

Kartenset mit  
120 Bildkarten

Botved • Gräßer • Hovermann

# Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen



**BELTZ**

## Mit Gefühlskarten schneller in die Gefühlswelt einsteigen!

Nicht immer ist es leicht, über seine Gefühle zu sprechen oder diese zu benennen.

Diese einmalige Sammlung von 120 Gefühlskarten zeigt die gesamte Bandbreite von Gefühlen. Hierbei werden nicht nur die schönen, positiven Gefühle auf ansprechenden Bildkarten dargestellt, sondern auch die negativen Emotionen. Über die dargestellten Bilder und Situationen kommen Sie als Therapeut oder Berater schnell und sicher ins Gespräch über die verschiedensten Emotionen und können so schneller und erfolgreicher Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen anbieten.

Die Gefühlskarten machen es dem Patienten/Klienten leichter, diffuse »Bauchgefühle« zu beschreiben: Mithilfe der Gefühlskarten können Sie den Patienten/Klienten spielerisch zur Wahrnehmung, Benennung und/oder Deutung seiner eigenen Stimmungslage animieren.

Die 60 positiven Gefühlskarten haben eine grün gemusterte Rückseite, die 60 negativen Emotionen eine rot gemusterte Rückseite. So können Sie nach Gebrauch die Karten schnell und unkompliziert wieder trennen, wenn Sie dies möchten. Diese 120 Gefühlskarten werden Ihnen in Ihrer täglichen Praxis eine große Hilfe sein und sicher nicht nur Ihren Patienten und Klienten viel Spaß und Freude bereiten. Die Gefühlskarten sind für jede Altersstufe geeignet.



## Die Arbeit mit den Gefühlskarten

In Therapie und Beratung können Sie diese Gefühlskarten als schnellen und guten Einstieg in jede Stunde nutzen. Aber auch während der Therapiestunde können Sie jederzeit den Patienten/Klienten seine Gefühle zeigen lassen, die er vielleicht (noch) gar nicht benennen kann oder will. Auch am Ende einer Stunde ist ein schöner Moment, um die Gefühlskarten zu nutzen – so kann der Patient/Klient hier beispielsweise mit einer zweiten Karte zeigen, wie es ihm im Vergleich zum Beginn der Stunde geht.

## Funktionen der Gefühlskarten



- ▶ Eisbrecher
- ▶ schneller Einstieg in die Gefühlswelt des Patienten/Klienten
- ▶ Nachbereitung der Zeit zwischen den Therapiestunden
- ▶ Sichtbarmachen der eigenen Gefühle
- ▶ Festhalten von Gefühlen zu bestimmten Zeiten
- ▶ Darstellen von Lebensereignissen (zum Beispiel als Markierung bei der Arbeit mit Lebenslinien)
- ▶ schnellere Visualisierung
- ▶ anschaulicher Bericht über erlebte Gefühle
- ▶ Zuordnung von bestimmten Gefühlen zu bestimmten Personen oder Situationen
- ▶ nonverbales Medium



## Der therapeutische Umgang mit den Karten



Als Therapeut, Pädagoge oder Berater helfen Sie Ihren Patienten/Klienten, einen noch besseren Zugang zu seinen Gefühlen zu finden und diese auszudrücken.

Gerade in den ersten Therapiestunden kann das Verbalisieren und genaue Beschreiben bestimmter Gefühle nicht so leicht oder noch zu schwierig sein. Hier ist es besonders hilfreich, die Gefühle mit Hilfe der Karten gemeinsam zu besprechen.

Eine weitere Nutzungsmöglichkeit kann die Besprechung einer bestimmten Situation sein, indem Sie und Ihr Gegenüber beispielsweise zunächst eine oder mehrere Karten zur Einschätzung des Gefühls bezüglich einer Situation verdeckt auf den Tisch legen, Sie dann über die Situation sprechen und anschließend schauen, ob die Einschätzungen der Gefühle zu der Situation übereinstimmen.

### **Gefühlskarten sind für viele Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete hervorragend geeignet!**

Neben dem Einsatz im (psycho-)therapeutischen Bereich lassen sich die Gefühlskarten auch in vielen weiteren Bereichen einsetzen:

- ▶ Als Erzieherin, z.B. im Kindergarten, können Sie mit Kindern ab drei Jahren die Welt der Gefühle erarbeiten. Lassen Sie die Kinder die Gefühle beschreiben, gegensätzliche Paare bilden oder die Gefühlskarten nach positiv und negativ sortieren. Oder nutzen Sie die Karten zum Besprechen bestimmter Situationen oder um ein Ereignis (z.B. Streit zwischen zwei Kindern) nachzubesprechen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Erlernen, differenziertere Kennenlernen und Erfahren neuer Gefühlsausdrücke.

