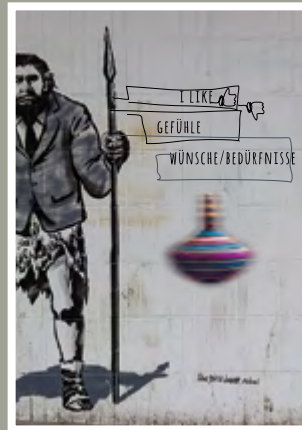




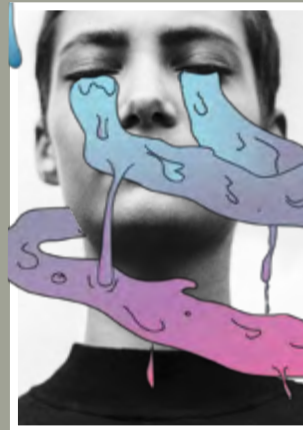
96+ FORMEL ZUR DAUER VON LIEBESKUMMER
METHODE + ARBEITSMATERIAL

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



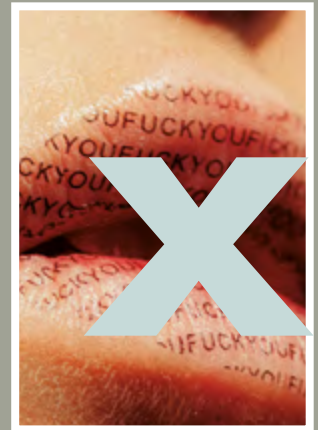
104+ LIEBESKARUSELL
METHODE + ARBEITSMATERIAL

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!
01 : Nur ein Strohfeder. **10** : Liebe des Lebens.
- 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!
01 : Ich wurde verlassen. **10** : Ich habe Schluss gemacht.
- S : SELBSTWERT** ... von 1 bis 10! **01** : sehr niedrig **10** : sehr hoch
- 25 ADDIEREN :** 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?

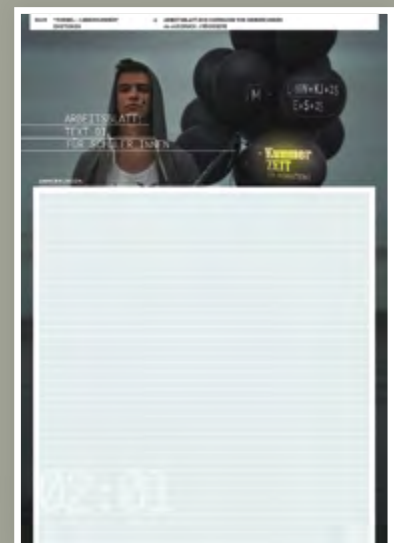
BERECHNUNG :

