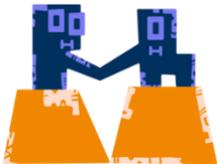


## Die Methode zusammengefasst

Die Emotionen einer Person geben Aufschluss über ihre individuellen Bedürfnisse und zeigen an, wenn ihre (persönlichen) Grenzen überschritten wurden. Die Methode unterstützt beim Sichtbarmachen und Verbalisieren der eigenen Bedürfnisse. Sie setzt Reflexionsprozesse bzgl. der eigenen Emotionen in Gang.



### Wann kann die Methode eingesetzt werden?

- In jeder Altersgruppe
- Vor einer Lerneinheit als Einstieg in das Thema
- Während des Lernprozesses
- Als Abschluss einer Lerneinheit

### Was ist das Ziel der Methode?

- Das Formulieren der eigenen Emotionen und damit verbundener Bedürfnisse in einem Satz (Selbstreflexion initiieren).
- Das Transparentmachen der eigenen Emotionen und damit verbundener Bedürfnisse gegenüber anderen (Austausch mit anderen anregen).
- Ableiten von Konsequenzen für das eigene Handeln oder die Lehr-Lern-Settings.



Die Methode kann auch zu Beginn (identifizieren von Zielen und Bedürfnissen) oder am Ende (initiiieren Reflexionsprozess) der Auseinandersetzung mit einem Thema durchgeführt werden.

### Wie wird die Methode umgesetzt?



#### Vorbereitung

Vor der Umsetzung sollten die Lernenden Zeit und Raum bekommen, um ihre aktuelle Gefühlslage identifizieren. Diese müssen für die Methode nicht zwingend besprochen oder sichtbar gemacht werden. Wichtig ist, dass die Lernenden einen Zugang zu ihren Emotionen haben.

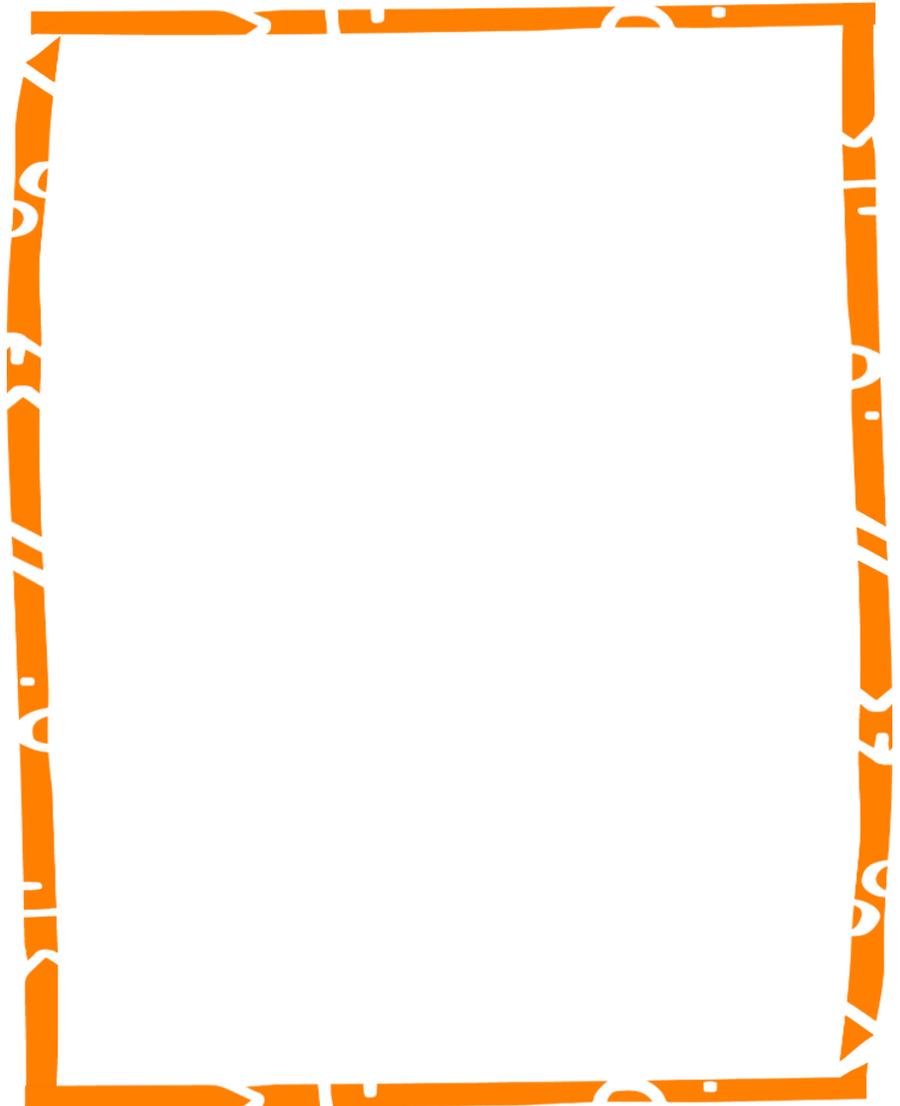
#### Material

- Stifte (Flipchartstifte, Moderationsstifte)
- Papier (mindestens A4)

