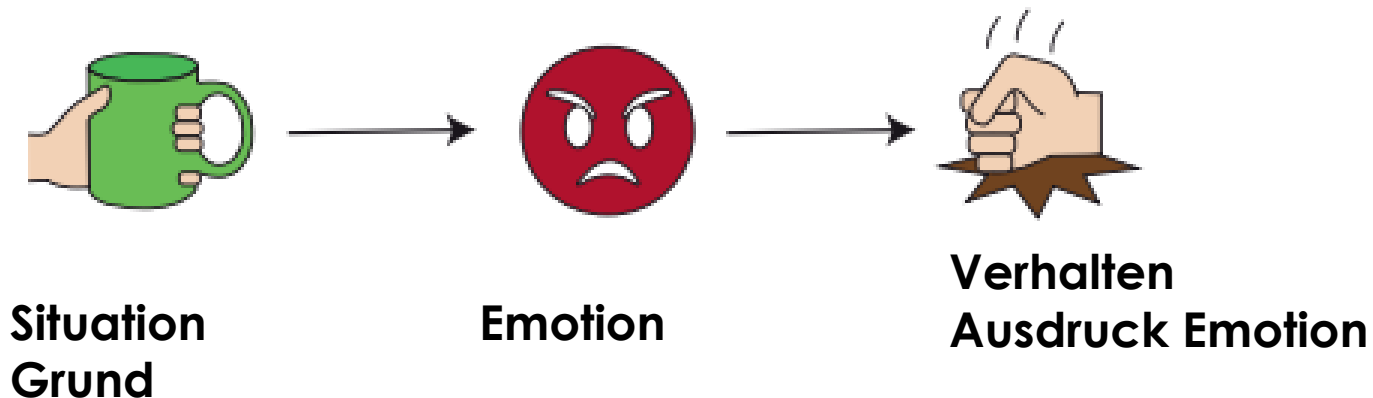
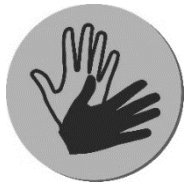
Jemand nimmt mir meine Lieblingstasse weg.

Das ist eine **Situation**, in der ich einige Gefühle empfinde.

Ich fühle Wut. Das ist meine **Emotion**.

Ich gehe hin und schlage mit der Hand auf den Tisch.

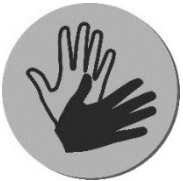
Das ist mein durch Emotionen ausgelöstes **Verhalten**.



# Was sind Gefühle?

- Wir dürfen nicht vergessen, dass manche Ausdrücke in die Privatsphäre gehören.

Zum Beispiel:



Menschen sind wütend, wenn sie unter anderen Menschen sind.  
sie werden rot, ballen ihre Fäuste und gehen weg.

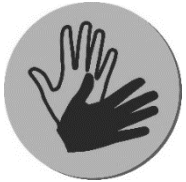
In der Privatsphäre können sie auf etwas einschlagen,  
sich gegenseitig anschreien.

**privat**  
**Privatsphäre**

Sphäre = Bereich

Privatbereich

Aber wir sollten immer an die **Sicherheit** denken.



Zum Beispiel:

Werde ich mich verletzen, wenn ich gegen die Wand stoße?

Wird es mir leid tun, wenn ich die Tasse auf den Boden fallen lasse?





**Es gibt 8 wichtige Emotionen:**



Freude

Traurigkeit

Angst

Wut

Ekel

Überraschung

Liebe

Scham







Ich bin die **Freude**.  
Ich bin eine angenehme Emotion.



Ich komme, wenn ein Mensch sich glücklich fühlt.

Zum Beispiel: Wenn jemand eine Person lobt, ihr etwas gelingt, sie etwas tut, was ihr Spaß macht, oder sie jemanden sieht, den sie mag.

Die Menschen strahlen, lächeln, sind begeistert und glücklich.

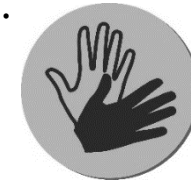
## **Ich bin die Traurigkeit.**

**Menschen empfinden Traurigkeit, wenn etwas schief läuft, sie etwas oder jemanden verlieren, etwas sie stört oder wenn sie einen Schmerz empfinden.**

Traurige Menschen lächeln nicht oder weinen vielleicht sogar. Sie fühlen sich vielleicht müde. Ein Mensch, der traurig ist, redet normalerweise nicht viel und verbringt seine Zeit allein.

