



Leseprobe aus Follenius, Gemischte Gefühle.
56 Bildkarten für Therapie, Beratung und Coaching,
GTIN 4019172100674 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100674](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100674)

Die bunte Welt der Gefühle

Was auch immer Menschen widerfährt, es löst Emotionen aus. Oft ist es so, dass diese gar nicht so klar und eindeutig zu benennen sind, es sind eher zwiespältige, facettenreiche Emotionswelten, eben »gemischte Gefühle«. Über diese Gefühle zu sprechen oder sie zu benennen, ist nicht immer leicht.

Hier sind daher nicht nur die bekannten Basisemotionen, sondern viele Zwischentöne, Widersprüche und Mischformen abgebildet. Die 56 Bildkarten sind dabei witzig, herzlich, voller Charme und zeigen eine große Bandbreite von Stimmungen und Gefühlen. Damit können Sie als Therapeutin oder Berater schnell ins Gespräch über die verschiedensten Emotionen kommen.

Die minimalistisch ausgedrückten Emotionen lassen dabei großen Spielraum für Interpretationen und zeigen, dass unsere Wahrnehmung subjektiv ist. So bringen diese Karten Jugendliche zum Grinsen, Paare zum Sprechen,



Gruppen ins Diskutieren, Kinder zum Lachen und alle kommen in die Kommunikation über die Welt der Gefühle, wie bunt und vielseitig sie ist.

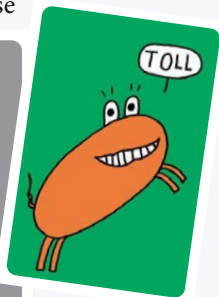
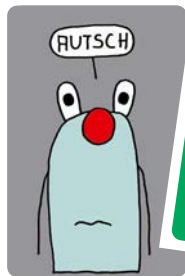
Für wen eignen sich die Karten?

Die Karten sind eine kreative, bildhafte Unterstützung für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeutinnen, Psychologen, Psychiaterinnen, Erzieher, Sozialarbeiterinnen, pädagogisches und psychosoziales Fachpersonal in Therapie, Beratung und Coaching. Auch für Trainerinnen, Seminar- und Fortbildungsleiter in Wirtschaft und Management können sie die Arbeit bereichern.

Die Gefühlskarten sind für jede Altersgruppe geeignet, im Einzel- wie im Gruppensetting.

Der therapeutische Umgang mit den Karten

Als Therapeutin, Berater oder Pädagogin helfen Sie Ihren Patientinnen bzw. Klienten, einen noch besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und diese auszudrücken. Sie können diese Gefühlskarten als schnellen und guten Einstieg in jede Stunde nutzen. Aber auch während der Therapiestunde können



Sie jederzeit den Patienten seine Gefühle zeigen lassen, die er vielleicht selbst noch nicht gut ausdrücken kann.

Die Gefühlskarten ...

- ▶ können zu Beginn einer Sitzung oder eines Themas, bei Pausen oder stockendem Therapieverlauf als »Eisbrecher« dienen,
- ▶ sind ein nonverbales Medium,
- ▶ machen die eigenen Gefühle sichtbar,
- ▶ können bestimmten Situationen oder Personen zugeordnet werden und
- ▶ helfen, diffuse »Bauchgefühle« zu beschreiben.



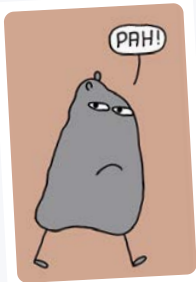
Für unterschiedlichste Altersgruppen, Kontexte und Arbeitsbereiche hervorragend geeignet

Neben dem Einsatz in der (Psycho-)Therapie lassen sich die Karten »gemischte Gefühle« in vielen weiteren Bereichen einsetzen:

Schule. Alle sehen sich gemeinsam die »gemischten Gefühle« an: Wie fühlt sich diese Figur? Das ist nicht immer eindeutig. Die Schülerinnen und Schüler erkunden verschiedene Möglichkeiten und begründen ihre Meinung. Weitere Themen können sein:

- ▶ Was braucht diese Figur jetzt?
- ▶ Eine Karte als Postkarte: Wem schicke ich welche Karte und warum?

