

## 25 Top-Übungen für Emotionstrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
Übungen Teil 1: Emotionen verstehen			
Meine Gefühle wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Negative Gefühle differenzieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Fotoübung</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> <li>▪ Präsentation</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Positive Gefühle differenzieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Fotoübung</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> <li>▪ Präsentation</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Beobachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Das wahre Gesicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Meine Wut	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Aggression im Beruf	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Kennzeichen von Angst	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Unbeliebt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Übungen Teil 2: Eigene Emotionen steuern			
Einflussfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Anspannung - Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Fotoübung</li> </ul>	4-16	30 Minuten
Wut-Alphabet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde
Wutreaktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde

Meine Angst	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Ich bin so schlau	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde
Meine Gefühle beeinflussen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde
Übungen Teil 3: Reaktion auf fremde Emotionen			
Angemessen reagieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Abgemacht	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung „Negativbeispiele“</li> <li>▪ Videoübung „Positivbeispiel“</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1 Stunde
Emotion und Entscheidung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Übungsvideo</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Begeisterung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Mit fremden Gefühlen umgehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Machtverhältnisse ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Fotoübung</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> <li>▪ Präsentation</li> </ul>	beliebig	30 Minuten
Sensibles Reagieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-12	45 Minuten
Auf negative Gefühle reagieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Umgang mit Ängsten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	6-16	1-2 Stunden