



96+ FORMEL ZUR DAUER VON LIEBESKUMMER  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

Ein britischer Wissenschaftler entwickelte eine Formel für die Berechnung der Dauer von Liebeskummer.



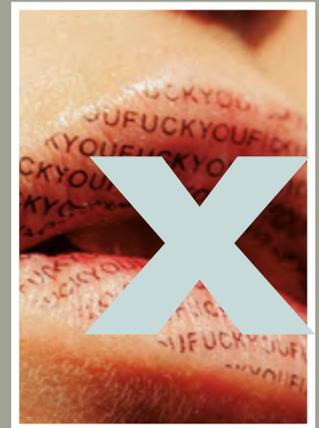
104+ LIEBESKARUSELL  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

Es ist nicht immer einfach über die eigenen Gefühle und Vorlieben zu sprechen. Diese Übung soll zum Miteinanderreden aktivieren.



114+ (LIEBES)KUMMER! ICH BAUE MIR MEIN LEBENSHAUS  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

Leider bleibt kaum jemand von Liebeskummer verschont. Liebe wird manchmal nicht erwidert, Gefühle ändern sich.



118+ WENN ES AUS IST – DAS ENDE VON BEZIEHUNGEN  
METHODE + ARBEITSMATERIAL

SENSIBILISIERUNGSÜBUNG für schlechte Zeiten.

Wenn Sie ein Themen-Bild anklicken, werden Sie zur jeweiligen Methode (mit Arbeitsmaterial) weitergeleitet.

## 02: EMOTIONEN

---

### **ES IST WICHTIG, WÜNSCHE, BEDÜRFNISSE UND EMOTIONEN ZUM AUSDRUCK ZU BRINGEN.**

In der Adoleszenz sind Jugendliche aufgrund komplexer und massiver Umbauprozesse und Rekonstruktionen bestimmter Hirnregionen verunsichert und nicht nur ihrer Familie, sondern häufig auch sich selbst gegenüber fremd. Die Fähigkeit seine Befindlichkeiten kontrollieren zu können, nimmt demnach entsprechend ab, die Impulsivität hingegen entsprechend zu. Ihren eigenen Körper finden Jugendliche oftmals nicht schön. Sie entfernen sich körperlich, psychisch und kognitiv vom Kindsein, grenzen sich ab, entwickeln eigene Vorstellungen und setzen diese durch. Damit einhergehen Unsicherheit und verschiedenste Gefühlszustände.

Pädagog\_inn\_en können Jugendliche unterstützen, indem sie ihnen Gelegenheiten bieten, über ihre Emotionen zu sprechen, diese zu verstehen und auszuhalten.

Ein Schwerpunkt ist das Thema Liebeskummer, weil dieser Schmerz, egal in welchem Alter, ein kaum auszuhaltender Zustand sein kann. Nicht nur in der Literatur haben diese Gefühle Menschen in ihrer Verzweiflung bis zur Selbstzerstörung getrieben. Das Ende einer Beziehung wird nach wie vor schmerzhaft sein, aber zu wissen, welche persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien man hat, kann helfen, diese Phase leichter auszuhalten und zuversichtlich zu sein.

formel zur  
DAUER VON  
LIEBESKUMMER

**MATERIAL**

- \_ PAPIER (groß, weiß)
  - \_ STIFT
  - \_ (RATGEBER)-TEXTE mit Fragen
- Texte als PDF-DOWNLOAD**

**GRUPPE / SETTING**

- KLEINGRUPPEN
- 2 – 6 Schüler\_innen

**DAUER**

25 MINUTEN

02:01



... HEISST ES IMMER.

ABER WIE LANGE WIRD DER TRENNUNGSSCHMERZ ANDAUERN?

Liebeskummer, Trennungen und Menschen sind unterschiedlich. Dennoch entwickelte der britische Wissenschaftler und Mathematiker Garth Sundem eine Formel zur Berechnung der Dauer von Liebeskummer. Es zeigte sich in Studien, dass diese Formel der gefühlten Wahrheit beeindruckend nahekommt.

$$\sqrt{M} \cdot \left( \frac{L \cdot Nw + Kj + 25}{E + S + 25} \right) = \text{Kummer ZEIT IN MONATEN}$$

FORMEL-ANWENDUNG: ANSTATT DER BUCHSTABEN DIE ZAHLEN EINFÜGEN!

M : MONATE

WIE LANGE WART IHR EIN PAAR?

L : LIEBE

WAR ES DEINE GROSSE LIEBE? ... von 1 bis 10!

Nw : NÄCHTE/WOCHE

WIE VIELE NÄCHTE HABT IHR DURCHSCHNITTLLICH PRO WOCHE ZUSAMMEN VERBRACHT?

Kj : KOMMUNIKATION

WIE OFT KOMMUNIZIERT IHR JETZT NOCH PRO WOCHE? (Telefonate, E-Mails, Nachrichten ...)

E : ENTSCHEIDUNG

WER HAT DIE BEZIEHUNG BEEENDET? ... von 1 bis 10!

S : SELBSTWERT

01 : Ich wurde verlassen. 10 : Ich habe Schluss gemacht.

25 ADDIEREN :

... von 1 bis 10! 01 : sehr niedrig 10 : sehr hoch

somit wird das Ergebnis von keiner Variablen verfälscht.

