

Gefühlskarten

Ziele

- > Gefühle erkennen und benennen
- > Sich bewusst werden, wie eigene Gefühle ausgedrückt werden und wie deren Ausdruck durch andere wahrgenommen wird.
- > Wirkung überprüfen lernen: Werde ich so, wie ich mich fühle und mein Gefühl ausdrücke, durch andere entsprechend wahrgenommen?
- > Gefühle und deren Ausdruck bei andern Menschen erkennen lernen.

Situation

Zweier-, allenfalls Dreiergruppen bilden. Dauer der Spielzeit festlegen.

Vorbereitung

Gefühlskarten (s. unten herunterladen und ausschneiden, eventuell laminieren).

Übung/Anleitung

Jedes Mitglied einer Gruppe erhält eine Gefühlskarte (verdeckt). Die Karte wird den andern Personen nicht gezeigt. Ein Mitglied der Gruppe stellt anschliessend den anderen Personen in der Gruppe das auf der Karte angegebene Gefühl vor.

Wichtig

Die vorführende Person versucht das Gefühl so vorzuführen, wie sie denkt, dass sie wirkt, wenn sie eben dieses Gefühl hat. Also im Sinne von: so wirke ich, wenn ich wütend bin, Freude habe, usw. Die andern Gruppenmitglieder versuchen das vorgeführte Gefühl zu erkennen, zu benennen und teilen der vorführenden Person mit, was sie wahrgenommen haben. Die Darstellung des vorgeführten Gefühls selber wird nicht bewertet.

Anschliessend kann eine kurze Rückmeldung oder Austausch in der Gruppe sinnvoll sein wie: Ja, der Ausdruck deines Gefühls war für mich genau erkennbar, weil ich dich genauso erlebe, wenn du wütend/traurig/gelangweilt usw. bist.

Oder:

Ich erlebe den Ausdruck von Wut bei dir anders. (beschreiben, was anders ist)

Wichtig: auf Ich-Botschaften hinweisen: Ich nehme dich so wahr, ich erlebe dich anders usw.

Mögliche weitere Fragen zum Austausch in der Gruppe

- Wie erlebe ich dieses Gefühl. Empfinde ich es als angenehm oder eher unangenehm?
- Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?
- Wie empfinden die anderen Gruppenmitglieder dieses Gefühl bei sich selber?
- Wo spüren sie es im eigenen Körper?

Anschliessend stellt die nächste Person ihr Gefühl dar usw.

Nach einem Durchgang werden die Karten zurückgebracht und gegen neue Gefühlskarten ausgetauscht.

body
talk

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich freue.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich ärgere.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich zufrieden bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich traurig bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich erschöpft bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich beleidigt bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich verlegen bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich Angst habe.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich enttäuscht bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich cool bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich müde bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich langweile.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich hilflos fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich nachdenklich bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich kritisch bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich erleichtert bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich schuldig fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn alles scheisse ist.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich null Bock habe.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich hässig bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich schäme.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich beschissen
fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich nervös bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich attraktiv fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich an mir zweifle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich nicht verstanden
fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich selbstsicher und
stolz bin.