- ▶ Als Pädagoge in der schulischen Beratung oder auch im Einzelcoaching werden Sie einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche erleben, der Ihnen bisher ohne diese Gefühlskarten in so kurzer Zeit vielleicht verwehrt blieb.
- ▶ Als Seminarleiter können Sie die Gefühlskarten unter anderem als kreativen Einstieg in das Seminar, für Gruppenübungen oder auch zum Abschluss eines Seminars einsetzen: »Wie haben Sie sich vor und nach dem Seminar gefühlt?«
- ▶ Gruppenarbeit, beispielsweise in Schulen, fällt durch die Karten sehr viel leichter, da hier bei der Beschreibung der Gefühle auf Worte zunächst verzichtet werden kann.
- ▶ In der Supervision sind Gefühlskarten beliebte Hilfsmittel, um die eigenen Gefühle in bestimmten Phasen darzustellen oder auch zur Einschätzung von Gefühlen Dritter, ohne diese direkt zu benennen.
- ▶ Andere geeignete Einsatzorte für die Gefühlskarten sind Selbsterfahrungs- oder Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Trauergruppen.
- ▶ Auch in der Paarberatung/-therapie sind die Karten ein beliebtes Medium.
- ▶ Die Karten sind zudem in der Arbeit mit einem sehr breiten Klienten-Spektrum einsetzbar, wie etwa mit Geistig- oder Lernbehinderten oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen.
- ▶ Sie können die Karten hervorragend einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.



## Auflistung der Gefühlskarten



**Wie können die Karten auseinander gehalten werden?** Zur besseren Sortierung und Zuordnung sind die Gefühlskarten mit farbigen Rückseiten versehen und durchnummeriert. Die positiven Gefühlskarten haben eine grün gemusterte Rückseite, die negativen Emotionen eine rot gemusterte Rückseite. Zur besseren Orientierung finden Sie ebenfalls eine Nummer auf der Rückseite, so können Sie mit Hilfe der folgenden Tabelle jedes Gefühl schneller finden.



Positive Gefühlskarten	Negative Gefühlskarten
1. froh, fröhlich	1. aggressiv
2. albern	2. ambivalent/hin- und hergerissen
3. aufgedreht	3. angeekelt
4. aufgereggt	4. ängstlich
5. ausgeglichen/ruhig	5. ärgerlich
6. beeindruckt	6. bedrängt
7. beflügelt	7. bedrückt
8. befreit	8. beleidigt
9. begeistert	9. beschämt
10. belustigt	10. besorgt
11. berührt	11. betroffen

Positive Gefühlskarten	Negative Gefühlskarten
12. beschwingt	12. blockiert
13. bewegt	13. deprimiert
14. dankbar	14. distanziert
15. energiegeladen	15. eifersüchtig
16. entschlossen	16. einsam
17. entspannt	17. entmutigt/mutlos
18. entzückt	18. enttäuscht
19. erfreut	19. erschöpft
20. ergriffen	20. erschrocken
21. erheitert	21. frustriert
22. erleichtert	22. gehemmt
23. ermutigt	23. gelangweilt
24. erstaunt	24. gequält
25. erwartungsvoll	25. gereizt
26. fasziniert	26. hasserfüllt
27. frei	27. hilflos
28. fürsorglich	28. hungrig
29. geborgen/geschützt	29. irritiert
30. gefesselt	30. kalt
31. gelassen	31. leer/Gefühl der Gefühllosigkeit
32. gespannt	32. melancholisch/ schwermütig

Positive Gefühlskarten	Negative Gefühlskarten
33. glücklich	33. misstrauisch
34. hellwach	34. müde
35. hoffnungsvoll	35. neidisch
36. inspiriert	36. nervös
37. interessiert	37. niedergeschlagen
38. kraftvoll	38. panisch
39. lebhaft	39. pessimistisch
40. lustvoll	40. ratlos
41. motiviert	41. sauer
42. mutig	42. schmerzvoll
43. neugierig	43. schockiert
44. offen	44. traurig
45. optimistisch	45. unglücklich
46. selbstsicher	46. unruhig
47. sensibel	47. unsicher
48. sicher	48. unwohl
49. sorglos	49. unzufrieden
50. stolz	50. verbittert
51. tapfer	51. verlegen
52. überrascht	52. verletzt
53. überwältigt	53. verloren
54. überzeugt	54. verrückt



Positive Gefühlskarten	Negative Gefühlskarten
55. unbeschwert/leicht	55. verwirrt
56. verliebt	56. verzweifelt
57. verzaubert	57. weinerlich
58. zärtlich	58. wütend
59. zufrieden	59. zappelig
60. zuversichtlich	60. zittrig



## Über die Autoren



**Annika Botved** wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichem Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großen Spaß.« Nach einigen Stationen in akademischen

Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von »penimals« den Sprung in die Selbstständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag, und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich.«



**Dipl.-Psych. Melanie Gräßer** ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie

somatoformen Störungen. Zudem ist Frau Gräßer auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Darüber hinaus ist Frau Gräßer Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.

**Eike Hovermann jun.** ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Um sein psychologisches Fachwissen zu untermauern, studiert Herr Hovermann neben seinem »Job« Psychologie an der Universität Bielefeld. Privat hat Herr Hovermann eine Stiftung für die Aus- und Weiterbildung für Frauen in Afrika gegründet. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben. Sein Credo ist: Investition in Bildung bringt die besten Zinsen.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2016  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Karin Ohms  
Herstellung: Uta Euler  
Druck: quartettbar, Münster  
Printed in Poland  
ISBN: 978-3-621-28300-7