

Gefühle.Leben.Lernen.® GLL

# Das GLL-WorkBook

---

GEFÜHLE VERSTEHBAR UND HANDHABBAR MACHEN

# Lebensereignisse verstehen und bewältigen

---

**GLL entstand auf einer Reise und Suche nach Antworten:**

- Wie können trotz grosser Verluste psychische Gesundheit erhalten oder wieder erlangt werden? Wie geht das?
- Wie kann Verständnis und Handhabbarkeit über grosse Ereignisse gewonnen werden? Welche Rolle spielen Gefühle dabei?
- Warum gibt es nichts, was das einfach erklärt und dabei hilft?

# Die Antwort: Gefühle.Leben.Lernen.® GLL

- **Herzensgefühle**

Ich habe den zentralen Platz in meinem Herzen und bin mit mir und mit meinen Liebsten in meinem Herzen verbunden

- **Wutgefühle**

Ich kann meine Grenzen schützen

- **Trauergefühle**

Ich kann Abschied nehmen, auch wenn es schmerzt

- **Gemeinschaftsgefühle**

Ich bin verbunden mit anderen und fühle mich zugehörig und angenommen

- **Triumphgefühle**

Ich kann immer wieder über eigene Grenzen hinaus wachsen



**5 Formen für 5 Gefühlsqualitäten**

Gefühle geben die Kraft für Aktion und Orientierung, um was es dabei geht.

# Die Methode GLL und die Salutogenese

Meine MAS-These reflektiert die Frage:  
(MAS Prävention und Gesundheitsförderung HSLU)

**Lässt sich die Methode Gefühle.Leben.Lernen.  
auf theoretische Grundlagen der  
Salutogenese von A. Antonovsky abstützen?**

Eine theoretische Reflexion  
insbesondere zum Kohärenz-Empfinden

(Salutogenese = Entstehung von Gesundheit)



# Die Analyse GLL – Kohärenzempfinden

---

Ein starkes Kohärenzempfinden spielt beim Erhalt und bei der Wiedererlangung psychischer Gesundheit eine wichtige Rolle

Die drei Kategorien des Kohärenzempfindens sind:

**Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Sinnhaftigkeit**

**Verstehbarkeit:**

Erklären können, erklärt bekommen – Erkennen und akzeptieren können

- o wenn die KlientIn/SchülerIn etwas erkennen und akzeptieren kann
- o etwas nachvollziehen kann
- o etwas erklären kann und erklärt bekommt
- o für sich Überblick und Ordnung schaffen kann
- o das Gefühl hat verstanden zu werden

## **Handhabbarkeit:**

Sich begleiten lassen – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

---

- o wenn die KlientIn/Schülerin sich begleiten und unterstützen lässt oder liess
- o Eigenständigkeit erlebt
- o Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat
- o sich erholen kann
- o mit etwas zurechtkommen kann
- o Ressourcen erkennen, umsetzen und nutzen kann

## **Sinnhaftigkeit:**

Sich etwas schaffen, etwas haben, wofür es sich lohnt zu leben

- o wenn die KlientIn/Schülerin sich etwas schaffen konnte oder kann, etwas haben kann oder haben konnte, wofür es sich lohnt zu leben
- o sich selbst und das eigene Leben bejahen kann
- o Liebe zu anderen Menschen erleben kann
- o ihre Werte leben kann
- o Sinn in einem Ereignis beziehungsweise in einer Situation sehen kann

# Die Analyse GLL – Kohärenzempfinden

---

Der typische GLL-Ablauf in drei Sequenzen

1. **GLL-Erklären:** (Verstehbarkeit)

Einführen in das Vorgehen und Material und in die Gefühlsqualität

2. **GLL-Handeln:** (Handhabbarkeit)

Wählen einer entsprechenden Gefühls-Form, Ausdruck von Gefühlen gestalten:  
kreativ, spontan, nonverbal und verbal

3. **GLL-Erkennen:** (Sinnhaftigkeit)

Erkennen von Zusammenhängen, sich etwas schaffen, wofür es sich lohnt sich zu engagieren

