

Gefühlsmonster – Erste Schritte für Pädagog*innen

- Wünschen Sie sich manchmal, leichter mit Kindern und Jugendlichen über Gefühle zu sprechen?
- Möchten Sie Spiele kennenlernen, die ihnen den Umgang mit Gefühlen auf spielerische Art nahe bringen?
- Suchen Sie ein Instrument, das Sie in der Konfliktbewältigung unterstützen kann?

Dann sind Sie hier richtig!



Entscheiden Sie selbst, in welchen Situationen die Gefühlsmonster® Ihnen eine Hilfe sein können.

Das geht am besten, indem Sie die Karten selbst in der Anwendung erleben. Dafür haben wir dieses Papier erstellt.

Nun geht es los:

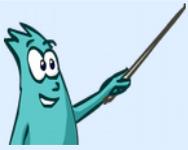
Schritt 1: VERTRAUT MACHEN



Breiten Sie ein Karten-Set vor sich aus und schauen Sie sich die Karten an. (Alternativ können Sie den Gefühlsmonster-Scan auf unserer Internetseite nutzen).

- Gibt es Gefühlsmonster, die Ihnen spontan gefallen oder die Sie besonders mögen?
- Gibt es vielleicht auch Gefühlsmonster, die Ihnen überhaupt nicht gefallen oder die Sie nicht mögen?

- 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 Lust haben auf kleine Erfahrungen mit sich selbst, machen Sie Schritt 2 bis Schritt 4 – soviel davon, wie Sie mögen. So legen Sie eine solide Basis dafür,

anschließend auch mit anderen mit den Karten arbeiten zu können.

Wenn Sie sich gleich etwas genauer über die Grundlagen zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen informieren möchten, dann gehen Sie zu Schritt 5.

Schritt 2: ALLE KARTEN KENNEN LERNEN

Um die einzelnen Karten kennen zu lernen, kann man einfach damit spielen. Entweder mit einem Kartenset oder unserem Gefühlsmonster-Scan auf unserer Website.

Beispiel: Sie können die Karten sortieren, nach Heftigkeit der dargestellten Gefühle, danach, welche Sie am meisten oder am wenigsten mögen. Während Sie sich so mit den Karten beschäftigen, werden Sie merken, dass interessante Gedanken auftauchen.



So gelangen Sie spielerisch zu

Schritt 3: ARBEIT MIT SICH SELBST

Schauen Sie ganz entspannt auf Ihre Karten oder auf den Gefühlsmonster-Scan und fragen sich: Wie geht es mir gerade?

Lassen Sie den Blick eher unfokussiert, ohne Ziel über die Karten schweifen. Suchen Sie nicht direkt nach einem Gefühl, das Sie viel-

leicht schon vorher im Kopf hatten. Lassen Sie sich überraschen, welche Karten Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. (Mehr dazu mit der ausführlichen Anleitung beim Gefühlsmonster-Scan auf der Website.)

Schritt 4: GEZIELTE ARBEIT MIT SICH SELBST

Jetzt arbeiten Sie mit den Gefühlsmonstern an einer Frage, die Sie im Moment beschäftigt.

Wählen Sie aus Ihrem aktuellen Leben eine Frage, die Sie interessiert. Zum Beispiel :

- Wie geht es mir mit dem Projekt XY?
- Wie geht es mir in der Zusammenarbeit mit AB?
- 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, bevor 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?“

Wahrscheinlich sind Sie der Antwort auf Ihre Ausgangsfrage schon einen Schritt näher gekommen als vor dieser Übung.



TIPP: Falls es Ihnen mit diesem Ergebnis nicht gut geht und Sie sich schlecht fühlen, schließen Sie die Übung mit

folgender Frage ab:

„Welche Karte tut mir jetzt gut?“ , oder
„Wie würde ich mich gerne fühlen?“

Suchen Sie die passende/n Karte/n aus und geben Sie ihnen einen Platz in Ihrem Alltag. Tragen Sie sich bei sich oder bringen Sie sie irgendwo an, wo Sie sie immer wieder sehen. Das kann Sie in dieses gute Gefühl zurückbringen.

Wenn Sie diese Übung über unseren Online-Scan machen, haben Sie am Ende auch die Möglichkeit, sich eine kleine Notiz zu Ihrer Kartenauswahl zu machen und sich diese per E-Mail zuschicken zu lassen.