WAS TUN BEI LIEBESKUMMER?

**DURCHFÜHRUNG:**

Die Schüler\_innen werden in Gruppen eingeteilt und diskutieren einen der Ratgebertexte. **- ALS PDF-DOWNLOAD!**

**DISKUSSIONSFRAGEN DAZU:**

- 01 Was fällt euch auf?
- 02 Was würdet ihr noch ergänzen?
- 03 Was gefällt euch besonders?
- 04 Was passt nicht?

**BERECHNUNG :**

Zuerst zieht man die Wurzel aus M, danach werden die Zahlen oberhalb des Bruchstrichs berechnet. **ACHTUNG: PUNKTRECHNUNG VOR STRICHRECHNUNG!** Nun den Wert unterhalb berechnen und oben durch unten dividieren. Die Wurzel aus M wird mit dem Ergebnis multipliziert.

# BEISPIELE



(RATGEBER)-TEXT 01 VORDERSEITE



(RATGEBER)-TEXT 01 RÜCKSEITE

DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.



### DURCHFÜHRUNG:

#### WAS TUN BEI LIEBESKUMMER?

Teilt euch in Gruppen auf und diskutiert den **RATGEBERTEXT 01**.

- 01 Was fällt euch auf?
- 02 Was würdet ihr noch ergänzen?
- 03 Was gefällt euch besonders?
- 04 Was passt nicht?

KEINE FORMEL  
DER WELT  
KANN  
BESCHREIBEN,  
WAS DU FÜHLST.

Deine Erfahrungen können denen von anderen ähnlich sein, und sind doch einzigartig.

**DU ENTSCHEIDEST,  
WIE DU DAMIT UMGEHST UND  
OB DU DEINE MEINUNG ÄNDERST.**

Mit dem Erwachsenwerden erhältst du mehr und mehr die Verantwortung für dein Leben.

Du entscheidest, aber das heißt nicht, dass du alles alleine tun musst.

**WIR KÖNNEN UNS  
GEGENSEITIG HELFEN!**

## RAT GEBER TEXT 01

**LIEBESKUMMER – GENERELL KUMMER – IST EINE WICHTIGE SACHE. ER ZEIGT AUF, DASS ETWAS PASSIERT IST, DAS WEH GETAN HAT.**

**DU BIST VERLETZT, WO MAN ES NICHT SIEHT.**

Liebeskummer will bewirken, dass du dich eine Zeitlang intensiver um dich selbst kümmerst.

**DAS BIETET EINE CHANCE,  
DICH SELBST BESSER KENNEN ZU LERNEN:  
WAS TUT DIR GUT?**

Beispiele: Entspannung, Sport, Musik, Kunst, Ablenkung, darüber nachdenken, Freunde treffen, Kochen, Essen (Vorsicht mit emotionalem Essverhalten, das kann gefährlich werden), in die Natur gehen, Fortgehen ...?

**SPÜRE IN DICH HINEIN !!**

**WAS FÜHLST DU?**

- **DU DARFST WEINEN** und traurig sein. Sei nachsichtig und geduldig mit dir. Es kann dir vielleicht nicht sofort wieder gut gehen.
- **DU DARFST WÜTEND** sein. Überlege dabei, auf wen du eigentlich wütend bist. Lässt du deinen Frust vielleicht an falschen Personen aus?
- **DU DARFST ERLEICHTERT** sein.
- **DU DARFST LACHEN** und dich ablenken. – Beachte aber, dass übermäßige Verdrängung zu Problemen führt.

**WER KANN DICH UNTERSTÜTZEN?**

Du musst deinen Liebeskummer nicht alleine überwinden. Rede oder schreibe mit jemandem darüber!

- 01 **WAS** brauchst du, damit du dir deine bisherigen Fehler verzeihen kannst?
- 02 **WAS** brauchst du, damit du der anderen Person verzeihen kannst?
- 03 **VERSUCHE** etwas zu finden, das du selbst kontrollieren kannst!
- 04 **DU WIRST STÄRKER**, wenn du dich deinen Gefühlen stellst.  
Das nennt man persönliche Reifung.  
Es gehört zum Erwachsenwerden dazu.  
Es ist normal, dass das schwierig ist.  
Du hast dafür auch dein ganzes Leben lang Zeit!

**NACH EINER TRENNUNG !!**

**DENKE IN RUHE DARÜBER NACH:  
WAS WAR SCHÖN AN DIESER BEZIEHUNG?**

- 01 **WAS** habe ich gelernt, das mir in Zukunft nützen kann?
- 02 **WIE** hat sie begonnen?
- 03 **WAS** war nicht gut?
- 04 **WELCHE** Konflikte konnten wir lösen?
- 05 **WORÜBER** konnten wir nicht sprechen?
- 06 **WAS** bereue ich?

**DU MUSST NICHT  
ALLE FRAGEN BEANT-  
WORTEN. DAS SIND  
SCHWIERIGE FRAGEN.  
LASS DIR ZEIT.**



LIEBESKUMMER

ARBEITSBLATT:  
TEXT 01  
FÜR SCHÜLER\_INNEN

ANMERKUNGEN:

02:01



#### DURCHFÜHRUNG:

#### WAS TUN BEI LIEBESKUMMER?

Teilt euch in Gruppen auf und diskutiert den RATGEBERTEXT 02.