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

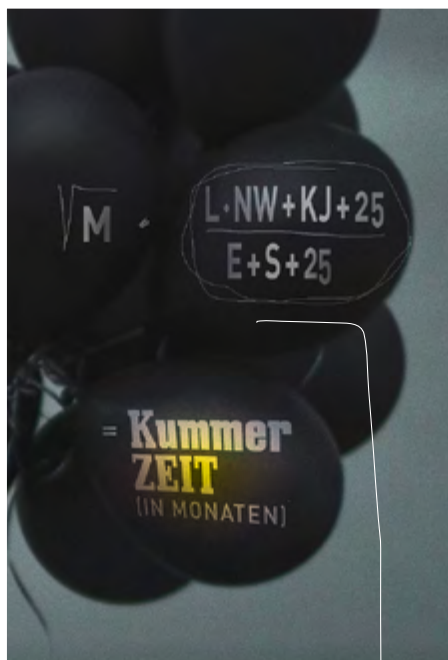


(RATGEBER)-TEXT 01 VORDERSEITE



(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.**

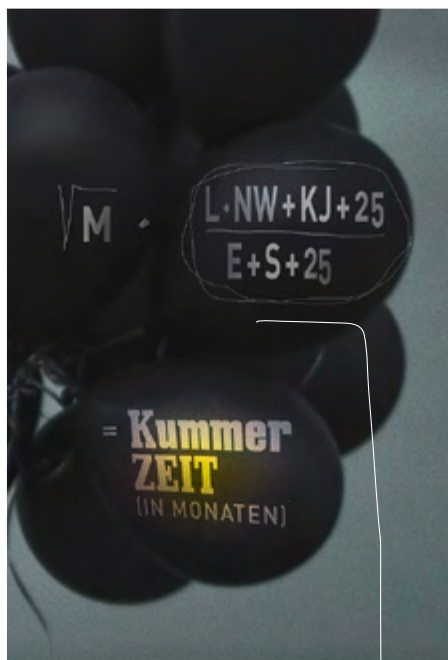


LEBESKUMMER

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.**

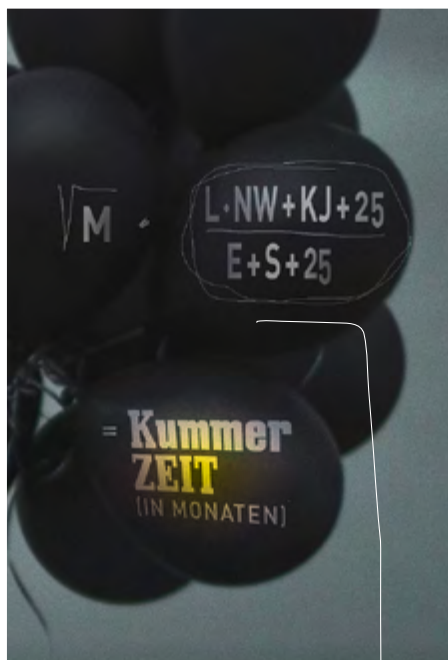


formel zur
DAUER VON
LIEBESKUMMER

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:

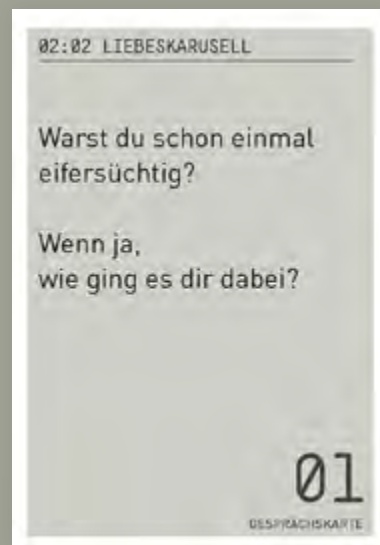
- Die Schüler_innen stellen ihre Stühle zu einem Innen- und einem Außenkreis auf, sodass jede_r Schüler_in ein Gegenüber hat.
- Eine Spielleitung wird bestimmt und liest ein Kärtchen vor (Lehrer_in oder Mitschüler_in).
- Danach gibt die Spielleitung ein Zeichen für den Wechsel.
- Dann geht der Außenkreis 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

GESPÄRCHSKARTE



LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie fühlt sich für dich
verliebt sein an?

02

GESPÄRCHSKARTE



LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

03

GESPÄRCHSKARTE



LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

04

GESPÄRCHSKARTE



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

GESPRÄCHSKARTE

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

GESPRÄCHSKARTE

10

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

Wie fühlt sich Liebeskummer für dich an?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

11

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

Was hilft dir, wenn es dir richtig schlecht geht?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

12

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Nimmst du dir manchmal
Zeit für dich ganz alleine?

Was machst du dann?

13

GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Hat die Stimme
Einfluss auf Attraktivität?

Warum?

Welche Stimmen
magst du?

14

GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Bist du gern alleine oder
lieber in der Gruppe?

Warum?

15

GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Möchtest du mal
heiraten?

Warum bzw.
warum nicht?

16

GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Kannst du deine Interessen in Beziehungen gut durchsetzen?

Wenn ja, wie?

Wenn nein, warum nicht?

17

GESPÄCHSKARTE

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?

18

GESPÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

19

GESPÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

20

GESPÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

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

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

21

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

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

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

22

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

Ist es schwierig,
jemandem seine Liebe
zu gestehen?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

23

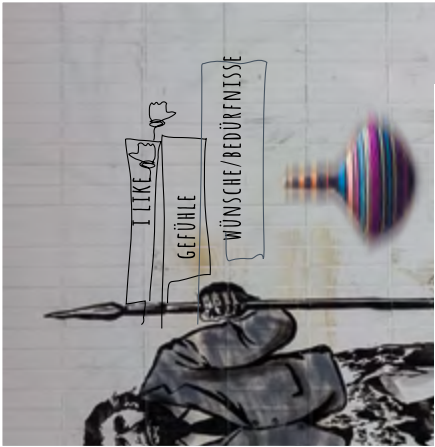
LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

Ab wann ist man mit
jemandem zusammen?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPRÄCHSKARTE

