

ERSTE SCHRITTE UND VERTIEFUNG FÜR ELTERN

1) ERSTE TIPPS FÜR DIE GEFÜHLSMONSTER®-KARTEN

- Machen Sie sich die Karten selbst zu eigen. Am besten, indem Sie sie in der Anwendung erleben, mit Freunden, in einem Seminar oder, indem Sie eine Woche lang täglich den Gefühlsmonster-Scan¹ machen, online oder mit Ihren Karten.
- Wenn Sie mit kleinen Kindern arbeiten, bitte das Wort „Monster“ nur verwenden, wenn Ihr Kind versteht, dass es spielerisch gemeint ist. Ansonsten eignet sich auch der Begriff „Gefühlskarten“ oder einfach „Figur“ – hier ist Ihre Kreativität gefragt.
- Die Gefühlsmonster „arbeiten“ auf zwei Ebenen: zum einen erinnern sie an Situationen, die man erlebt hat, zum anderen an eigene Gefühle. Es empfiehlt sich, Ihr Kind sprechen zu lassen, ohne einzugreifen, weil es sich dann von selbst einen Zugang zu den Karten erobern kann.
- Wer die Bilder anschaut, entscheidet, was sie oder er in den Bildern sieht. Statt zu diskutieren, ob die Karte nun dies oder das Gefühl zeigt, dürfen Sie gespannt sein, was Sie erzählt bekommen!

- Seien Sie zu Beginn vorsichtig damit, ein bestimmtes Ziel mit dem Einsatz der Karten zu verbinden. Wenn Ihr Kind Freude am Spielen



mit den Karten gewinnt, wird es ganz von selbst beginnen, seine Gefühle in eigenen Situationen zu betrachten. Wenn es dann noch erlebt, wie unterstützend eine stärkende Karte in einer schwierigen Situation sein kann, oder wie die Eltern es an einer Stelle plötzlich besser verstehen, sind das gute Voraussetzungen dafür, dass ein Kind sich die hilfreiche Wirkung der Karten selbst erarbeitet.

- Sie können die Karten als Signale nutzen, wenn jemand aus der Familie nicht gestört werden möchte. Diese Signalkarten wählt man in einem ruhigen Moment aus und teilt allen Familienmitgliedern mit, was sie für denjenigen bedeuten, der sie – zum Beispiel an seiner Zimmertür - verwendet.
- Seien Sie einfühlsam beim Erzählen von Geschichten. Schwierige Themen lieber nicht zu Anfang anschneiden (zum Beispiel eignet sich eine schlimme Situation aus der Schule, die das Kind selbst erlebt hat, nicht für das Spiel Nr. 2...)
- Spielen Sie mit! Suchen Sie sich das Spiel aus, das Sie sich am ehesten für Ihr Kind vorstellen können, und beginnen Sie damit.

¹ <http://scan.gefuehlsmonster.de/> - Erläuterung nächste Seite

2) DER GEFÜHLSMONSTER-SCAN - ZUM KENNENLERNEN DER KARTEN FÜR SIE

Übung: „Teste deine Gefühlslage zu einer Frage oder Situation“

So geht's:

1. Wähle eine Situation, für die du deine Gefühle klären möchtest.
 - Um was geht es?
 - Was ist deine wichtigste Frage dazu?
 - Mach dir eventuell Notizen.
2. Schau nun über die Karten mit einem unfokussierten Blick. So, dass du offen bist dafür, welche Karten dich „ansprechen“, wo du eine kleine Resonanz verspürst. Du kannst dafür deine Karten auf dem Tisch ausbreiten, oder den gratis Online-Gefühlsmonster-Scan nutzen.

Tipp: Gefühle stecken an. Wenn es gelingt, die Karten über die spontane Resonanz auszuwählen, können überraschende zusätzliche Einsichten entstehen.

3. Schau die Karten, die du auf Platz 1 bis 4 gelegt hast, nacheinander an und beantworte dir die Frage:

„Was bedeutet diese Karte für mich?“

4. Jetzt schau die ganze Auswahl deiner Karten an.

- Was bedeutet diese für deine Situation aus 1.?
- Was bedeutet diese für deine Frage?

5. Überlege dir:

- Wie würde ich mich gerne fühlen in der Situation?
- oder welches Gefühlsmonster wäre für mich hilfreich in der Situation?

6. Lege diese Karte in das Ablagefeld ganz rechts beim Online-Scan oder stell sie auf deinen Ess- oder Arbeits-Tisch.

7. Nur beim Online-Scan:

Um dir über die Auswahl in Ruhe Gedanken machen zu können, klicke auf "Weiter".

