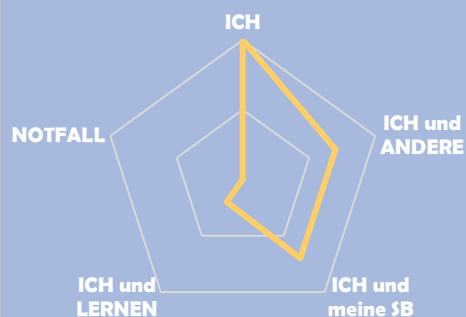


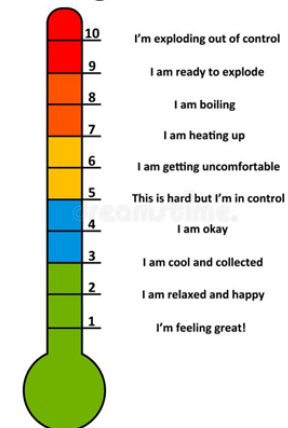
Gefühlsthermometer

Welche Kompetenzen werden gestärkt?

1. Gefühlswahrnehmung und -reflektion
2. Kommunikation über Gefühle
3. Selbstwirksamkeit
4. Beziehungsaufbau



Feelings thermometer



Kurzvorstellung

Ein Thermometer auf dem der/die Schüler:in seine/ihre Gefühlslage mitteilen kann. Wird zusammen mit dem/der Schüler:in erarbeitet.

Ziele und Potenziale

Der/die Schüler:in lernt genauer auf seine/ihre Gefühle zu achten, diese zu kommunizieren und so Einfluss auf Situationen/Interaktionen zu nehmen.

Wann kann diese Methode hilfreich sein?

Bei Problemen in der Interaktion mit Lehrer:innen, Schüler:innen oder SB und kann so präventiv eingesetzt werden.

Wie hoch ist der Aufwand?



Zeit

Ein paar Minuten täglich

Setting

Je nach Bedarf

Material

Verstellbares Gefühlsthermometer

Erklärung der Methode, Ablauf, Hinweise, Hilfen beim Einsatz:

Je nach Entwicklungsstand und bereits entwickelter emotional-sozialer Kompetenz wird mit dem/der Schüler:in ein Gefühlsthermometer erarbeitet, auf dem der/die Schüler:in anzeigen kann, in welcher Stimmungslage er/sie sich gerade befindet.

Dem jeweiligen Emotionsverständnis entsprechend können unterschiedlich viele Stufen eingebaut werden und je nach Entwicklungsstand muss das Thermometer auch nicht zwingend physisch vorliegen, sondern kann auch im Gespräch als Metapher genutzt werden.

Das Gefühlsthermometer kann auch im Nachgang an Situationen und deren Aufarbeitung genutzt werden, um über die Gefühle in der jeweiligen Situation ins Gespräch zu kommen.

Ggf. können mit dem/der Schüler:in bestimmte Verhaltensweisen herausgearbeitet werden, die für eine bestimmte Stufe stehen, sodass die SB oder Außenstehende anhand des Verhaltens erkennen können, auf welcher Stufe des Thermometers der/die Schüler:in sich befindet. Es macht Sinn, wenn der/die Schüler:in das Thermometer nicht selbst bedienen kann/möchte.

Variationsmöglichkeiten:

- **Gefühlsampel:** einfacher aber ungenauer, weil weniger Schritte
- **Gefühlsakku:** zeigt an, wie viel Energie noch zur Verfügung steht (*Achtung:* umgekehrtes Vorgehen, d.h. voller Akku -> alles entspannt)

Was gehört noch mit dazu? (Arbeitsblätter, Stofftiere etc.)

-