

Teil 4.

**Ausdrücken wie ich
mich fühle.**



Gefühle unter Verschluss halten.



Hast du jemals deine Gefühle unter Verschluss gehalten? Wenn ja, beschreibe unten was passiert ist...

Das Geheimnis seine Gefühle auf gesunde Weise auszudrücken! „Ich-Aussagen“ verwenden!

Wie du auf der letzten Seite gesehen hast, ist es keine gute Idee seine Gefühle unter Verschluss zu halten.



Es gibt viele Wege deine Gefühle auszudrücken. Dazu gehört dein Gesichtsausdruck, deine Gedanken, deine Aussagen und dein Verhalten. Ob dies gute oder schlechte Arten sind deine Gefühle auszudrücken, hängt von den Umständen ab.

Es kann dir helfen darüber nachzudenken, wie du deine Gefühle auf gesunde Weise ausdrücken kannst. Später werden wir Ivan Einauge von der Zyklopenuniversität treffen. Er hat einen besonders guten Weg entdeckt Gefühle auszudrücken indem man Ich-Aussagen benutzt um anderen mitzuteilen, wie man sich fühlt. Schau dir aber zuerst an, welche Gefühle in dieser Geschichte zum Ausdruck kommen (es werden so gut wie keine Ich-Aussagen vorkommen), und dann wird die Professor Einauge seine Ideen erklären...

Als er von der Schule nach Hause kam merkte Mark, dass sein älterer Bruder Stephan etwas von seinem Geld aus ihrem gemeinsamen Zimmer genommen hatte. Mark regte sich sehr darüber auf und dachte über

all die Male nach die Stephan ihn schon geärgert hatte. Das machte ihn noch wütender. Als Stephan Mark sah, konnte er schon an dessen Gesichtsausdruck erkennen, dass er sauer war.

„Was ist los mit dir“ fragte er.

„Du weißt ganz genau was los ist du diebisches Schwein,“ antwortete Mark. Stephan duldet nicht das Mark so mit ihm gesprochen hat und die beiden hatten einen Streit. Ihr Vater kam rein und schrie die beiden an.

„MIR REICHT ES MIT EUREN STÄNDIGEN STREITEREIEIN, NIE MACHT IHR WAS VERNÜNFTIGES“.

„Er hat angefangen“ erzählte Stephan deren Vater.

„Mir egal wer angefangen hat, ihr lasst das und hört auf euch wie Zweijährige zu verhalten“.

„ALSO MIR IST ES NICHT EGAL WER ANGEFANGEN HAT“ schrie Mark, „ER HAT ANGEFANGEN ALS ER MEIN GELD AUS MEINEM ZIMMER GESTOHLN HAT“.

„Ich habe dein dummes Geld nicht gestohlen,“ sagte Stephan.

Dreist von ihm es zu leugnen, dachte sich Mark als er merkte wie ihm das Blut zu Kopfe stieg. Aber der Vater sagte „Ich hab vorhin das Geld aus deinem Zimmer genommen als der Milchmann da war und ich kein Kleingeld hatte. Ich geb es dir später zurück“.

„Siehst du, habe ich dir doch gesagt,“ sagte Stephan.

Da merkte Mark, dass er falsch gelegen, und aus Dummheit seinen Bruder beschuldigt hatte.

„Also mir reicht es, dass Leute sich Sachen aus meinem Zimmer nehmen ohne zu fragen“ sagte Mark. Er fühlte sich traurig und blöd, als er aus dem Zimmer stürmte.

Liste alle Gefühle die Mark in der Geschichte hatte.

Liste die verschiedenen Arten auf, mit denen Mark seine Gefühle ausgedrückt hat.

Liste Arten auf, wie Mark seine Gefühle auf gesunde Weise hätte ausdrücken können.

Die Aussagen von Professor Einauge.