#### Durchführung

Nachdem die Lernenden ihre Emotionen identifizieren konnten, schreiben sie ausgehend davon eine für sich wichtige Botschaft oder Forderung auf ein Blatt (eine pro Person). Den Lernenden können dazu Impuls- und Reflexionsfragen für die Identifizierung und Formulierung mitgegeben werden.

Anschließend erfolgt ein **Galerie-Gang**, bei dem die Lernenden alle Botschaften der anderen lesen können.



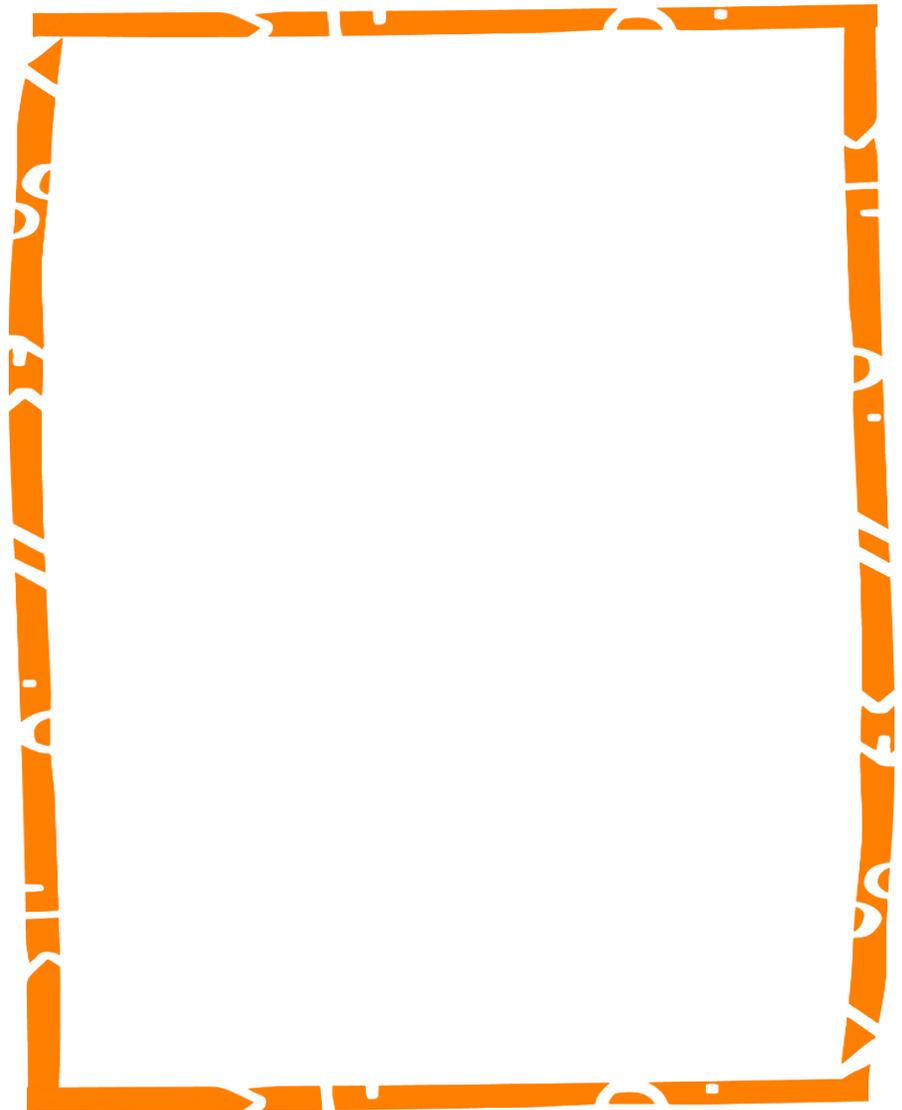
## DEINE BOTSCHAFT

Nach dem Galerie-Gang erfolgt ein gemeinsamer Austausch. Dazu können die Lernenden ihre Botschaft erläutern, wenn sie es möchten. In einer anschließenden gemeinsamen Diskussion, kann über die Adressat\*innen und Forderungen diskutiert werden. Es ist möglich, dass sich Lernenden nach dem Galerie-Gang bei der Botschaft positionieren, die sie am meisten unterstützen (das kann auch die eigene sein). Dies kann dann wiederum begründet werden, um den Austausch zu eröffnen.