- 01 Was fällt euch auf?
- 02 Was würdet ihr noch ergänzen?
- 03 Was gefällt euch besonders?
- 04 Was passt nicht?

KEINE FORMEL  
DER WELT  
KANN  
BESCHREIBEN,  
WAS DU FÜHLST.

Deine Erfahrungen können denen von anderen ähnlich sein, und sind doch einzigartig.

DU ENTSCHEIDEST,  
WIE DU DAMIT UMGEHST UND  
OB DU DEINE MEINUNG ÄNDERST.

Mit dem Erwachsenwerden erhältst du mehr und mehr die Verantwortung für dein Leben.

Du entscheidest, aber das heißt nicht, dass du alles alleine tun musst.

WIR KÖNNEN UNS  
GEGENSEITIG HELFEN!

RAT  
GEBER  
TEXT 02

**DIR FÄLLT AUF, DASS EIN\_E FREUND\_IN  
SICH VERÄNDERT HAT. WORAN LIEGT DAS?**

**TRAU DICH,  
IN EINEM RUHIGEN MOMENT NACHZUFAGEN!**

**BERICHTE DEINE BEOBACHTUNGEN:**

- 01 **WAS** ist dir aufgefallen?
- 02 **WIE** geht's dir dabei, wenn dein\_e Freund\_in sich so verhält?
- 03 **SAG** ihm/ihr das!
- 04 **DEIN\_E** Freundin erzählt von Liebeskummer.
- 05 **DU** kannst ihm/ihr diesen Schmerz nicht nehmen, aber du kannst zeigen, dass du da bist, wenn er/sie dich braucht.

Es ist okay, wenn das nicht immer klappt.

**VIELLEICHT HAST DU AUCH PROBLEME UND  
BRÄUCHTEST GERADE UNTERSTÜTZUNG?**

Redet darüber, wie es euch geht.

Je klarer man die eigenen Bedürfnisse und Ideen anspricht, desto weniger Missverständnisse gibt es.

**NEHMEN WIR AN, DU WILLST DEINE\_M/R FREUND\_IN  
BEI SEINEM\_IHREM LIEBESKUMMER HELFEN.**

- 01 **WARUM** hilfst du ihm/ihr?
- 02 **ERHOFFST** du dir Dankbarkeit und Anerkennung?
- 03 **WARUM** könnte das problematisch sein?
- 04 **WIE** geht es dir mit der Vorstellung, dass dein\_e Freund\_in noch länger **LIEBESKUMMER** haben könnte?

Trau dich, in Ruhe darüber nachzudenken und deine Gefühle zuzulassen.

Du wirst stärker, wenn du dich deinen Gefühlen stellst.

Das nennt man persönliche Reifung.

Es gehört zum Erwachsenwerden dazu.

Es ist normal, dass das schwierig ist.

Du hast dafür auch dein ganzes Leben lang Zeit!

**DU MUSST NICHT  
ALLE FRAGEN BEANT-  
WORTEN. DAS SIND  
SCHWIERIGE FRAGEN.  
LASS DIR ZEIT.**



formel zur  
DAUER VON  
LIEBESKUMMER

ARBEITSBLATT:  
TEXT 02  
FÜR SCHÜLER\_INNEN

ANMERKUNGEN:

02:01



#### DURCHFÜHRUNG:

#### **WAS TUN BEI LIEBESKUMMER?**

Teilt euch in Gruppen auf und diskutiert den RATGEBERTEXT 03.

- 01 Was fällt euch auf?
- 02 Was würdet ihr noch ergänzen?
- 03 Was gefällt euch besonders?
- 04 Was passt nicht?

KEINE FORMEL  
DER WELT  
KANN

BESCHREIBEN,  
WAS DU FÜHLST.

Deine Erfahrungen können denen von anderen ähnlich sein, und sind doch einzigartig.

DU ENTSCHEIDEST,  
WIE DU DAMIT UMGEHST UND  
OB DU DEINE MEINUNG ÄNDERST.

Mit dem Erwachsenwerden erhältst du mehr und mehr die Verantwortung für dein Leben.

Du entscheidest, aber das heißt nicht, dass du alles alleine tun musst.

WIR KÖNNEN UNS  
GEGENSEITIG HELFEN!

RAT  
GEBER  
TEXT 03

EIN\_e FREUND\_in VON DIR  
HAT SICH GETRENNT?

DU HAST SICHER VIELE EIGENE IDEEN  
UND EINE MEINUNG DAZU.

ÜBERLEGE DIR, WAS DAVON DU  
DEINE\_M/R FREUND\_in ZUMUTEN KANNST,  
BEVOR DU ETWAS SAGST

Du hättest sicher vieles anders gemacht und das ist in Ordnung so.

Aber dein\_e Freund\_in hat andere Erfahrungen gemacht und hat eine andere Persönlichkeit.

Er\_Sie hat das Recht und die Verantwortung, über sein\_ihr Leben selbst zu bestimmen. Du kannst ihm\_ihr das nicht abnehmen und sollst es auch nicht.

NATÜRLICH DARFST DU RATSCHLÄGE GEBEN,  
ABER NIEMAND MUSS DIESE ANNEHMEN.

