

Wut

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Wut



genervt

Du bist genervt, wenn dich etwas stört und du es am liebsten weghaben willst.

skills-king.ch

Wut



wütend

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

skills-king.ch

Wut



rasend

Du bist rasend, wenn die Wut so gross ist, dass du dich kaum noch im Griff hast.

skills-king.ch



Ekel

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Ekel



abgestossen

Du bist abgestossen, wenn du mit etwas nichts zu tun haben willst und Abstand brauchst.

skills-king.ch

Ekel



angeekelt

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

skills-king.ch

Ekel



angewidert

Du bist angewidert, wenn dir etwas so zuwider ist, dass es dir den Magen umdreht.

skills-king.ch



Neid

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Neid



benachteiligt

Du fühlst dich benachteiligt, wenn andere mehr bekommen als du und das unfair ist.

skills-king.ch

Neid



neidisch

Du bist neidisch, wenn jemand etwas hat, das du auch gern hättest.

skills-king.ch

Neid



neiderfüllt

Du bist neiderfüllt, wenn der Neid so gross ist, dass du an nichts anderes mehr denken kannst.

skills-king.ch



Angst

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Angst



unsicher

Du bist unsicher, wenn du nicht weisst, ob du etwas richtig machst oder was kommt.

skills-king.ch

Angst



ängstlich

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

skills-king.ch

Angst



panisch

Du bist panisch, wenn die Angst so gross wird, dass du nur noch weg willst.

skills-king.ch



Freude

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Freude



zufrieden

Du bist zufrieden, wenn es dir gerade gut geht und du nichts anderes brauchst.

skills-king.ch

Freude



froh

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

skills-king.ch

Freude



begeistert

Du bist begeistert, wenn dich etwas so packt, dass du am liebsten sofort loslegen möchtest.

skills-king.ch



Eifersucht

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Eifersucht



misstrauisch

Du bist misstrauisch, wenn du jemandem nicht glaubst und auf der Hut bist.

skills-king.ch

Eifersucht



eifersüchtig

Du bist eifersüchtig, wenn du Angst hast, dass jemand dir einen lieben Menschen wegnimmt.

skills-king.ch

Eifersucht



besitzergreifend

Du bist besitzergreifend, wenn du jemanden ganz für dich haben willst und niemanden sonst zulässt.

skills-king.ch



Liebe

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Liebe



zugeneigt

Du bist zugeneigt, wenn du jemanden magst und gern in seiner Nähe bist.

skills-king.ch

Liebe



verbunden

Du fühlst dich verbunden, wenn du bei jemandem ganz du selbst sein kannst.

skills-king.ch

Liebe



verliebt

Du bist verliebt, wenn du an jemanden denken musst und dabei Schmetterlinge im Bauch hast.

skills-king.ch



Traurigkeit

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Traurigkeit



enttäuscht

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

skills-king.ch

Traurigkeit



traurig

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

skills-king.ch

Traurigkeit



verzweifelt

Du bist verzweifelt, wenn alles zu viel ist und du nicht weisst, wie es weitergehen soll.

skills-king.ch



Scham

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Scham



verlegen

Du bist verlegen, wenn dir etwas peinlich ist und du nicht weisst, wohin schauen.

skills-king.ch

Scham



beschämt

Du bist beschämt, wenn du denkst, dass andere dich jetzt schlecht finden.

skills-king.ch

Scham



gedemütigt

Du bist gedemütigt, wenn dich jemand vor anderen klein gemacht hat.

skills-king.ch



Schuld

Gefühlsfamilie

skills-king.ch

Schuld



betreten

Du bist betreten, wenn du merkst, dass du einen Fehler gemacht hast, und still wirst.

skills-king.ch

Schuld



schuldig

Du fühlst dich schuldig, wenn du etwas getan hast, das du nicht hättest tun sollen.

skills-king.ch

Schuld



schuldbeladen

Du bist schuldbeladen, wenn dich etwas, das du getan hast, nicht mehr loslässt.

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

- Stufenreihen legen: Die drei Wörter einer Familie nach Stärke ordnen, von leicht bis stark, und vergleichen, wer sie anders legt.
- Familienkarte als Überschrift: Die Familienkarte oben hinlegen, darunter die Stufen, und zu jeder Stufe ein eigenes Beispiel erzählen.
- Gefühl des Tages: Zu Beginn eine Karte für das stärkste Gefühl des Tages wählen und die Stärke von 0 bis 5 nennen.

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.