**Achtung:** Gefühle oder Bedürfnisse werden weder in Frage gestellt noch negiert. Es geht um die Identifikation von Forderungen und deren Adressat\*innen sowie die Ableitung von zukünftigen Handlungsschritten.

### Zeitumfang

- **Formulieren:** der Botschaft: 5-10 Minuten
- **Galerie-Gang:** 10-15 Minuten
- **Austausch:** 15 Minuten, mit anschließender **Reflexionsrunde:** 30 Minuten
- **Gesamt:** 30-50 Minuten.

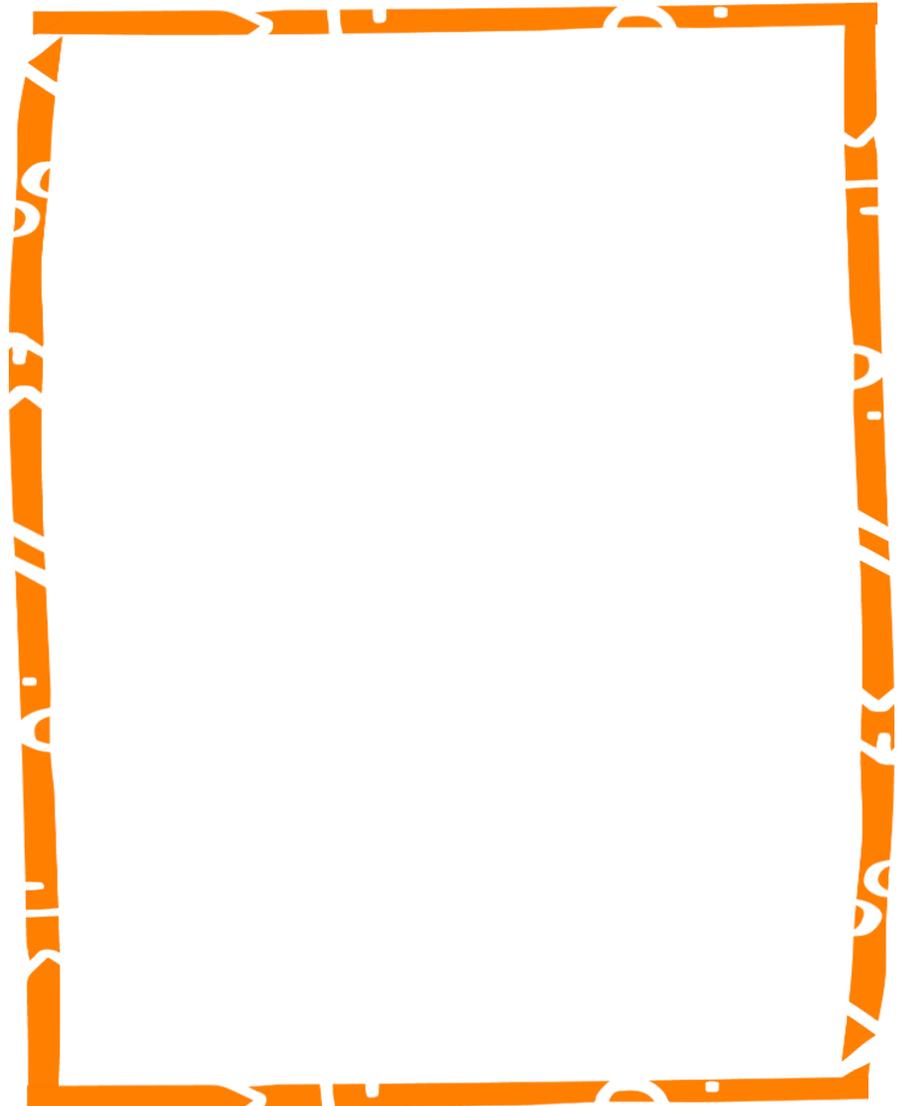




## Impuls- und Reflexionsfragen

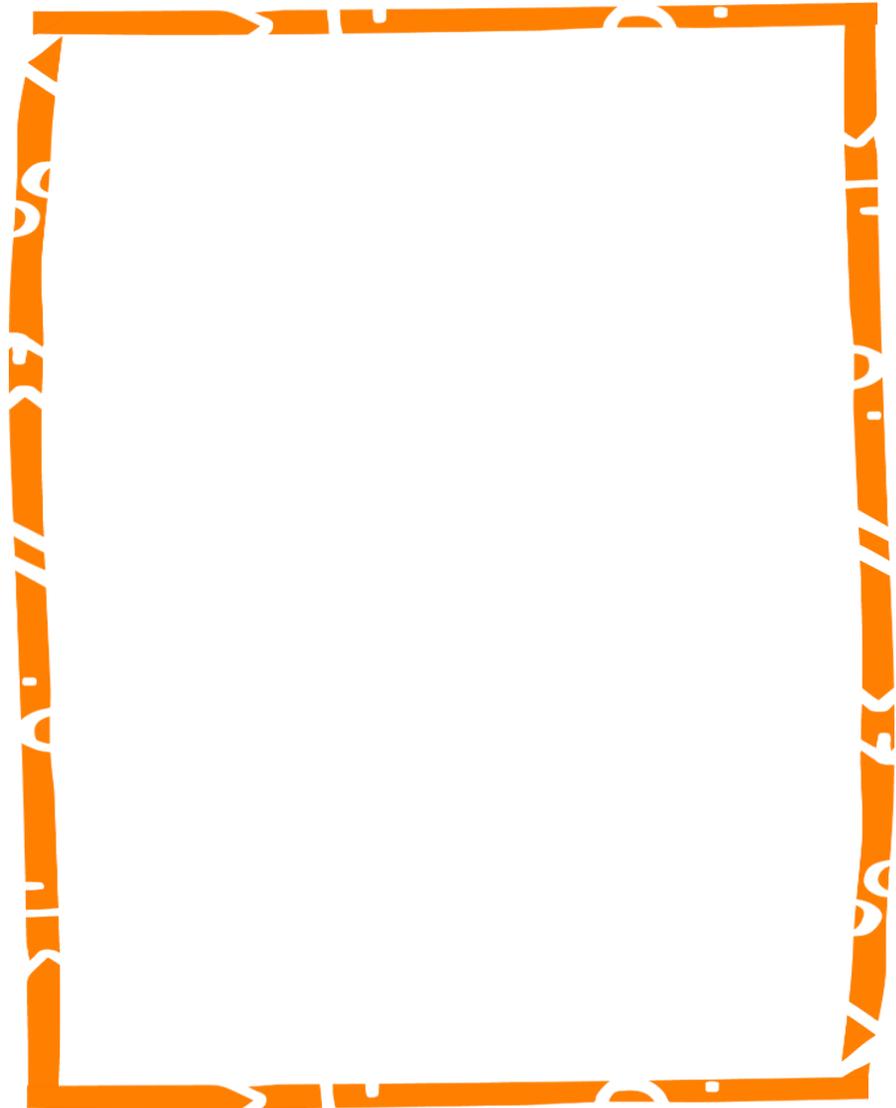
### Fragen für die Selbstreflexion und zur Identifizierung der Bedürfnisse und Forderungen

- Was wünschst du dir und von wem?
- Warum ist das für dich wichtig?
- Wie verändert es dein Gefühl bzw. warum würde es sich verändern?
- Was forderst du?
- Was erhoffst du dir von der Forderung?
- Was möchtest du gerne sagen/ aussprechen und warum?



### Anschließende Reflexion

- Warum hast du dich bei der Botschaft positioniert?
- Welche Emotionen hat die Botschaft bei dir ausgelöst?
- Wieso wurde diese Emotion bei dir ausgelöst und warum hat dich diese angesprochen?
