



Von Freude und Frust

Lehrerinformation

1/8

Arbeitsauftrag	Wenn es mir gut geht, dann könnte ich die ganze Welt umarmen. Wenn ich gestresst und gefrustet bin, dann brauche ich Trost und Geborgenheit. Wie gehe ich damit um, wenn ich gefrustet und genervt bin? Esse ich dann anders oder mehr? Welche Strategien könnte ich bei meiner Emotionsregulation anwenden, ohne zu essen oder zu trinken? Wie gehe ich damit um, wenn meine Haut schlecht aussieht?
Ziel	Die Schüler erkennen einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Emotionen oder allergischen Symptomen und Reaktionen von Mitschülern/Freunden. Sie entwickeln Strategieansätze ausserhalb von Essen und Trinken und wie sie mit ihren Emotionen im Alltag umgehen können.
Material	Arbeitsblätter Diskussionskarten
Sozialform	EA
Zeit	30' (ohne Diskussion)

- weitere Unterlagen unter www.pepinfo.ch (Prävention von Essstörungen praxisnah)
- **Informationen zur Übung 3:**
Fragekarten einzeln ausschneiden, ev. laminieren. Informationen können durch die Lehrperson zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.
Wichtig: Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

Anleitung

Zusätzliche
Informationen:

- Die SuS sitzen in einem Sitzkreis.
 - Alle SuS erhalten mindestens ein Kärtchen.
 - Ein Kind beginnt und liest die Aussage/Frage auf seinem Kärtchen vor und beantwortet die Frage.
 - Falls ein Kind die Frage nicht beantworten will oder kann, werden diese am Schluss mit der ganzen Klasse diskutiert -> ev. auch nach dem Gesichtspunkt, was macht die Antwort schwierig.
 - Alternativ können alle Fragen mit der ganzen Klasse diskutiert werden.
- Führen Sie diese Übung nur durch, wenn Sie die Klasse bereits gut kennen und sicherstellen können, dass niemand persönlich angegriffen oder verletzt wird. Allenfalls können verschiedene Karten auch weggelassen werden.



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

2/8

Aufgabe 1:

Wo in deinem Körper spürst du Freude, Trauer usw. Welche Farbe hat dieses Gefühl? Skizziere zuerst eine einfache Figur in das Feld. Anschliessend zeichnest du das Gefühl mit dieser Farbe in deiner Figur ein.

Gefühle mit dem Körper wahrnehmen

Freude

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr gefreut hast. Wo im Körper spürst du diese Freude?

Mut

Wann warst du das letzte Mal sehr mutig? Wo fühlst du Mut in deinem Körper?

Stolz

Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich? Wie fühlt sich das im Körper an?

Angst

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du Angst hattest? (Achtung, Jungs geben vor den Mädchen Angst nicht gerne zu!) Zeichne ein, wo du das gefühlt hast.

Trauer

Erinnere dich daran, als du mal ganz fest traurig warst. Wo hast du diese Trauer gespürt?

Wut

Wann warst du das letzte Mal wirklich wütend? Wo hast du diese Wut gespürt im Körper?



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

3/8

Aufgabe 2: Was tut dir gut? Notiere zu jedem der drei Teile verschiedene Beispiele.

Das tut mir für meine Gesundheit gut!

Bewegung, Essen und Gefühle bestimmen unsere Gesundheit. Jeder dieser drei Teile ist für unseren Körper und unsere psychische Gesundheit wichtig. Wenn man alle drei Teile zusammensetzt, gibt es ein Ganzes. Du kannst es dir auch wie ein Haus vorstellen: Dazu gehören ein Keller, ein Wohngeschoss und ein Dach.

Essen:

Bewegung:

Gefühle:



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

4/8

Aufgabe 3:

Diskutiert eure Meinungen!

Wie oft treibst du in der Woche Sport?
Welchen Sport?
Was gefällt dir daran?

Welche Sportart tut dir besonders gut?

Wie viele Liegestützen schaffst du
hintereinander?

Ohne Sport würde ich rasch zunehmen!?
Was denkst du zu dieser Aussage?

Isst du eher mehr, wenn du gestresst bist
oder schlägt Stress dir den Appetit?

Welche Speisen isst du gar nicht gerne?
Was machst du, wenn man sie dir
anbietet?

Isst du immer, wenn du Hunger hast?

Isst du manchmal etwas nur, weil es
gesund ist?

Isst du manchmal, um dich zu belohnen?
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu
verwöhnen? Wenn ja, schildere eine
typische Situation.



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

5/8

Isst du manchmal, um dich zu trösten?
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal aus Langeweile? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Hast du manchmal Angst vor einem Essen?

Isst du manchmal, um Frust abzubauen?
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Bei welchen Gelegenheiten isst du gerne Schokolade?

Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?

Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? Nenne ein Beispiel.

Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zu viel gegessen hast?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist?

Hörst du manchmal auf zu essen, obwohl du nicht genug hast und noch nicht satt bist?



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

6/8

Isst du manchmal nur, weil alle andern auch etwas essen?

Bist du mit deinem Körpergewicht zufrieden?

Möchtest du lieber 2 Kilo zunehmen oder abnehmen?

Bei welcher Gelegenheit denkst du: «Eigentlich müsste ich abnehmen!»

Bei welchen Gelegenheiten denkst du, du könntest ruhig etwas zunehmen?

Wie oft wiegst du dich?

Welche Diäten hast du schon ausprobiert?

Was isst du am liebsten? Wie oft gönnst du dir dein Lieblingsessen?

Wie oft in der Woche isst du Fastfood?

Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden.
Was machst du?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden.
Was machst du?



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

7/8

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Wie gross bist du? Wie schwer bist Du?
Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer? Warum?

Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio. Was machst du damit?

Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als deine Problemzone bezeichnest?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «mager» hörst?

Was findest du an dir selbst gut?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Waschbrettbauch» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Problemzonen» hörst?

Wie viel Zeit brauchst du am Morgen für dein komplettes Pflegeprogramm?

«Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg!»
Was denkst du dazu?



Von Freude und Frust

Arbeitsblätter

8/8

«Für die Schönheit muss man leiden! »
Was denkst du dazu?

Erzähle eine Erinnerung, bei der das Essen eine grosse Bedeutung für dich hatte?

Was würdest du an deinem Körper ändern, wenn du könntest? Was wäre dann anders?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Was machst du, wenn du gestresst bist?

Was machst du, wenn du wütend bist?

Was machst du, wenn du dich langweilst?

Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?

Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?

Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?

Was machst du, wenn du unreine Haut hast?

Wie gehe ich damit um, wenn meine Haut schlecht aussieht?