

# Gefühlsmonster – Erste Schritte Beratung und Training

Guten Tag!

Sie möchten wissen, wie man die Gefühlsmonster®-Karten in Ihrer Arbeit einsetzen könnte?

Wir empfehlen Ihnen: Machen Sie sich vertraut mit den Karten. Wenn Sie sie selbst in der Anwendung erlebt haben, können Sie gut einschätzen, für welche Ihrer Kunden/Klienten/

Zielgruppen und in welchen Situationen Sie die Gefühlsmonster®-Karten einsetzen möchten. Sie finden auf unserer Homepage Tipps und Ideen für zehn unterschiedliche Anwendungsgebiete. Stöbern Sie, suchen Sie nach bestimmten Begriffen im Suchfeld, um Anregungen für Ihre Arbeit zu finden.

Nun geht es los:

## Schritt 1: VERTRAUT MACHEN



Schauen Sie auf die ausgebreiteten Karten. Mit einem Kartenset oder dem Gefühlsmonster-Scan auf unserer Seite.

- Gibt es Gefühlsmonster, die Ihnen spontan gefallen?
- Erinnern Sie diese Darstellungen an erlebte eigene Situationen?
- Oder an andere Menschen, die Sie in dieser Haltung erlebt haben?

Genau das leisten die Karten. Gefühle – auch Darstellungen von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Karten, die Ihren Blick auf sich ziehen, etwas mit Ihrem eigenen Erleben zu tun.



Ab hier haben Sie zwei Möglichkeiten: wenn Sie erst Erfahrungen mit sich selbst sammeln möchten, machen Sie Schritt 2 bis Schritt 4 – soviel davon, wie Sie mögen. So legen Sie eine solide Basis dafür, anschließend Andere mit Hilfe der Karten beraten zu können.

Wenn Sie sich die Karten lieber spielerisch aneignen möchten, eignet sich Schritt 5.

## Schritt 2: ALLE KARTEN KENNEN LERNEN

Um die einzelnen Karten kennen zu lernen, kann man einfach damit spielen. Entweder mit einem Kartenset und auch mit dem gratis Gefühlsmonster-Scan auf unserer Website ([scan.gefuehlsmonster.de/](http://scan.gefuehlsmonster.de/) - mit ausführlicher Anleitung).

Zum Beispiel können Sie die Karten nach Farbe sortieren, nach der Heftigkeit der dargestellten Gefühle, nach beliebt – weniger beliebt (für Sie) – Sie werden merken, dass während dieses Spiels schon interessante Gedanken auftauchen.



So kommen Sie spielerisch zu...

## Schritt 3: ARBEIT MIT SICH SELBST



Jetzt können Sie einmal ganz entspannt auf Ihre Karten oder auf den Gefühlsmonster-Scan schauen und sich fragen: wie geht es mir gerade?

Lassen Sie dabei Ihren Blick eher unfokussiert über die Karten schweifen. Sie erhalten vielleicht tiefere Einsichten, wenn Sie nicht direkt nach einem Gefühl suchen, das Sie schon gerade im Kopf haben, sondern ganz ohne Ziel schauen und sich überraschen lassen von den Karten, die „auftauchen“.

Sie werden sehen: zu jeder der auf diese Weise ausgewählten Karten fällt Ihnen eine Situation ein, die mit Ihnen zu tun hat oder die Sie erlebt haben.

## Schritt 4: GEZIELTE ARBEIT MIT SICH SELBST

Jetzt arbeiten Sie mit den Gefühlsmonstern an einer aktuellen Frage.

Wählen Sie aus Ihrem aktuellen Leben eine Frage, die Sie interessiert. Zum Eingewöhnen mit dem neuem Handwerkszeug eignen sich eher die „kleineren“ Fragen wie zum Beispiel :

- a) Wie geht es mir mit dem Projekt XY?
- b) Wie geht es mir in der Zusammenarbeit mit XY?
- c) Wie geht es mir mit der Einladung am kommenden Samstag?