Ich komme zum Beispiel, wenn man sich von einem Freund oder einer Freundin verabschiedet.

**Aber Traurigkeit hält nicht ewig an.**





## Ich bin die **Angst**.

**Angst wird erlebt, wenn eine Person Angst vor etwas oder jemandem hat.**

Aber ich bin ein sehr nützliches Gefühl.  
Ich bin da, um Menschen in gefährlichen Situationen zu schützen.

Wegen mir achten die Menschen mehr auf sich selbst.  
Eine Person kann darauf reagieren, indem sie sich versteckt oder wegläuft.

Der Körper bereitet sich darauf vor, wie er reagieren wird, wenn er in Gefahr ist. Das Herz beginnt schneller zu schlagen, die Atmung beschleunigt sich, oder unser Mund wird trocken.

Die Muskeln spannen sich an, unsere Hände oder Füße zittern vielleicht.

Manchmal krampft sich unser Magen vor Angst zusammen.  
Wenn Menschen Angst haben, dass etwas Schlimmes passieren könnte, sind sie nervös, unruhig.

Eine Person kann zum Beispiel Angst empfinden,  
wenn sie einen gruseligen Film sieht oder wenn sie in eine unbekannte Umgebung wie die Schule oder die Arbeit geht.



Ich bin die **Wut**.

Ich kann ein sehr starkes Gefühl sein.

Eine Person kann mich spüren, wenn etwas nicht so gut läuft, wie sie es gerne hätte, jemand sie beleidigt oder sie wütend macht. Wut hilft uns, unsere Grenzen zu schützen.

Es ist sehr wichtig, dass wir lernen, sie so zu erleben, dass sie uns oder anderen **nicht schadet**.

Wir können eine Zeit lang allein sein oder bis zehn zählen, bevor wir etwas sagen.

Oft spannt sich der Körper an, die Fäuste sind geballt, und die Person schreit.

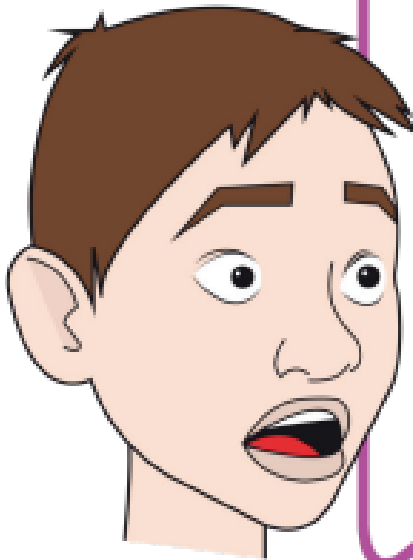


Ich bin die **Überraschung**.

Ich bin eine Reaktion darauf, wenn etwas Ungewöhnliches oder Unerwartetes passiert. Es kann eine positive oder negative Reaktion sein.

Es hängt davon ab, ob uns etwas angenehm überrascht (wenn jemand eine geheime Geburtstagsparty schmeißt) oder unangenehm (wenn uns jemand schlechte Nachrichten mitteilt, mit denen wir nicht gerechnet haben).

Eine Person kann die Augen oder den Mund weit aufreißen, die Augenbrauen hochziehen, sie kann kurz den Atem anhalten, vor Überraschung schreien oder zusammenzucken.



Ich bin der **Ekel**.

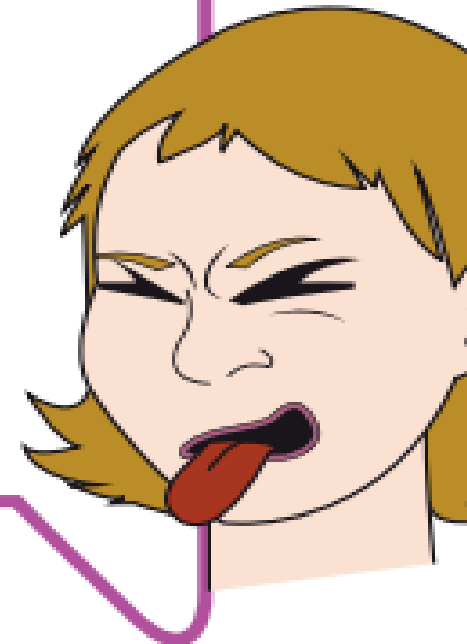
Ich bin eine starke negative Emotion.