24



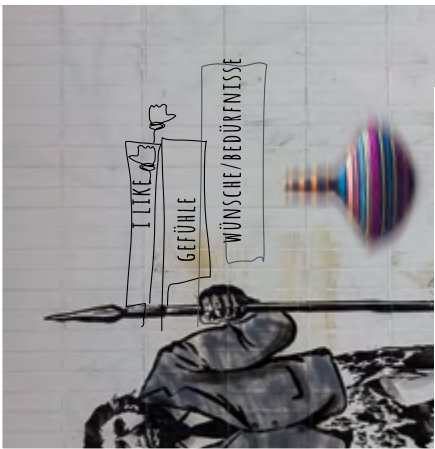
LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Warum versuchen
viele Menschen perfekt
zu sein?

25

GESPRÄCHSKARTE



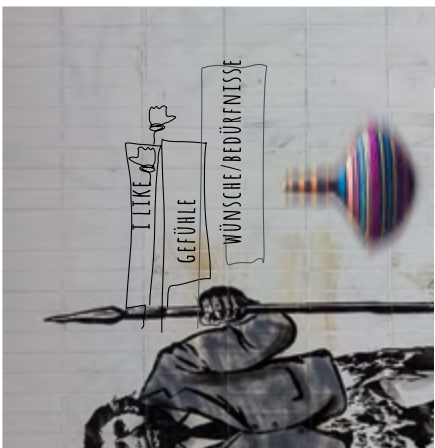
LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

26

GESPRÄCHSKARTE



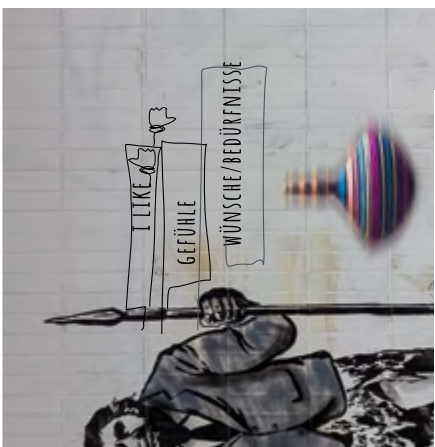
LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

Wie wichtig ist dir
Körperhygiene?
Worauf achtest du dabei?

27

GESPRÄCHSKARTE



LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

02:02 LIEBESKARUSELL

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

28

GESPRÄCHSKARTE

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

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

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄRCHSKARTE

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

GESPÄRCHSKARTE

30

LIEBESKARUSELL
EMOTIONEN,
MEINUNGEN
WÜNSCHE

Haben unterschiedliche
Religionen Einfluss auf
eine Liebesbeziehung?

02:02 LIEBESKARUSELL

GESPÄRCHSKARTE

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

GESPÄRCHSKARTE

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!

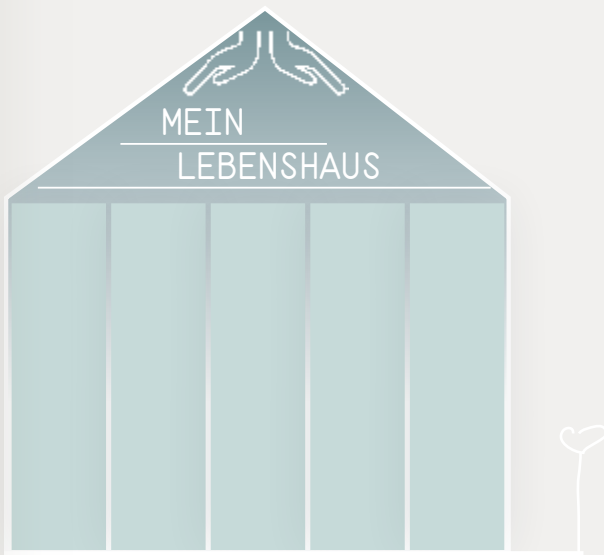
ICH BAUE MIR

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.