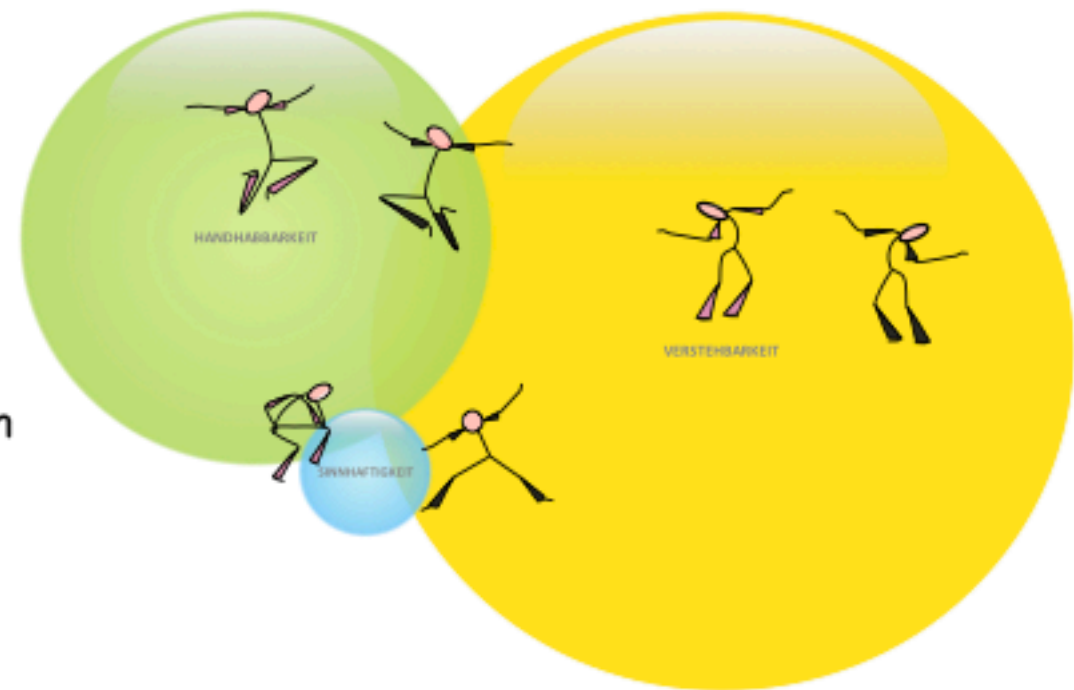
	Verstehbarkeit	Handhabbarkeit	Sinnhaftigkeit
GLL Sequenz Erklären	Die 5 GLL-Formen und Gefühlsqualitäten erklären Orientierung im GLL-Ablauf geben Gestaltetes und bereits Verstandenes einbinden	Anleitung für Gestaltung / Ausdruck geben Durch den GLL-Ablauf führen und Umsetzung unterstützen	Bedeutungsvolles aufzeigen
GLL Sequenz Handeln	Orientierung geben Gefühle benennen, zeigen, einordnen	(Nicht-)Machbarkeit ansprechen Umsetzung, Ausdruck begleiten Ressourcen aufzeigen  <i>KlientIn: Ausdruck aktiv gestalten Versuche mit etwas zurechtkommen Gelungenes erkennen</i>	Erlaubnis geben  <i>Klientin: Sinnierende Lebenswelten aufzeigen Bedeutungsvolles benennen Wünsche für die Zukunft formulieren</i>
GLL Sequenz Erkennen	Räume für Verbindung, Reflexion schaffen  <i>Klientin: Muster, Zusammenhänge erkennen</i>	—	—



# GLL als Kohärenz-Tanz

Mit der GLL-Methode bekommen Menschen auf den drei Dimensionen des Kohärenz-Empfindens eine eigene und gemeinsame „Tanz-Bühne“ für sich und in Verbindung mit lebendigen, fühlbaren Mit-Tanzenden.

Die Gefühlsqualität gibt die Dynamik des Tanzes vor. Die Kunst in der Umsetzung von GLL ist es, in die Dynamik einzustimmen und auf verschiedenen Tanzbühnen eine begleitete Person und/oder Gruppe in der Tanzgestaltung zu unterstützen.



# Das GLL-WorkBook

---



## WorkBook

Das WorkBook von GLL beinhaltet die theoretischen Grundlagen von GLL, verschiedene Arbeitsvorlagen, und eine Sammlung von Umsetzungs-Beispielen aus der jahrelangen GLL-Praxis im sozialpädagogischen Einsatz.

Das WorkBook ist frei zugänglich und wird laufend ergänzt, aktualisiert. Es ist nicht als Therapie oder Therapie-Ersatz zu verstehen.

# Das GLL-WorkBook

---



**WorkBook**

<https://monicalonocce.ch/handbuch/>

Vielen Dank für das Interesse  
und viel Freude mit dem GLL-WorkBook

Monica Lonoce

