

## Einleitung

**Gefühle** wirken sich nicht nur auf unser Wohlbefinden aus, sondern auch maßgeblich auf unsere Lebensgestaltung: Sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir uns Herausforderungen stellen, mit anderen Menschen in Kontakt treten oder auch Konflikte lösen.

Aus unterschiedlichen Gründen fällt es nicht immer leicht, Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden, sie zu benennen und einen adäquaten Umgang mit ihnen zu finden. Dabei sichert genau dies das Wohlbefinden, welches wir anstreben. Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen und den daraus entstehenden Impulsen eine wesentliche Entwicklungsaufgabe, bei deren Bewältigung die Gefühlskarten einen wertvollen Beitrag leisten können.

**Die Karten** haben einen hohen Aufforderungscharakter und nutzen die naturgegebene Neugierde. Sie spiegeln den eigenen Zustand wider und helfen so erfolgreich die eigene Befindlichkeit bewusst wahr zu nehmen. Mit dem Benennen des Gefühls wird der Weg bereitet zur konstruktiven Auseinandersetzung mit ihm, Trost und Verständnis können erfahren, Freude kann geteilt werden, Empathie wird möglich sowie die Klärung von Konflikten. Ein wertschätzender, vertrauensvoller Umgang wird geübt und verbessert das Miteinander. PädagogInnen erhalten einen wertvollen Einblick in das Innenleben der ihnen anvertrauten Kinder / Jugendlichen und können dies in ihrer weiteren Arbeit berücksichtigen.

**Die Gefühlskarten** sind n.a. besonders geeignet für:

- Menschen jeglichen Alters ab 4 Jahren
- den gezielten Einsatz zur Konfliktbearbeitung oder bei Mobbing
- den Aufbau eines wertschätzenden Umgangs in Schule, Hort oder Kindertagesstätten
- Angebote zur Gewaltprävention und für die Vermittlung sozialer Kompetenzen ( Verbesserung der Eigen- und Fremdwahrnehmung, Förderung der empathischen Fähigkeiten, des Selbstbewusstseins, der Impulskontrolle, der kommunikativen Fähigkeiten )

## **Regeln** bei der Nutzung:

- ▶ Es gibt beim Benennen der Gefühle keine Wertung durch einen Anderen in Form von „Stimmt nicht“, „falsch“, „richtig“ o.ä.
- ▶ Niemand wird ausgelacht
- ▶ Zeit lassen zur Auswahl, die meisten Menschen überlegen sehr genau, welche Karte sie wählen
- ▶ Würdigung des Gesagten ggf. durch kurzes Eingehen darauf oder Spiegeln durch den / die GruppenleiterIn, Dank für den Beitrag
- ▶ Ausreden lassen