- 01 WIE gehst du mit der Kränkung um, wenn jemand deinen Rat nicht annimmt?
- 02 WAS könntest du aus der Trennung deine\_s/r Freund\_es/in für dein eigenes Leben lernen?
- 03 WAS ist dir aufgefallen?
- 04 WAS hat dich beeindruckt?

Trau dich, in Ruhe darüber nachzudenken und deine Gefühle zuzulassen.

Du wirst stärker, wenn du dich deinen Gefühlen stellst.

Das nennt man persönliche Reifung.

Es gehört zum Erwachsenwerden dazu.

Es ist normal, dass das schwierig ist.

Du hast dafür auch dein ganzes Leben lang Zeit!

DU MUSST NICHT  
ALLE FRAGEN BEANT-  
WORTEN. DAS SIND  
SCHWIERIGE FRAGEN.  
LASS DIR ZEIT.



formel zur  
DAUER VON  
LIEBESKUMMER

RATGEBERTEXT :

03

DIE  
ZEIT  
HEUT  
ALLE  
WUN  
DEN

ARBEITSBLATT:  
TEXT 03  
FÜR SCHÜLER\_INNEN

ANMERKUNGEN:

02:01

**MATERIAL**

\_(DISKUSSIONS)-KARTEN  
Karten als PDF-DOWNLOAD

**GRUPPE / SETTING**

GANZE KLASSE  
bis 32 Schüler\_innen

**DAUER**

1 UNTERRICHTSEINHEIT

02:02

## EINE LAAAANGE KOMMUNIKATIONSENTWICKLUNG:

VOM URMENSCHEN → ZUM MODERNEN MENSCHEN,  
VON GESTEN UND URLAUTEN → ZUR FEINENTWICKELTEN  
SPRACHE IN ALL IHREN VARIATIONEN

ES IST ES NICHT IMMER EINFACH ÜBER DIE EIGENEN  
GEFÜHLE UND VORLIEBEN ZU SPRECHEN.

DIE FOLGENDE ÜBUNG SOLL ZUM MITEINANDER REDEN  
AKTIVIEREN, INDEM GESPRÄCHSANLÄSSE VORGEZEIGT  
WERDEN UND DER ZEITRAHMEN ZUM AUSTAUSCH KNAPP  
GEHALTEN IST – OHNE LANGE NACHZUDENKEN.

### DURCHFÜHRUNG:

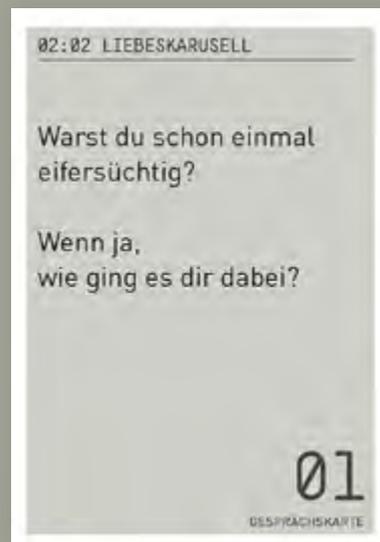
- Die Schüler\_innen stellen ihre Stühle zu einem Innen- und einem Außenkreis auf, sodass jede\_r Schüler\_in ein Gegenüber hat.
- Eine Spielleitung wird bestimmt und liest ein Kärtchen vor (Lehrer\_in oder Mitschüler\_in).
- Danach gibt die Spielleitung ein Zeichen für den Wechsel.
- Dann geht der Außenkreis einen Platz nach rechts weiter und trifft auf eine\_n neue\_n Gesprächspartner\_in.
- Ein neues Kärtchen wird vorgelesen, ein neues Gespräch beginnt und danach wird wieder gewechselt.
- Das Spiel kann nach einer Runde enden oder aber auch in eine zweite Runde gehen.



## BEISPIELE



(DISKUSSIONS)-KARTE VORDERSEITE  
FÜR ALLE KARTEN GLEICH



(DISKUSSIONS)-KARTE 01 RÜCKSEITE



(DISKUSSIONS)-KARTE 02 RÜCKSEITE

DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE  
IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN  
IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.



LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

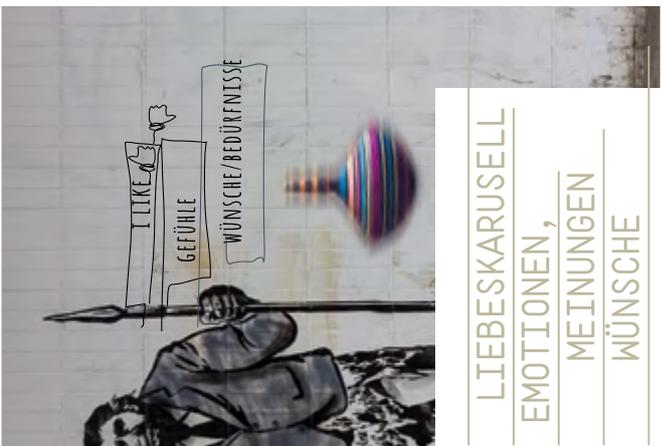
02:02 LIEBESKARUSELL

Warst du schon einmal  
eifersüchtig?

Wenn ja,  
wie ging es dir dabei?