So reagiert eine Person auf etwas Unangenehmes oder Ekliges.  
Normalerweise zeigt das Gesicht der Person einen Ausdruck des Ekels,  
die Person kann sich krank oder übel fühlen.

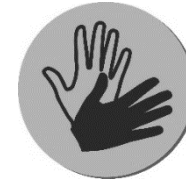
Normalerweise wenden wir uns schnell von dem ab, was uns ekelt, oder  
laufen davon.

Das kann zum Beispiel schlechtes Essen,  
ein Geruch oder das Verhalten einer Person sein, die wir nicht mögen.,,



Ich bin die **Scham**.

Ich komme, wenn eine Person das Gefühl hat,  
etwas Dummes oder Peinliches getan zu haben und Angst davor hat,  
was andere von ihr denken.



Das Gesicht einer Person kann sich rot färben,  
der Kopf kann gesenkt sein, oder die Stimme kann anfangen zu zittern.

Scham kann auch nützlich sein - sie veranlasst eine Person,  
sich anständig zu verhalten oder schnell Wiedergutmachung zu leisten,  
wenn sie etwas falsch gemacht hat.

Jeder erlebt diese Situation von Zeit zu Zeit, aber sie dauert nicht ewig



**Ich bin die Verliebtheit.**

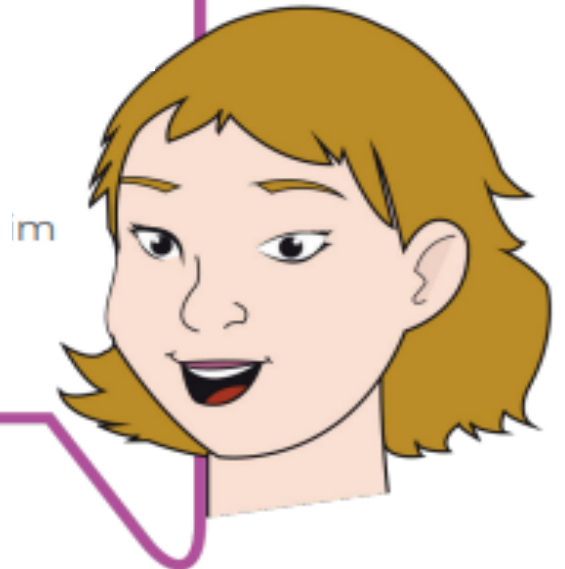
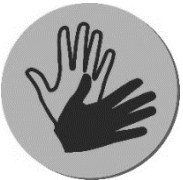
**Ich bin ein schönes und starkes Gefühl.**

Man kann mich spüren, wenn man jemanden mehr als nur als Freund mag. Menschen sind erfüllt von Gefühlen der Freude, Aufregung und Sehnsucht, aber auch Nervosität, wenn wir nicht wissen, ob die andere Person uns mag.

Oder Traurigkeit, wenn wir nicht mit einer geliebten Person zusammen sind. Du spürst vielleicht einen schnelleren Herzschlag oder ein heißes Erröten in den Wangen. Deine Handflächen können schwitzen.

Du hast vielleicht Schmetterlinge im Bauch – dieses seltsame Kribbeln im Bauch (z. B. wenn wir in der Nähe der Person stehen, in die wir verliebt sind).

Du denkst oft an den geliebten Menschen und möchtest Zeit mit ihm oder ihr verbringen.





# Was sind Gefühle?

Überlege eigenen Worten aus,  
wie du die Person fragen würdest,  
wie sie sich fühlt.



Traurigkeit



Überraschung



Wut



Scham

## Übung- Austausch

Welche Fragen  
fallen euch ein?



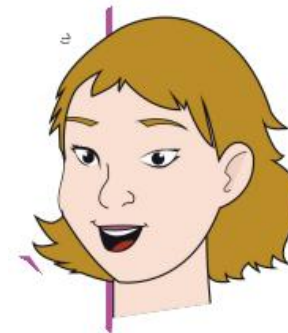
Angst



Ekel



Freude



Liebe, verliebt

# Was sind Gefühle?



Traurigkeit



Überraschung



Wut



Scham



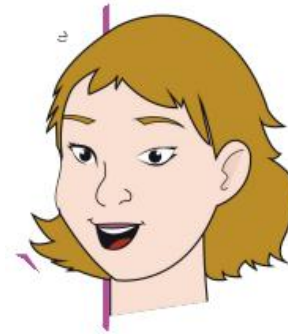
Angst



Ekel



Freude



Liebe, verliebt

## Übung

Gestalte die Gefühle  
mit Bildern.

