

froh

Du bist froh, wenn etwas Schönes passiert und dir das Herz leicht wird.

skills-king.ch



traurig

Du bist traurig, wenn du etwas verloren hast oder etwas Schönes nicht bekommst.

skills-king.ch



wütend

Du bist wütend, wenn jemand etwas tut, das du ungerecht oder gemein findest.

skills-king.ch



ängstlich

Du bist ängstlich, wenn du denkst, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

skills-king.ch



überrascht

Du bist überrascht, wenn etwas passiert, womit du nicht gerechnet hast.

skills-king.ch



angeekelt

Du bist angeekelt, wenn etwas so eklig ist, dass du dich wegdrehst und es nicht anfassen magst.

skills-king.ch



ruhig

Du bist ruhig, wenn in dir alles still ist und dich gerade nichts stört.

skills-king.ch



stolz

Du bist stolz, wenn du etwas geschafft hast, das dir schwergefallen ist.

skills-king.ch



schüchtern

Du bist schüchtern, wenn du dich bei anderen nicht traust und lieber leise bleibst.

skills-king.ch



neugierig

Du bist neugierig, wenn du etwas unbedingt wissen oder ausprobieren willst.

skills-king.ch



gelangweilt

Du bist gelangweilt, wenn dich nichts reizt und die Zeit nicht vergehen will.

skills-king.ch



enttäuscht

Du bist enttäuscht, wenn du dich auf etwas gefreut hast und es dann nicht so kommt.

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

- Memory: Das Set doppelt drucken (im Konfigurator «Jede Karte zweimal»), alle Karten verdeckt auslegen und Paare suchen. Wer ein Paar findet, nennt das Gefühl.
- Pantomime: Eine Karte ziehen und das Gefühl ohne Worte spielen, die anderen raten.
- Satz lesen: Eine Karte ziehen, den Satz auf der Karte vorlesen und ein eigenes Beispiel erzählen.

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.

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