- Gibt es Emotionen in Botschaften, die dich abgeschreckt haben? Warum?
- Wie geht es den Verfasser\*innen damit zu wissen, welche Emotionen ausgelöst wurden?
- Was kannst du tun, um die Forderung umzusetzen?
- Was kannst du tun, um die Botschaft an die Adressat\*in zu richten?
- Welche Handlungsmöglichkeiten ergeben sich weiterhin für dich?
- Welches Handlungsbedürfnis wurde ausgelöst?



## Angaben zur Nutzung und Projektförderung

### MATERIALLIZENZ



Das Material steht unter einer [CC BY-NC 4.0](#) Lizenz und kann unter Namensnennung der Urheber\*innen (TUD-Sylber<sup>2</sup> Teilprojekt 5) verändert, aber nicht kommerziell verwendet werden.

### GRAFIKLIZENZ



Die Grafiken stehen unter einer [CC BY-NC-ND 4.0](#) Lizenz und dürfen unter Namensnennung der Urheberin (Anna Häger) nicht kommerziell und nur in Kombination mit dem Material vervielfältigt werden.

### FÖRDERHINWEIS

Dieses Material wurde im Rahmen des TUD-SYLB<sup>ER</sup><sup>2</sup>-Teilprojektes "Umgang mit Heterogenität als Aufgabe aller Phasen in der Lehrer\*innenbildung" erstellt. Das Projekt wurden im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.