Freude



froh

skills-king.ch

Freude



zufrieden

skills-king.ch

Freude



stolz

skills-king.ch

Liebe



verbunden

skills-king.ch

Liebe



liebevoll

skills-king.ch

Liebe



geborgen

skills-king.ch

Ruhe



ruhig

skills-king.ch

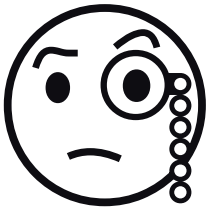
Ruhe



erleichtert

skills-king.ch

Interesse



neugierig

skills-king.ch

Überraschung



überrascht

skills-king.ch

Traurigkeit



traurig

skills-king.ch

Traurigkeit



enttäuscht

skills-king.ch

Traurigkeit



einsam

skills-king.ch

Angst



ängstlich

skills-king.ch

Angst



unsicher

skills-king.ch

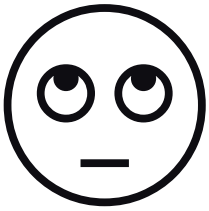
Wut



wütend

skills-king.ch

Wut



genervt

skills-king.ch

Wut



frustriert

skills-king.ch

Ekel



angeekelt

skills-king.ch

Scham



beschämt

skills-king.ch

Schuld



schuldig

skills-king.ch

Neid



neidisch

skills-king.ch

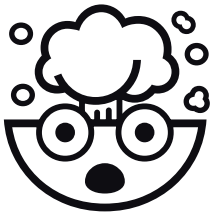
Eifersucht



eifersüchtig

skills-king.ch

Zustand



überfordert

skills-king.ch

skills-king.ch

skills-king.ch

skills-king.ch

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

- Check-in in der Gruppe: Alle Karten liegen offen in der Mitte, jede Person nimmt eine oder zwei und sagt dazu einen Satz.
- Sortieren: Die Karten nach angenehm und unangenehm ordnen, danach nach schwach und stark. Wo liegen sie bei anderen anders?
- Karte ziehen und zeigen: Eine Karte ziehen und auf die Stelle am Körper zeigen, wo dieses Gefühl zu spüren ist.

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.