

## Primäre und sekundäre Emotionen

### Gruppenarbeit

Gehe bitte mit deinen Gruppenmitgliedern zusammen

- Gruppe 1: Angst und Scham
- Gruppe 2: Ärger und Neid
- Gruppe 3 Traurigkeit und Schuld
- Gruppe 4: Freude und Stolz

Bitte gestalte mit deiner Gruppe ein Plakat zu den beiden Emotionen:

*Beziehe dabei folgende Aspekte in ihre Überlegungen mit ein:*

- *Körper: Wo fühle ich diese Emotion im Körper?*
- *Gedanken: Was denke ich?*
- *Situation: Wann habe ich diese Emotion erlebt?*
- *Umgang: Was kann ich tun, wenn ich mich so fühle?*

*Wenn Sie mögen, beziehen Sie auch Ihre Gedankenblumen und die der anderen mit ein.*

Im Anschluss stellen alle Gruppen ihr Plakat im Plenum vor.