

## **Das fühle ich! - Herz**

Schneide aus einem Blatt Papier ein Herz aus.

Schreibe Gefühle, die du schon einmal gespürt hast, in das Herz.

Unterscheide angenehme und unangenehme Gefühle mit unterschiedlichen Farben.  
Du hast 5 Minuten Zeit.



Suche dir einen Partner, mit dem du über deine und seine Gefühle sprechen möchtest. Ihr habt 5 Minuten Zeit.

Überlege dabei:

Welche Gefühle kannst du in der Schule, zu Hause, bei Freunden nicht zeigen?

Was ärgert dich?  
Was verletzt dich?

Worüber freust du dich?  
Was macht dich glücklich?

Nimm dein Herz und bringe es unter deinem Schattenkopf an.

Sieh dir die Herzen deiner Mitschüler an. Wen möchtest du etwas fragen? Wem möchtest du etwas sagen?