01

GESPRÄCHSKARTE



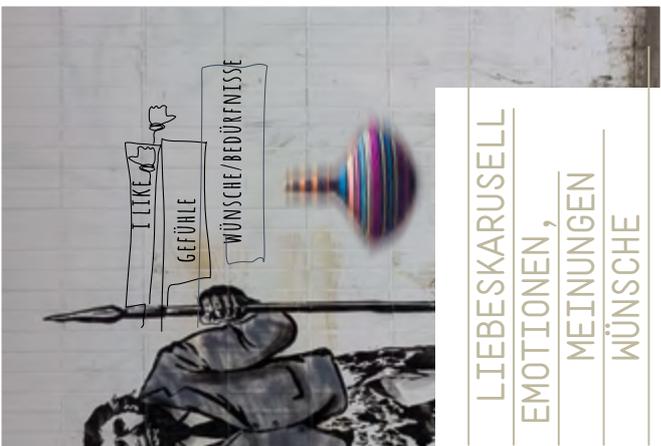
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie fühlt sich für dich  
verliebt sein an?

02

GESPRÄCHSKARTE



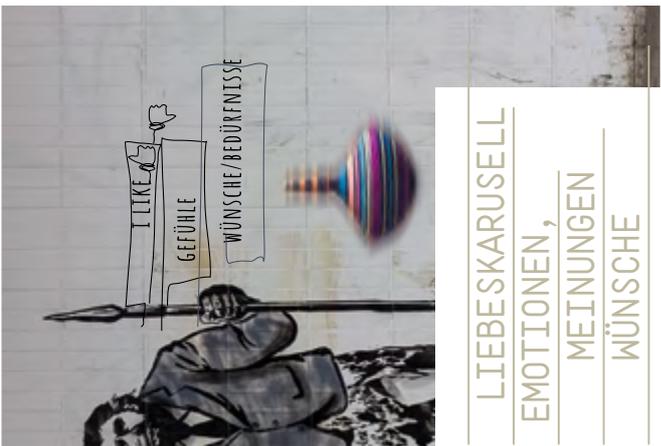
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Falls du schon einmal  
eine Beziehung hattest:  
Konntet ihr über  
eure Gefühle sprechen?

03

GESPRÄCHSKARTE



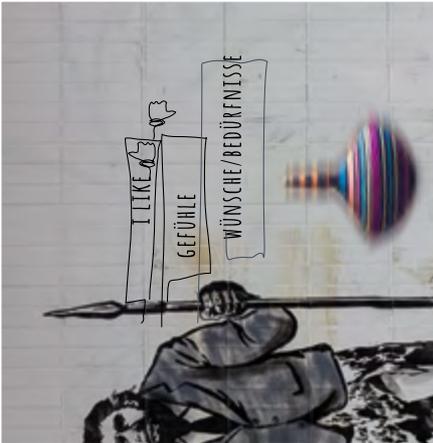
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Fühlst du dich  
„unvollkommen“, wenn  
du keine Beziehung hast?

04

GESPRÄCHSKARTE



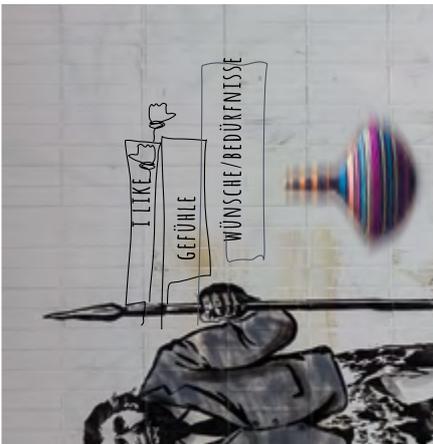
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie fühlst du dich,  
wenn dich eine Person  
deines eigenen  
Geschlechts umarmt?

05

GESPÄCHSKARTE



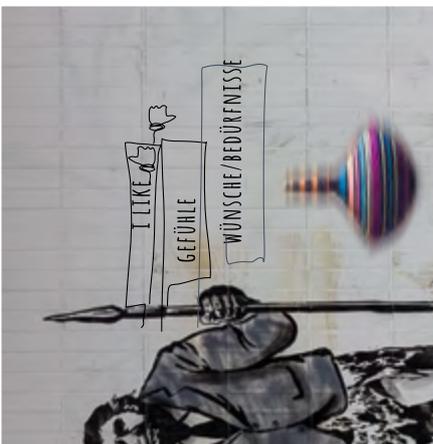
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Was findest du  
sexuell attraktiv?

06

GESPÄCHSKARTE



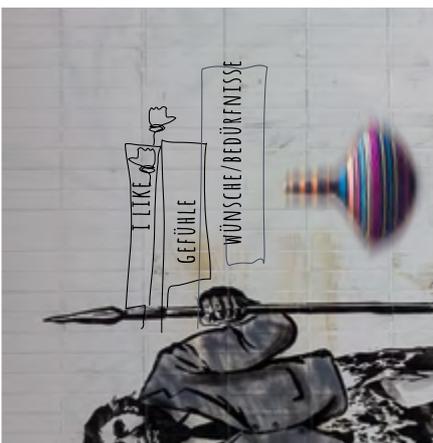
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Was stößt dich  
sexuell ab?

