

# Übung

## Wie fühlst du dich, wenn...

Eine Übung zur Selbst- und Fremdwahrnehmung.

### Aufgaben:

1. Lies die folgenden Situationen und schreibe daneben auf, wie du dich in einer solchen Situation fühlst.
2. Markiere anschließend mit A bis F auf der Skala, an welcher Stelle dieses Gefühl für dich steht.
3. Vergleicht anschließend eure Ergebnisse.

### Wie fühlst du dich, wenn ...

A. dir etwas Peinliches passiert ist und es andere gesehen haben?

B. du als Sieger/Siegerin eines Wettbewerbs auf der Schul-Homepage stehst?

C. du zu deinen Freundinnen/Freunden kommst und diese plötzlich schweigen?

D. dich deine beste Freundin/dein bester Freund belogen hat?

E. du von Mitschülern beleidigt wirst?

F. du zur Klassensprecherin/zum Klassensprecher gewählt wirst?