Stellen Sie sich auf Ihre ausgewählte Frage ein. Dann schauen Sie – unfokussiert wie oben – auf die Gefühlsmonster®-Karten und wählen wieder spontan die Karten aus, die Sie „anlachen“. D.h. die Karten, zu denen Sie eine Resonanz verspüren.



Es empfiehlt sich, erst alle Karten auszuwählen, ehe Sie sich über einzelne Karten Gedanken machen.

Nun schauen Sie sich die ausgewählten Karten, die Sie separat hingelegt haben, in Ruhe nacheinander an und fragen sich bei jeder der Karten:

„Was bedeutet diese Karte für mich?“

Wenn Sie Glück haben, sind Sie der Antwort auf Ihre Ausgangsfrage schon einen Schritt näher als vor der Übung.



Falls Sie sich schlecht fühlen wegen des Ergebnisses, schließen Sie die Übung mit der Frage ab:

„Welche Karte tut mir jetzt gut?“ , oder

„Wie würde ich mich gerne fühlen?“

Die ausgewählte Karte irgendwo in Ihrem Alltag anbringen kann helfen, in dem gewünschten Gefühlszustand zu bleiben. Mehr auf der Website unter Selbst-Management – bei den Anwendungsgebieten – und mit Hilfe der Suchfunktion.

## Schritt 5: GESCHICHTEN AUSDENKEN



Dieses Spiel eignet sich gut, um in Gruppen auf humorvolle Weise das Thema Gefühle einzuführen, oder neue Gruppen auf leichte Art in Kontakt zu bringen.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet mit dem Deckblatt nach oben. Sie wählen eine Karte, geben dem gezogenen Gefühlsmonster einen Namen und denken sich etwas aus, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte. Dann ziehen Sie die nächste Karte.

Wenn Sie ein wenig Übung haben, können Sie sich eine zusammenhängende Geschichte ausdenken. Diese Übung ist auch gut geeignet für Gruppen mit zwei bis 25 Teilnehmern.



Regel: die Karte, die man gezogen hat, muss man verwenden, egal ob sie „passt“ oder nicht. Das steigert die Kreativität....

Zum Beispiel könnte das so los gehen:



Das ist Herr Müller, der gerade aus einer Teamsitzung kommt.

Kollegin Meier kommt gerade vom Joggen und fragt ihn, warum er so miesepetrig schaut.



Währenddessen sitzt Kollege Schulze neben der Kaffeemaschine und genießt seinen Morgenkaffee.

Müller sagt: „Lass mich in Ruhe, ich muss nachdenken!“



Eigentlich ist ihm so zumute, aber das möchte er seinen Kollegen nicht zeigen.

Die Chefin kommt vorbei und fragt empört, was denn das hier für eine Besprechung sei...



und so weiter, und so weiter....

## Leitlinien

---

Bevor Sie nun in Ihre erste Beratung mit den Gefühlsmonstern gehen, lesen Sie bitte noch diese Leitlinien, die sich in der Arbeit bewährt haben:

- Die Leitfrage ist: Was bedeutet diese Karte für dich, für Sie? So erhalten Sie offene Antworten und laden dazu ein, mehr zu der Karte zu sagen.
- Wer die Bilder anschaut, entscheidet, was sie oder er in den Bildern sieht.



- Eigene Worte zu den Karten sind hilfreicher als Zuschreibungen durch eine andere Person.

- Jede Figur kann und soll unterschiedlich verstanden werden. Rechnen Sie damit, überrascht zu werden, welcher Figur Ihr Gesprächspartner welche Bedeutung zuweist.
- Bei Bedarf können diese Beschreibungen durch ein Feedback der Begleiterin bzw. des Gesprächspartners ergänzt werden.
- Die Qualität der Begleitung bei der Arbeit mit den Gefühlsmonster®-Karten korrespondiert mit der Offenheit, Flexibilität und dem Einfühlungsvermögen der Begleitenden.
- Das Wort „Monster“ soll nur verwendet werden, wenn die/der Betrachtende versteht, dass es spielerisch gemeint ist. Für Kinder eignet sich der Begriff „Gefühlskarten“, „Mönsterli“ oder einfach „Figur“.