- ▶ Eine Situation oder einen Gegenstand durch die Augen einer Figur sehen: Was sieht die beleidigte/glückliche/wütende Figur?
- ▶ Gemeinsam ein Spiel mit Spielregeln entwickeln.
- ▶ Die Karten als Grundlage für Rollenspiele, Bildergeschichten und Comics.



Jugendarbeit. Eine Jugendlichen-Wohngruppe: Zum Einstieg in das tägliche Gruppengespräch suchen sich alle eine Karte aus, die ihre momentane Stimmung spiegelt. Das macht es einfacher für die, die nicht über sich sprechen wollen.

Kindertagesstätten. Auch wenn Kinder noch nicht lesen können, macht es Spaß, die Karten anzusehen und gemeinsam zu besprechen, wie die Figur sich wohl fühlt. Dabei ist es wichtig, völlig offen zu bleiben für das, was von den Kindern kommt. Sie können die Kinder

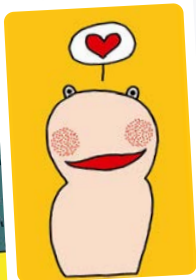
- ▶ die Gefühle beschreiben lassen,
- ▶ gegensätzliche Paare bilden lassen oder
- ▶ die Gefühlskarten nach positiv und negativ sortieren lassen.

Ideal auch für das Nachbesprechen bestimmter Situationen oder Ereignisse.



Seniorenarbeit. Die Karten können z.B. beim Gedächtnistraining und kreativen Schreibübungen mit Senioren genutzt werden. Alle ziehen eine Zufalls-Karte und spinnen zu zweit oder dritt einen Dialog der beiden Figuren. Das Ziel ist locker zu werden, Spaß zu haben, ins Tun zu kommen.

Improvisation. Hervorragend geeignet sind die »gemischten Gefühle« auch für Theaterworkshops in Schulen, Jugendzentren oder Seniorenheimen, auch in interkulturellen Zusammenhängen. Um



die Fantasie und Spiellust zu wecken, zieht jede(r) eine Karte und improvisiert dann zu der jeweiligen Stimmung mit Bewegungen, Körperhaltung und Geräuschen.

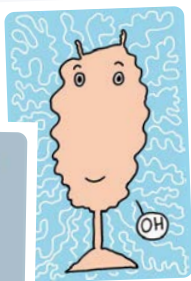
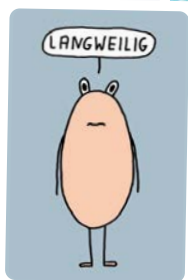
Beratung und Coaching. Die Zufalls-Karte am Anfang einer Stunde bringt manchmal eine Überraschung und das Thema auf den Punkt. Verschiedene Optionen liegen auf dem Tisch. Mit Hilfe der Karten werden sie gefühlsmäßig geordnet und so die Entscheidung vorbereitet.

Supervision. Die Gefühlskarten helfen, die eigenen Gefühle in bestimmten Phasen darzustellen oder auch bei der Einschätzung von Gefühlen Dritter, ohne diese direkt zu benennen.

Paarberatung/Paartherapie, Selbsterfahrungs- oder Selbsthilfegruppen. Hier sind die Karten ein beliebtes Medium. In der Paar- oder Gruppenarbeit kann bei der Beschreibung der Gefühle auf Worte zunächst verzichtet werden.

Seminar. Besonders am Anfang und Ende, aber auch als Zwischenfazit eines Seminars lockern die Karten die Stimmung und bereichern diese Phasen.

- ▶ Kennenlernen: Jede(r) zieht eine Zufalls-Karte zu der Frage: Erzählt die Karte etwas über mich und meine Erwartung? Und wenn ja, was? Es unterhalten sich zuerst jeweils zwei Personen darüber, dann stellen sie sich gegenseitig der Gruppe vor.
- ▶ Möglich ist auch, einfach mal zwischendurch mit den »gemischten Gefühlen« die Stimmung zu erkunden, die Karten liegen während des Seminars offen oder verdeckt auf dem Tisch.



- ▶ Abschlussrunde: Alle ziehen eine Zufalls-Karte und nehmen sich Zeit für eine Reflexion. Wie gehe ich jetzt nach Hause? Was nehme ich mit? Dann teilen sie das, was sie mitteilen möchten, der Gruppe mit.

Teambesprechung/Firma. Das Gespräch stockt, die Stimmung ist nicht gut. Jede(r) zieht eine Zufalls-Karte. Vielleicht entsteht ein Schmunzeln? Dann erzählen alle, wie ihnen zumute ist, die Atmosphäre lockert sich und die Arbeit kann weiter gehen.