Nun, da Sie sich selbst mit den Gefühlsmonstern vertraut gemacht haben, möchten wir Ihnen im nächsten Schritt die Grundlagen zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vorstellen:

Schritt 5: GRUNDLEGENDES ZUR ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Die Gefühlsmonster arbeiten auf zwei Ebenen: zum einen erinnern sie uns an Situationen, die wir selbst erlebt haben. Zum anderen sprechen sie die eigenen Gefühle an. Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen sprechen, ohne einzugreifen. So können sie sich selbst einen Zugang zu den Karten erobern.

Das Wort „Monster“ passt nicht in jeder Situation und zu jedem Menschen. Verwenden Sie es nur, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Gegenüber versteht, dass es spielerisch gemeint ist. Wenn Sie anfangs nur den Begriff „Gefühlskarten“ verwenden oder statt „Monster“ „Figuren“ sagen, können Sie auch gemeinsam auf Namensuche gehen.

Die Leitfrage zur Arbeit mit den Karten ist auch bei Kindern und Jugendlichen:

„Was bedeutet die Karte für dich?“

So laden Sie dazu ein, sich Gedanken über die Karten zu machen und mehr dazu zu erzählen. Außerdem sind eigene Worte zu den Karten hilfreicher als die Zuschreibungen anderer. Ermuntern Sie die Kinder/Jugendlichen, ihre Assoziationen zu den Karten zu äußern. Jedes Bild kann und soll unterschiedlich verstanden werden.

Dabei können die Kinder/Jugendlichen lernen, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf eine augenscheinlich gleiche Sache gibt.

Bevor Sie die Karten gezielt einsetzen, geben Sie den Kindern/Jugendlichen Zeit, sich mit den Karten „anzufreunden“.

Hier kann folgendes Spiel hilfreich sein:

Schritt 6: Spiel „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“



Dieses Spiel eignet sich gut, um in Gruppen (2-25 Teilnehmer) 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. Jeder wählt eine Karte und hält sie verdeckt. Der Reihe nach gibt jeder Teilnehmer „seinem“ gezog-

nen Gefühlsmonster einen Namen und denkt sich etwas aus, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte.

Wenn Sie ein wenig Übung haben, können Sie sich eine zusammenhängende Geschichte ausdenken.



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

Zum Beispiel könnte das so los gehen:

Das ist Johannes, der sauer ist, weil er beim Fußballturnier einen Elfmeter verursacht hat.



Da kommt sein Trainer Frank vorbei und sagt: „Ach Johannes, Kopf hoch, so etwas ist doch schon jedem passiert.“



Ole, der Torhüter, der den Elfer des Gegners nicht halten konnte, kommt wutschnaubend auf Johannes zu.



Der sagt: „Lass mich doch einfach in Ruhe!“

Eigentlich ist ihm so zumute, aber das möchte er Ole auf keinen Fall zeigen.



Im nächsten Spiel gelingt Johannes ein entscheidendes Tor und seine Mannschaft geht siegreich vom Platz.



und so weiter, und so weiter....

Schritt 7: GEFÜHLSMONSTER IM UNTERRICHT

Die Gefühlsmonster können je nach Alter die Kinder in ihrem Schul-Alltag begleiten. Hier stellen wir Ihnen drei ausgewählte Möglichkeiten vor.

Anwendung 1 – Stimmungsbarometer



Für einen kleinen Stimmungcheck in der Klasse oder zu einem bestimmten Thema können Sie sich eine Skala aus Gefühlsmonster-Aufkle-

bern basteln oder auch die größeren Karten im Raum auslegen. Überlegen Sie sich zu jeder Frage, welche Gefühlsmonster für die einzelnen Punkte passen könnten (Beispiele siehe Fotos). Dann stellt sich jeder zu dem Monster, das zu der eigenen Stimmung oder dazu passt, wie er sich mit einer bestimmten Aufgabe fühlt. Wichtig: alle Teilnehmer sagen mit eigenen Worten, was ihre Auswahl bedeutet.



Anwendung 2 - Erarbeiten von Rollen/Charakteren mit den Gefühlsmonstern:

Sie können Rollen, Charaktere, literarische Protagonisten und vieles mehr mit Hilfe der Gefühlsmonster-Karten erarbeiten. Lassen Sie dazu für die einzelnen Charaktere Monster heraussuchen. Die Kinder können dann die Erfahrung machen, dass ihre Einschätzung einer Figur sich von der ihrer Mitschüler unterscheidet und sich mit anderen darüber austauschen.