07

GESPÄCHSKARTE



LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Glaubst du, dass Gerüche  
deine Gefühle für jeman-  
den beeinflussen?

08

GESPÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Bist du schon mal bei jemandem, in den du dich verliebt hast, abgeblickt?  
Wenn ja, wie ging es dir dabei?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄCHSKARTE

09

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Hast du schon mal jemandem, der/die in dich verliebt war, gesagt, dass du nichts für ihn/sie empfindest?  
Wenn ja, wie ging es dir dabei?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄCHSKARTE

10

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Wie fühlt sich Liebeskummer für dich an?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄCHSKARTE

11

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Was hilft dir, wenn es dir richtig schlecht geht?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄCHSKARTE

12

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Nimmst du dir manchmal  
Zeit für dich ganz alleine?  
Was machst du dann?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

13

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Hat die Stimme  
Einfluss auf Attraktivität?  
Warum?  
Welche Stimmen  
magst du?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

14

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Bist du gern alleine oder  
lieber in der Gruppe?  
Warum?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

15

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Möchtest du mal  
heiraten?  
Warum bzw.  
warum nicht?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

16

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Kannst du deine Interessen in Beziehungen gut durchsetzen?

Wenn ja, wie?

Wenn nein, warum nicht?

GESPRÄCHSKARTE

17

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Vergleichst du dich manchmal mit berühmten Personen?

Wie geht es dir dabei?

Warum machen das besonders viele Jugendliche?

GESPRÄCHSKARTE

18

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie zufrieden bist du mit dir und warum ist das so?

GESPRÄCHSKARTE

19

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Was brauchst du, um einem anderen Menschen vertrauen zu können?

GESPRÄCHSKARTE

20

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Ist es schwierig,  
dass Paare über ihre  
sexuellen Wünsche  
miteinander reden?  
Wie könnten  
sie es machen?

21  
GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Was findest du peinlich  
in einer Beziehung oder  
in der Sexualität?

22  
GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Ist es schwierig,  
jemandem seine Liebe  
zu gestehen?  
Wie würdest du  
es anstellen?

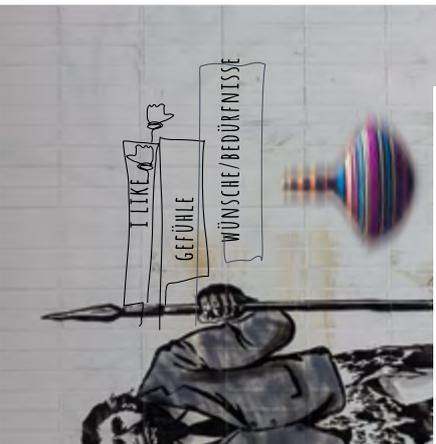
23  
GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Ab wann ist man mit  
jemandem zusammen?

24  
GESPRÄCHSKARTE



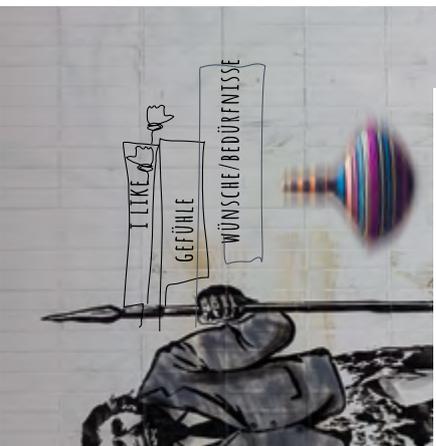
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Warum versuchen  
viele Menschen perfekt  
zu sein?

25

GESPÄCHSKARTE



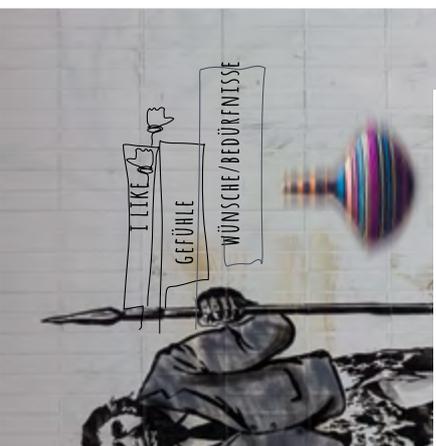
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Was findest du  
an Frauen attraktiv?  
Was findest du  
an Männern attraktiv?

26

GESPÄCHSKARTE



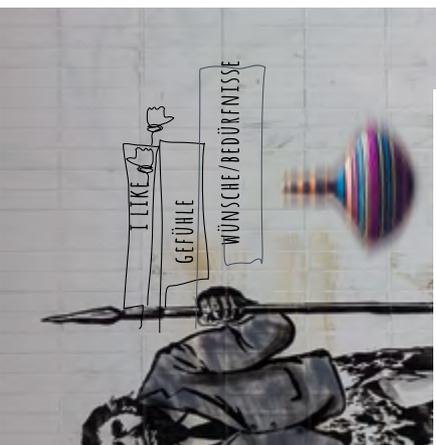
LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie wichtig ist dir  
Körperhygiene?  
Worauf achtest du dabei?

27

GESPÄCHSKARTE



LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Müssen Paare dieselben  
Interessen haben, um  
miteinander glücklich  
zu sein?