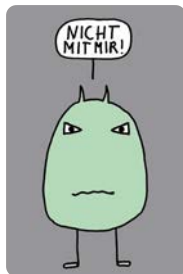
Mit Familie, Freunden und Partnern.

Auch im privaten Kontext, sei es für sich allein oder mit anderen, ergeben sich zahlreiche Situationen, in denen die »gemischten Gefühle« kreativ bei einer Lösung helfen können, die Stimmung lockern, den Knoten lösen:

- ▶ Eltern und Kinder haben unterschiedliche Wünsche für einen Ausflug. Mit den Karten geben alle ihre

Kommentare zu den verschiedenen Vorschlägen ab. Es macht Spaß und bringt vielleicht eine Einigung.

- ▶ Ein Paargespräch steht an und die Stimmung ist etwas angespannt. Jede(r) zieht eine Zufalls-Karte: Was ich dir sagen will. Der Einstieg lockert die Situation und erleichtert den Austausch.



- ▶ Zufallskarte für den Tag. Sagt mir die Karte etwas? Was ist heute wichtig für mich? Was unterstützt mich? Worauf muss ich achten?
- ▶ Die gemischten Gefühle eignen sich auch für Partys, Kaffeekränzchen und Nachbarschaftstreffen.

Es können sich immer wieder überraschende Wendungen und neue Perspektiven in Gesprächen entwickeln!



Autorin

Bettina Follenius (M.A.), ist studierte Germanistin und Soziologin in Berlin. Durch ihre jahrelange Tätigkeit u.a. als Dozentin für Deutsch, Middendorf-Atemtherapeutin und Geschäftsfrau interessiert sie sich für die Funktionsweise von Kommunikation in allen Facetten und hat Freude daran, etwas zu entwickeln, was anderen einen Impuls gibt, kreativ zu werden.



Mit Worten spielen



Melanie Gräßer

Körper und Psyche in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für
Psychotherapie und Beratung
GTIN 4019172100247

Alexander Noyon •

Thomas Heidenreich

Werte und Sinn in Worten

Kartenset mit 88 Aussagen für
Psychotherapie, Beratung und Coaching
GTIN 4019172100230

Günter G. Bamberger

Lösungen finden in Worten

Kartenset mit 88 Aussagen für
Psychotherapie, Beratung und Coaching
GTIN 4019172100346

Christiane Kost

Schmerz in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für
Psychotherapie und Beratung
GTIN 4019172100315

Kathrin Ripper

Kommunikation in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für
Psychotherapie, Beratung und Coaching
GTIN 4019172100223

Robert Rossa • Julia Rossa

Gefühle in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für die
Psychotherapie und Beratung von Kindern
und Jugendlichen.
GTIN 4019172100193

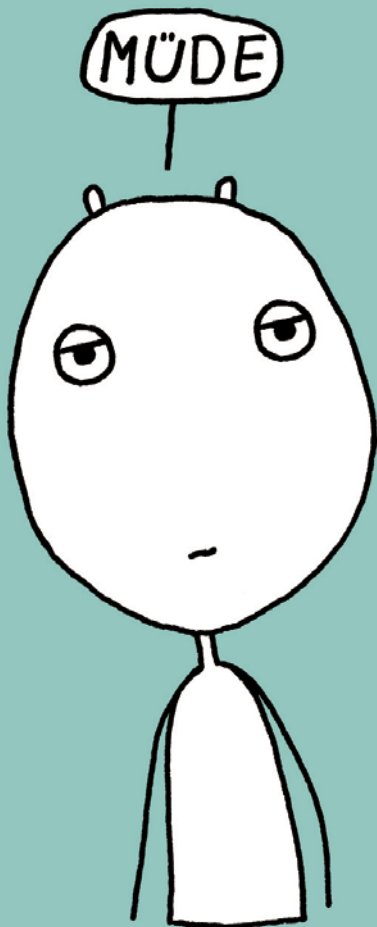
Melanie Gräßer

Scham in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für
Psychotherapie und Beratung
GTIN 4019172100353

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021
www.beltz.de

Lektorat: Antje Raden
Herstellung: Uta Euler
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172100674



MEHR!



ALLES
IST GUT