Durch die Visualisierung mit den Karten wird die Vielschichtigkeit von Figuren einfacher sichtbar.



Eine mögliche begleitende Frage wäre:

„Wie geht es der Figur XY in der Situation?“

Als Einstiegsübung können die Schüler in kleineren Gruppen üben, wie es z.B. den Figuren eines bekannten Märchens geht (für ältere Schüler vielleicht auch Protagonisten aus Computerspielen, YouTube-Vlogs etc.)

Anwendung 3 – Streitschlichtung

Setzen Sie die Gefühlsmonster im Falle eines Streits ein, wenn Sie sich im Umgang mit diesem Handwerkszeug sicher fühlen. Am besten mit Abstand zu der Streit-Situation, damit ein konstruktives Gespräch möglich ist.

Lassen Sie beide Parteien über die Karten schauen und Monster finden, denen es so geht wie ihnen im Moment des Streits. Dann erzählen sie mit eigenen Worten, wie sich das Monster im Streit gefühlt hat. Das ermöglicht den Protagonisten eine Distanzierung zur erlebten Situation und erleichtert Ihnen einen Einstieg ins Gespräch. Mehr dazu erfahren Sie in unserem Seminar „Gefühlsmonster Intensiv“.

Anwendung 4 – Konflikt-Nachbearbeitung

Sie können Schüler eine konkrete Konfliktsituation nachspielen lassen. Besonders wenn Uneinigkeit besteht, wer wie gewirkt hat, dürfen entweder die Betroffenen selbst oder auch Mitschüler die Situation nach bestimmten Gefühlskarten spielen. Sie sagen z.B. einen bestimmten Satz wie Monster Nr. 8 und danach wie



Monster 12. Hier geht es weniger darum, Einigkeit darüber zu erzielen, wie jemand gewirkt hat, als darum, den Schülern bewusst zu machen, wie unterschiedlich der Tonfall und die Wirkung eines Satzes sein kann, wenn wir ihn in einer bestimmten Haltung sagen. Lassen Sie die Schüler selbst auswerten, wie sich die unterschiedlichen Haltungen auf die Interaktionen in der Situation auswirken.

Als **Einstiegsübung** und als **lustige Lockerungsübung zwischendurch** empfehlen wir noch folgendes Spiel:

Schritt 8: „GEFÜHLE VERKEHRT“

Dieses Spiel ist sehr lebendig. Schon, wenn die Karten gezogen werden, kommt Gelächter auf, weil die Karten oft nicht zu der Situation passen.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet.

Eine Situation aussuchen, wie zum Beispiel

- Schulausflug/Klassenfahrt
- Schwimmunterricht
- Mittagspause in der Schulkantine
- etc.

Jeder nimmt sich nun eine Gefühlsmonster®-Karte und spielt die Situation genau wie das Gefühl, das durch das Monster ausgedrückt wird.

1. Im ersten Schritt darf man diese Karte den anderen zeigen und dann spielen. Entweder sagt man nur einen Satz, so, wie das Gefühlsmonster auf der Karte es vielleicht sagen würde, oder man bewegt sich auch dazu. Es hilft, wenn Sie den Anfang machen!



2. Wenn die Gefühlsmonster bekannt sind, und ein anderes Kartenset oder ein Plakat zum Nachschauen da ist, wird die Karte verdeckt gehalten und die Situation mit dem entsprechenden Ausdruck gespielt. Die anderen Mitspieler dürfen dann raten, welche Karte der Spieler gezogen hatte.
3. Als Abwandlung dieses Spiels können die Schüler auch probieren, eine konkrete Konfliktsituation nach bestimmten Gefühlskarten zu spielen, z.B. einen bestimmten Satz wie Monster 8 und danach wie Monster 15 zu sprechen. Lassen Sie die Schüler dabei beobachten, wie sich die unterschiedlichen Gefühle auf die Interaktionen in der Situation auswirken.

Zu guter Letzt



Sie finden auf unserer Homepage Tipps und Ideen für unterschiedliche Anwendungsgebiete. Stöbern Sie, suchen Sie nach bestimmten Begriffen im Suchfeld,

um weitere Anregungen für Ihre Arbeit zu finden. Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und viel Spaß mit den Gefühlsmonstern!

Das Gefühlsmonster-Team