28

GESPÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Denkst du, dass man einen Seitensprung verzeihen kann? Was zählt für dich als Seitensprung?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

29

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Wie würde es dir gehen, wenn dein\_e beste\_r Freund\_in dir gesteht, homosexuell zu sein?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

30

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Haben unterschiedliche Religionen Einfluss auf eine Liebesbeziehung?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

31

LIEBESKARUSELL  
EMOTIONEN,  
MEINUNGEN  
WÜNSCHE

Wie würde es dir gehen, wenn deine Eltern dir mitteilen, dass sie deine neue Flamme nicht mögen?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

32

**MATERIAL**

- \_ PAPIER/KARTON oder  
TOILETTENPAPIERROLLEN
- \_ SCHERE und STIFTE
- \_ ARBEITSBLATT
- Arbeitsblatt
- als PDF-DOWNLOAD

**GRUPPE / SETTING**

- EINZELARBEIT
- evtl. PARTNERARBEIT

**DAUER**

- 1 - 2 UNTERRICHTSEINHEITEN

# 02:03

(LIEBES)KUMMER!

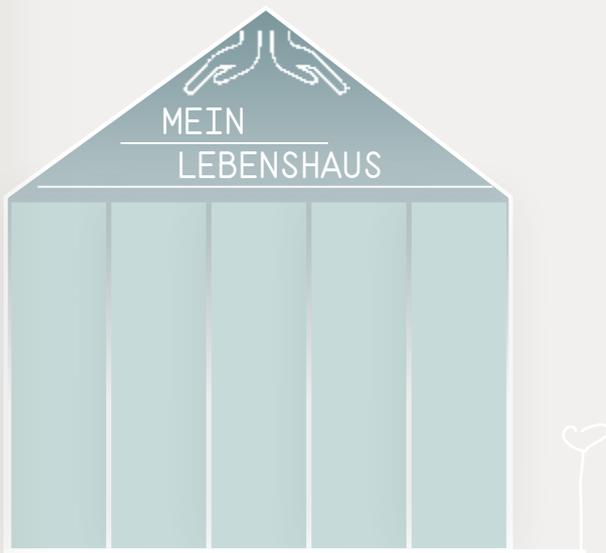
ICH BAUE MIR

MEIN

LEBENSHAUS

**LEIDER BLEIBT KAUM JEMAND VON LIEBESKUMMER  
VERSCHONT. LIEBE WIRD MANCHMAL NICHT ERWIDERT,  
GEFÜHLE VERÄNDERN SICH.**

Um den Schüler\_innen in Krisensituationen Halt und Stabilität in ihrem Leben zu veranschaulichen, kann diese Methode durchgeführt werden.



#### **DURCHFÜHRUNG:**

- Die Schüler\_innen erhalten Bastelmaterialien (Papier, Karton, Toilettenpapierrollen), mit denen sie ein Haus konstruieren.
- Das Haus steht auf mehreren Säulen, ohne verklebt zu werden.
- Die Säulen werden von den Schüler\_innen beschriftet (z.B. FREUNDE, ELTERN, SCHULE, LIEBESBEZIEHUNG, HOBBIES etc.).  
Es geht darum zu überlegen, welche Lebensbereiche stützend wirken. Sie stellen sich also vor, das Leben ist wie ein Haus. Es hat ein Dach und wird von verschiedenen Säulen gestützt.  
Beschädigungen oder Wegfall dieser Säulen sind zwar unangenehm, aber sie führen nicht zwingend dazu, dass ihr Lebenshaus instabil wird oder gar zusammenzubrechen droht. Die Säulen können sich gegenseitig ein bisschen ausgleichen.

#### **FOLGENDE FRAGEN DIENEN DER SELBSTREFLEXION, DIE IN EINZELARBEIT VERSCHRIFTLICHT WERDEN KÖNNEN.**

- 01: Was sind deine Lebenssäulen?
- 02: Welche Stärken und Fähigkeiten hast du?
- 03: Woran merkst du, dass dein Lebenshaus stabil ist?
- 04: Woran merkst du, dass dein Lebenshaus instabil ist?
- 05: Wie gehst du damit um, wenn du merkst, dass eine deiner Säulen wegbricht?

## BEISPIELE



ARBEITSBLATT VORDERSEITE



ARBEITSBLATT RÜCKSEITE

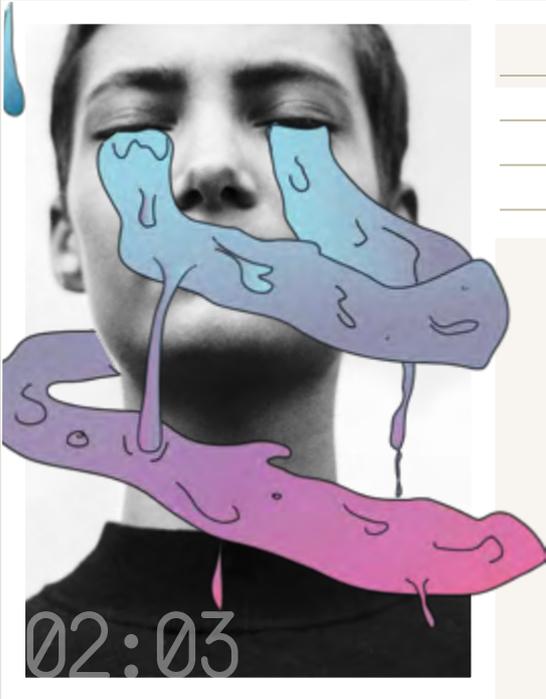
DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE  
IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN  
IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.