Wenn du möchtest, kannst du dir die Kartenauswahl dort per E-Mail zuschicken lassen. Selbstverständlich wird deine E-Mail-Adresse von uns nicht gespeichert oder für etwas anderes als das Versenden der E-Mail benutzt.

3) ARBEIT MIT EINEM KIND

Basis: Wie es den Monstern geht

Alleine oder in der Familie zu spielen.

Lassen Sie das Kind einfach alleine mit den kleinen Monster-Karten (Visitenkartenformat) spielen. Es wird vielleicht einzelne Karten auswählen und etwas dazu sagen – und damit entscheiden, wie es selbst damit umgehen möchte.

Sie können auch folgende Fragen stellen. Nicht alle auf einmal, sondern die, die Ihnen für das Kind am besten passend erscheint.

1. *„Guck dir mal diese Karten an und such dir ein paar aus, zu denen du mir was erzählen magst“.* (Das heißt, Sie lassen sich von dem Kind erzählen, wie es den „Monstern“ geht – siehe Erläuterung unten).
2. *„Schau mal, ob du ein Kärtchen findest für den Papa, die Mama, Bruder, Schwester, Lehrerin, besten Freund“* etc.p.p.
3. *„Guck mal ob du ein Kärtchen findest für den Schulausflug morgen, den Besuch beim Opa, den Schwimmunterricht“* (Passendes bitte selbst einfügen). Hier kann man gut auch Fotos benutzen und diesen ein Monsterkärtchen zuordnen.

Wichtig ist hier, dem Kind den Umgang zu überlassen und die Bedeutung zu akzeptieren, die es den Karten gibt. Sie werden sehen, dass sich interessante und tiefe Gespräche ergeben, ganz von allein.



Erläuterung: Gefühle stecken an, auch Darstellungen von Gefühlen. So werden Kinder wie Erwachsene von den Karten angezogen, die mit ihrem aktuellen Erfahrungshintergrund zu tun haben. Wenn man dann noch darüber spricht, „wie es den Monstern geht“, ergibt sich eine angenehme Distanz zu dem eigenen Erleben, und trotzdem ist ein Gespräch darüber möglich.

Auf diese Weise hat zum einen das Kind die Möglichkeit, über Situationen zu sprechen, die es selbst auswählt, auf der anderen Seite kann es „über die Monster“ sprechen und muss nicht direkt etwas zu seinen eigenen Gefühlen sagen. Das macht es leichter, über Gefühle zu reden.

Wenn Sie Lust haben: spielen Sie doch einfach mit! Zum Beispiel können Sie auf einzelne Monster deuten und fragen, wie es diesem Monster wohl geht. Oder selbst sagen, was Sie denken, wie es diesem Monster geht.

4) SPIELE

4.1 Monstergeschichte gemeinsam

Mindestens zwei Mitspieler, lustiger wird's mit mehreren. Geht gut im Sitzen.

Schauen Sie, ob Ihr Kind dieses Spiel mag – besonders fantasievolle Kinder mögen es gerne. Wichtig ist, sich an ausgedachte Geschichten zu halten und keine schwierigen erlebten Geschichten mit einzubringen.



Jeder zieht eine Karte. Eine/r beginnt, die Geschichte zu seinem Monster zu erzählen, die anderen ergänzen und erweitern die Geschichte, indem sie passende Geschichten zu den von ihnen gezogenen Figuren erzählen. Gut, wenn jedes Monster einen (Fantasie-)Namen bekommt.

Ein Beispiel: *(bitte nur für Sie als Anregung – nicht dem Kind erzählen, Sie schränken sonst die Art der Geschichte ein, die bei dem Spiel heraus kommen kann!)*

Monster Hummelchen will auf keinen Fall seine Jacke anziehen.



Die Mama sagt:
„Ohne Jacke gehst du mir heute nicht raus! Du warst grade krank!“



Da kommt Monster Pummelchen vorbei, mit dem Hummelchen soo gerne spielt, und sagt:
„Komm, wir gehen zusammen auf den Spielplatz, hast du Lust?“

„Oh, ja!“, sagt Hummelchen, sie liebt die neue Schaukel auf dem Spielplatz.



Aber ihre Jacke will Hummelchen immer noch nicht anziehen....



Da kommt der Papa nach Hause und sagt *„Hummelchen, komm, wir gehen zusammen raus und ich schubse dich an beim Schaukeln!“*

„Oh.“, sagt Hummelchen, *„Wo ist denn nur meine Jacke?“*

und so weiter und so weiter....



4) SPIELE

4.2 Gefühle „verkehrt“

Spiel für die ganze Familie oder eine vertraute Kindergruppe – in Bewegung.