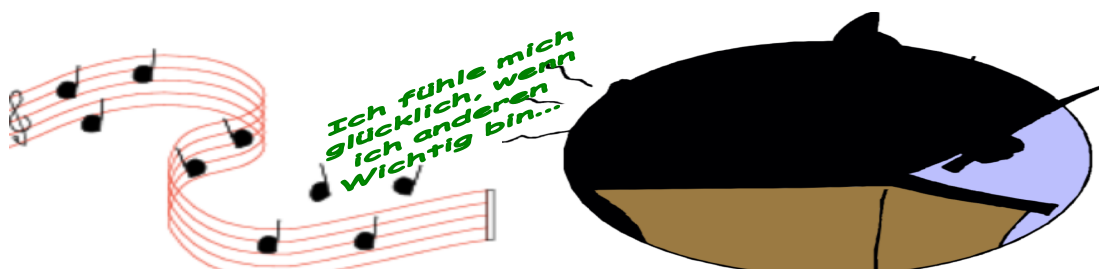


Hallo, mein Name ist Professor Ivan Einauge von der Zyklopedenuniversität auf der griechischen Insel Ios. An unserer Universität haben wir viele verschiedene Fachbereiche die sich mit Themen beschäftigen, die mit Augen zu tun haben. Mein Kollege Professor Eiben vom Fachbereich für Augenheilkunde erforscht zum Beispiel den Tunnelblick und Professor Eyres von unserem Fachbereich für Sprachen arbeitet an irischen, italienischen, indischen und indonesischen Redewendungen. Das Gebiet was mich besonders interessiert ist das Ausdrücken von Emotionen mit Hilfe von „Ich-Aussagen“. Wenn du etwas Zeit hast, würde ich dir gerne über meine Arbeit erzählen...

Nach Jahren intensivster Forschung habe ich herausgefunden, dass die effektivste Art und Weise Gefühle auszudrücken ist, sie direkt mit der Hilfe von „Ich-Aussagen“ mitzuteilen.

Eine „Ich-Aussage“ ist, wenn du jemandem direkt sagst wie du dich fühlst und warum du dich so fühlst. Hier sind zwei Beispiele:

„Ich fühle mich glücklich, wenn meine Freunde vorbeikommen um zu sehen ob ich etwas mit ihnen unternehmen will.“



Ich-Aussagen von Professor Einauge.

Ich habe herausgefunden das eine gute „Ich-Aussage“ aus drei Teilen besteht. Die drei Teile sind:

1. Eine 'Ich-Aussage' beginnt damit, dass man den anderen mitteilt über wessen Gefühle man redet: „Ich fühle“
2. Eine „Ich-Aussage“ macht den anderen deutlich wie du dich fühlst: „Ich fühle mich glücklich/traurig/wütend/frustriert/einsam...usw.“
3. Eine „Ich-Aussage“ endet mit einer Erklärung für die anderen warum du dich so fühlst wie du dich fühlst: „Ich fühle mich glücklich, wenn meine Freunde vorbeikommen um zu schauen ob ich etwas mit ihnen unternehmen möchte.“

Ich-Aussagen sind einfach zu benutzen. Wenn du dir die Geschichte von Mark nochmal anschaust, wirst du feststellen, dass er seine Gefühle auf vielerlei Weise ausgedrückt hat, aber nicht indem er den anderen direkt gesagt hat wie er sich fühlte. Er hätte das mit „Ich-Aussagen“ machen können. Schau ob du dir Ich-Aussagen überlegen kannst die Mark hätte benutzen können um den anderen zu verschiedenen Zeitpunkten mitzuteilen wie er sich gefühlt hat. Du kannst deine Ideen hier aufschreiben...



Auf den folgenden Seiten kannst du üben, die Ich-Aussagen-Technik zu verwenden um deine Gefühle auszudrücken.

Ausdrücken wie ich mich fühle: Wut.



Beschreibe eine Situation in der du einmal wütend gewesen bist oder zeichne ein Bild davon...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücke, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Güte.



Beschreibe eine Situation in der du dich gütig gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Angst.



Beschreibe oder zeichne eine Situation in der du dir Sorgen gemacht oder gefürchtet hast...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Einsamkeit.



Beschreibe eine Situation in der du dich einsam gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Schuld.



Beschreibe eine Situation in der du dich schuldig gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Freude.



Beschreibe eine Situation in der du dich glücklich gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Frustration.



Beschreibe eine Situation in der du dich frustriert gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Trauer.



Beschreibe eine Situation in der du dich traurig gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: Liebe.



Beschreibe eine Situation in der du Liebe gefühlt hast oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle: ?



Gibt es noch ein anderes wichtiges Gefühl, das du erlebt hast? Wenn ja, beschreibe die Situation oder zeichne ein Bild davon ...

Übe „Ich-Aussagen“ zu benutzen um deine Gefühle auszudrücken, indem du hier eine aufschreibst, die beschreibt, wie du dich in der Situation gefühlt hast...

Ausdrücken wie ich mich fühle.

**Nachdem ich diesen Teil des Arbeitshefts
bearbeitet habe, denke ich das die wichtigsten
Dinge beim gesunden ausdrücken von Gefühlen sind...**