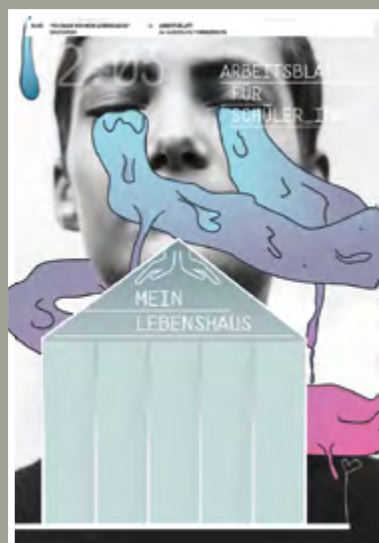
DURCHFÜHRUNG:

- 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

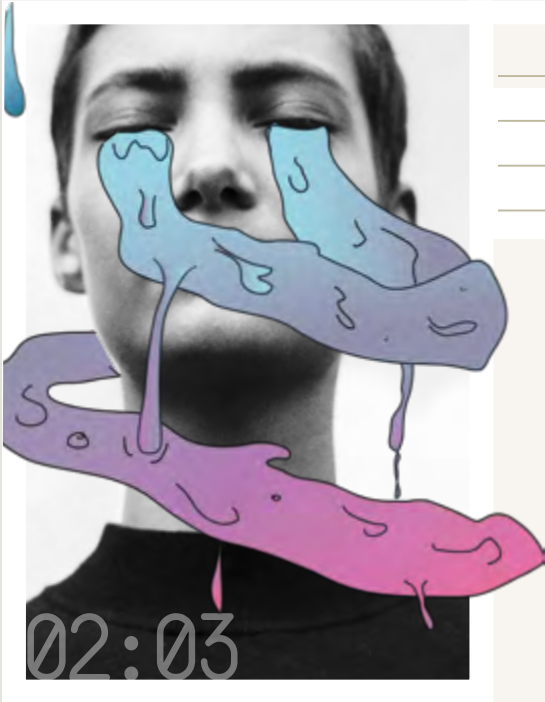
DAS ARBEITSMATERIAL ZU DIESER METHODE IST AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN IN FORM VON PDF-DATEIEN FÜR DEN DOWNLOAD BEREITGESTELLT.

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.



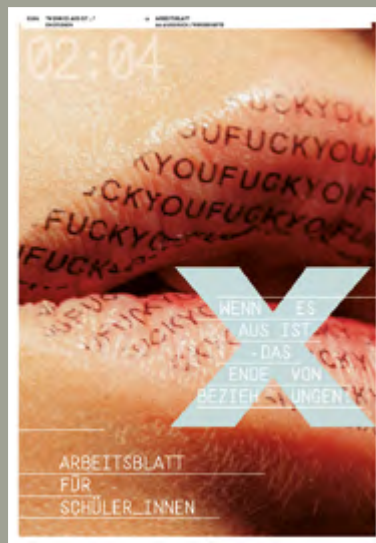
siehe: **FORMEL ZUR DAUER VON LIEBESKUMMER (BITTE ANKLICKEN!)**

DURCHFÜHRUNG:

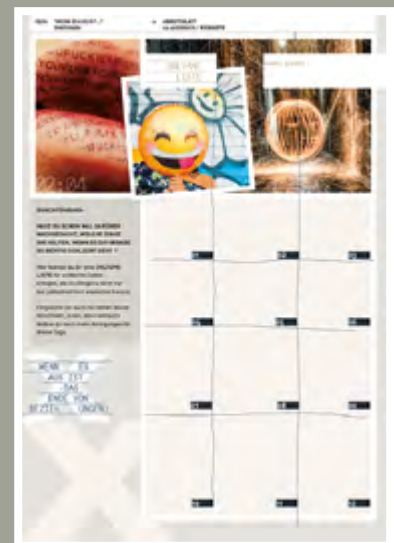
Hast du schon mal darüber nachgedacht, welche Dinge dir helfen, wenn es dir gerade so richtig schlecht geht?

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

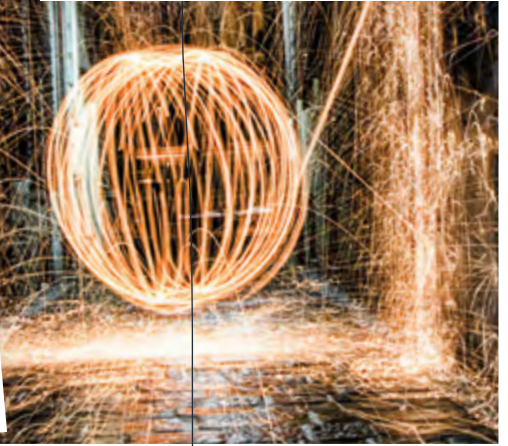
WENN ES
AUS IST
- DAS
ENDE VON
BEZIEHUNGEN!

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!