02:03

ARBEITSBLATT  
FÜR  
SCHÜLER\_INNEN

MEIN  
LEBENSHAUS

--	--	--	--	--



ARBEITS  
BLATT

NAME / KLASSE :

01: Was sind deine Lebenssäulen?

---

---

---

---

---

02: Welche Stärken und Fähigkeiten hast du?

---

---

---

---

---

03: Woran merkst du, dass dein Lebenshaus stabil ist?

---

---

---

---

---

04: Woran merkst du, dass dein Lebenshaus instabil ist?

---

---

---

---

---

05: Wie gehst du damit um, wenn du merkst,  
dass eine deiner Säulen wegbricht?

---

---

---

---

---

(LIEBES)KUMMER!  
ICH BAUE MIR  
MEIN  
LEBENSHAUS

MEIN  
LEBENSHAUS



WENN ES  
AUS IST  
- DAS  
ENDE VON  
BEZIEHUNGEN!

**MATERIAL**

\_ ARBEITSBLATT /  
ONLY4ME-LISTE

Arbeitsblatt

als PDF-DOWNLOAD

**GRUPPE / SETTING**

EINZELARBEIT,  
PARTNERARBEIT oder  
GRUPPENARBEIT

**DAUER**

20 MINUTEN

02:04

LIEBESKUMMER IST – EGAL, WIE ALT MAN IST – EINE SEHR SCHMERZVOLLE ANGELEGENHEIT. BERGE VON TASCHENTÜCHERN, ENTZUGSERSCHEINUNGEN, KÖRPERLICHER UND SEELISCHER SCHMERZ ...

VIELE MENSCHEN WISSEN IN IHRER VERZWEIFLUNG NICHT, WIE SIE GUT SELBST FÜR SICH SORGEN KÖNNEN.

Wenn eine Liebe endet, weil eine\_r von beiden – oder auch beide – nicht mehr dasselbe fühlen oder aus anderen Gründen nicht mehr zusammen sein können, kann das besonders am Anfang sehr weh tun.

Bis dieser Schmerz weniger wird, kann es eine Zeit dauern.

DESHALB GIBT ES HIER EINE KURZE SENSIBILISIERUNGS-ÜBUNG FÜR SCHLECHTE ZEITEN.

Diese Übung aktiviert die persönlichen Ressourcen der Schüler\_innen. So kann eine individuelle **ONLY4ME-LISTE FÜR SCHLECHTE ZEITEN** entstehen.

Die Schüler\_innen können diese Übung in Einzelarbeit durchführen und sich danach in Partner- oder Gruppenarbeit darüber austauschen.



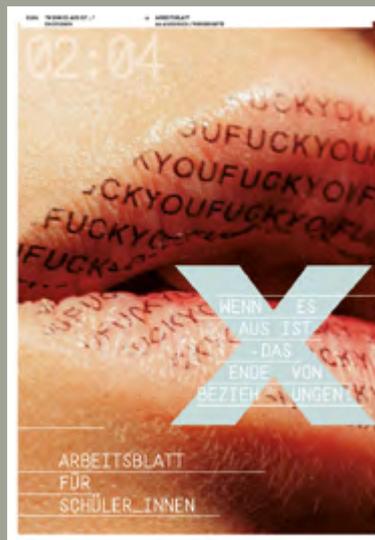
siehe:  
FORMEL ZUR DAUER VON LIEBESKUMMER (BITTE ANKLICKEN!)

**DURCHFÜHRUNG:**

Hast du schon mal darüber nachgedacht, welche Dinge dir helfen, wenn es dir gerade so richtig schlecht geht?

Hier kannst du dir eine **ONLY4ME-LISTE FÜR SCHLECHTE ZEITEN** anlegen, die du übrigens nicht nur bei Liebeskummer anwenden kannst.

# BEISPIELE



ARBEITSBLATT VORDERSEITE



ARBEITSBLATT RÜCKSEITE

DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.

02:04

WENN ES  
AUS IST  
- DAS  
ENDE VON  
BEZIEHUNGEN!

ARBEITSBLATT  
FÜR  
SCHÜLER\_INNEN



ONLY4ME  
LISTE

NAME / KLASSE :



**DURCHFÜHRUNG:**

**HAST DU SCHON MAL DARÜBER  
NACHGEDACHT, WELCHE DINGE  
DIR HELFEN, WENN ES DIR GERADE  
SO RICHTIG SCHLECHT GEHT ?**

Hier kannst du dir eine ONLY4ME-  
LISTE für schlechte Zeiten  
anlegen, die du übrigens nicht nur  
bei Liebeskummer anwenden kannst.

Vergleiche sie auch mit denen deiner  
Mitschüler\_innen, denn vielleicht  
findest du noch mehr Anregungen für  
miese Tage.

01	02	03
04	05	06
07	08	09
10	11	12

WENN ES  
AUS IST  
- DAS  
ENDE VON  
BEZIEHUNGEN!