

## Arbeitsblatt 9

# Die Gefühls-Olympiade

Name und Datum: \_\_\_\_\_

Wir stellen uns spaßeshalber vor, dass unsere Gefühle in einem sportlichen Wettkampf miteinander stehen – nämlich der Gefühls-Olympiade. Gefühle aus allen Regionen des großen Seelenkosmos eifern miteinander um den ersten Preis. Die Frage wird sein, wer bei Ihnen persönlich die Gold-, Silber- und Bronzemedaille gewinnt. Bevor wir die Sieger küren, müssen wir erst einmal klären, wer überhaupt mitmacht:

### Die stark aufgestellte schwarze Mannschaft:

Trauer

Ekel

Angst

Verzweiflung

Scham

Schuldgefühle

Reue

Frust

### Die ebenfalls nicht zu unterschätzende rote Mannschaft:

Ärger

Misstrauen

Wut

Neid

## Manchmal ist auch die goldene Mannschaft fit:

Hoffnung

Zuversicht

Freude

Heiterkeit

Vertrauen

Dankbarkeit

## Nicht zu vergessen die leicht verrückte bunte Mannschaft:

Blödellaune

Neugier

Spiellaune

Flirtlaune

Bitte wählen Sie aus diesen 22 Teilnehmern jetzt Ihre Gewinner aus, nämlich die drei belastenden Gefühle, die in letzter Zeit Ihr Befinden bestimmt haben. Diese tragen Sie unten ein und schreiten dann zur Siegerehrung, am besten indem Sie laut vorlesen:

1. »Dir, o beeindruckende(r) \_\_\_\_\_, verleihe ich hiermit die *Gold*-Medaille für unermüdliches Wirken in meinem Seelenhaushalt.«

2. »Dir, o gleichfalls beachtliche(r) \_\_\_\_\_, verleihe ich die *Silber*-Medaille für herausragende Präsenz in meiner Seele.«

3. »Dir schließlich, o \_\_\_\_\_, übergebe ich die *Bronze*-Medaille, denn auch dein Einsatz in meiner Seele war weit überdurchschnittlich.«

(Jetzt reiben wir uns heimlich die Hände, denn wir konnten, ohne dass sie Verdacht geschöpft hätten, die drei Kandidaten dingfest machen, deren Wildwuchs wir stutzen wollen.)

Wir haben aber auch ein Herz für Verlierer. Welche positiven Gefühle sind bei Ihnen auf den letzten drei Plätzen gelandet? Notieren Sie hier:

---

Und jetzt sagen Sie laut in ermutigendem Ton:

»Liebe \_\_\_\_\_  
und \_\_\_\_\_  
und \_\_\_\_\_ ,  
in der letzten Zeit hat das zwar nicht so funktioniert mit uns, aber wir wollen uns gemeinsam bemühen, dass ihr künftig wieder mehr zum Zuge kommt.«