Körper



Ruhe

Du brauchst Ruhe, wenn es laut und voll war und du zur Besinnung kommen willst.

skills-king.ch

Körper



Schlaf

Du brauchst Schlaf, wenn dein Körper müde ist und der Kopf nicht mehr mitmacht.

skills-king.ch

Körper

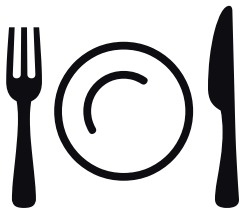


Bewegung

Du brauchst Bewegung, wenn du lange still gesessen bist und es in dir zappelt.

skills-king.ch

Körper



Essen und Trinken

Du brauchst Essen und Trinken, wenn dein Körper Energie will und du dünnhäutig wirst.

skills-king.ch

Verbindung



Nähe

Du brauchst Nähe, wenn du jemanden spüren willst, der dir guttut.

skills-king.ch

Verbindung

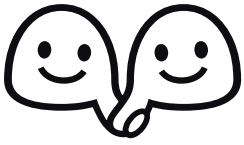


Zuhören

Du brauchst jemanden, der zuhört, wenn du etwas loswerden willst, ohne Ratschläge zu bekommen.

skills-king.ch

Verbindung



Zugehörigkeit

Du brauchst Zugehörigkeit, wenn du dazugehören und Teil einer Gruppe sein willst.

skills-king.ch

Verbindung



Trost

Du brauchst Trost, wenn du traurig bist und jemand dich in den Arm nehmen soll.

skills-king.ch

Sicherheit



Sicherheit

Du brauchst Sicherheit, wenn du wissen willst, dass dir nichts passiert.

skills-king.ch

Sicherheit



Klarheit

Du brauchst Klarheit, wenn du wissen willst, woran du bist und was als Nächstes kommt.

skills-king.ch

Sicherheit



Verlässlichkeit

Du brauchst Verlässlichkeit, wenn du dich darauf verlassen willst, dass gilt, was abgemacht ist.

skills-king.ch

Wertschätzung

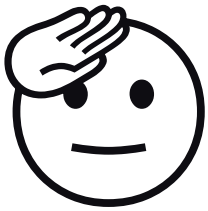


Anerkennung

Du brauchst Anerkennung, wenn du willst, dass jemand sieht, was du geleistet hast.

skills-king.ch

Wertschätzung



Respekt

Du brauchst Respekt, wenn du willst, dass man dich ernst nimmt und nicht über dich hinweggeht.

skills-king.ch

Wertschätzung

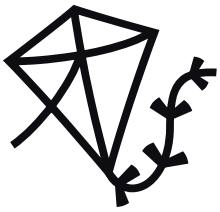


Vertrauen

Du brauchst Vertrauen, wenn du dich auf jemanden verlassen und dich zeigen willst.

skills-king.ch

Freiraum und Spiel



Freiraum

Du brauchst Freiraum, wenn du selbst entscheiden willst, was du tust, und Platz für dich brauchst.

skills-king.ch

Freiraum und Spiel

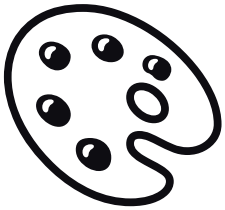


Spiel

Du brauchst Spiel, wenn du einfach einmal etwas ohne Ziel und nur zum Spass machen willst.

skills-king.ch

Freiraum und Spiel



Kreativität

Du brauchst Kreativität, wenn du etwas Eigenes erschaffen und ausprobieren willst.

skills-king.ch

Freiraum und Spiel



Mitbestimmung

Du brauchst Mitbestimmung, wenn du bei Dingen, die dich betreffen, mitreden willst.

skills-king.ch

Reden: Dargebotene Hand 143 · Jugendliche 147 · Notruf 144

Anleitung zu den Gefühlskarten

Karten einführen

Die Karten zuerst gemeinsam anschauen: Welche Wörter sind bekannt, welche neu? Für den Anfang reichen vier Karten, bei Gefühlskarten zum Beispiel froh, traurig, wütend und ängstlich.

Gefühle werden nur benannt, nicht bewertet. Kein Gefühl ist falsch, und niemand muss erklären, warum eine Karte gerade passt.

Die Auswahl klein halten: Lieber aus wenigen Karten wählen als aus dem ganzen Set. Eine Karte des Tages, morgens oder abends, ist ein guter Einstieg.

Spielideen

- Satz vervollständigen: Eine Gefühlskarte und eine Bedürfniskarte ziehen und den Satz «Ich fühle mich …, weil ich … brauche» vervollständigen.
- Zu einem Gefühl das Bedürfnis suchen: Eine Gefühlskarte hinlegen und alle Bedürfniskarten dazulegen, die passen könnten.
- Wochenrückblick: Die drei Bedürfnisse wählen, die in dieser Woche zu kurz gekommen sind, und eines für die nächste Woche aussuchen.

Drucken und Laminieren

Im Druckdialog die Skalierung auf 100 % stellen und die Ränder auf «keine» oder «minimal», sonst stimmen die Masse nicht. Die Messlinie unten zeigt, ob es gepasst hat.

Papier mit 160 bis 200 g/m² trägt die Karten gut. Für häufigen Gebrauch erst schneiden, dann laminieren (Folie 80 bis 125 µm), so bleiben die Ränder dicht.

Zuerst einen Bogen zur Probe drucken und die Tinte trocknen lassen, bevor der ganze Stapel kommt. Für einen Klassensatz im Druckdialog «Kopien» auf die Anzahl Personen setzen.



Diese Linie ist 100 mm lang. Kürzer? Im Druckdialog Skalierung 100 % wählen.

Karten von skills-king.ch/gefuehlskarten. Frei für Unterricht, Therapie, Praxis und zu Hause, nicht zum Weiterverkauf. Ein Werkzeug zum Benennen, kein Test.

Gesichter und Symbole aus dem freien Emoji-Set Noto Emoji von Google (SIL Open Font License 1.1).

Wenn es jemandem nicht gut geht: Dargebotene Hand 143, Pro Juventute 147 (Kinder und Jugendliche), Notruf 144.