Zuerst werden die Gefühlsmonster-Karten verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Dann wählt die Gruppe eine Situation, wie zum Beispiel

- auf den Spielplatz gehen
- ein Haustier haben
- schwimmen gehen
- Schulausflug
- verliebt sein
- einen Streit haben
- Museum
- Geburtstagsfeier
- Opa besuchen etc.

Jedes Kind nimmt sich nun eine Gefühlsmonster-Karte und versucht, sich vorzustellen, wie sich dieses Monster in der Situation verhalten würde, wie es sich bewegen und mit anderen sprechen würde.

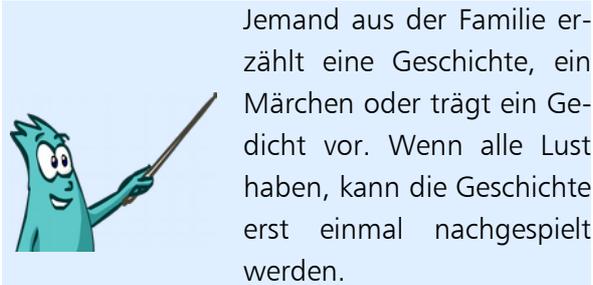
1. Im ersten Schritt darf es diese Karte den anderen zeigen und dann spielen.
2. Wenn die Kinder die Gefühlsmonster gut kennen, und man ein anderes Kartenset oder Poster zum Nachschauen hat, wird die Karte verdeckt gehalten und die Situation mit dem entsprechenden Ausdruck gespielt. Die anderen Kinder dürfen dann raten, welche Karte das Kind gezogen hatte.

Sehr lebendiges Spiel. Schon, wenn die Karten gezogen werden, kommt Gelächter auf, weil die Karten oft nicht zu der Situation passen. Es macht umso mehr Spaß, diese Situationen dann „verkehrt“ zu spielen.

4) SPIELE

4.3 Es war einmal

Wenn möglich in zwei Gruppen spielen – dann braucht es zwei Gefühlsmonster-Sets oder ein Set und ein Poster.



1. Alle tragen zusammen, welche Rollen oder Figuren in der Geschichte vorkamen.

2. Nun wird in jeder Gruppe für jede Rolle eine Gefühlsmonster-Karte ausgewählt. Dafür, wie sich die einzelnen Figuren (zum Beispiel Rotkäppchen, der Jäger, die Großmutter etc.) fühlen.

Da jeder seine eigenen Ideen dazu beiträgt, kann es interessante Gespräche über unterschiedliche Vorschläge geben.

3. Nun kommen die Gruppen zusammen und tauschen sich darüber aus, welche Karten für die einzelnen Figuren gewählt wurden und warum.

Hier können sich ebenfalls Gespräche darüber ergeben, wie unterschiedlich jemand dieselbe Situation erleben kann.

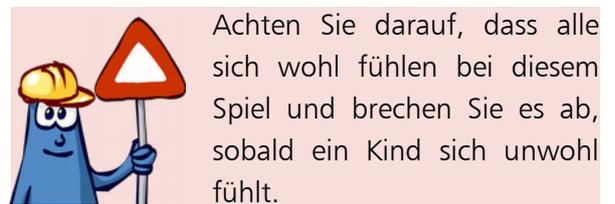
5) MEIN GEFÜHL – DEIN GEFÜHL

Die Familie sitzt am Tisch, die Karten liegen gut sichtbar auf dem Tisch.

1. Ein Familienmitglied schlägt eine Situation vor, von der er vielleicht nicht von allen Familienmitgliedern weiß, wie sie sich fühlen. Zum Beispiel eine Bergbesteigung, oder ein Fallschirmsprung, oder das Essen eines ganz ungewohntes Gerichts etc.
2. Nun suchen sich alle, ohne die Karte zu berühren, eine Monsterkarte aus. Wenn alle gewählt haben, werden die Nummern der gewählten Karten veröffentlicht, und wer mag, kann noch erklären, warum er diese Karte gewählt hat.

3. Nun ist die nächste dran mit einer eigenen Situation, etc. p.p.

Mit diesem Spiel kann man gut lernen, dass wir alle unterschiedliche Gefühle in derselben Situation haben können. In der Familie wissen wir das meistens, aber es kann spannend sein, sich über Situationen auszutauschen, die bis jetzt noch nicht vorgekommen sind.



Die Idee ist eher, sich über besondere Wünsche und Ideen auszutauschen.

6) VERTIEFUNG: SOMATISCHE MARKER

Wenn Sie Ihrem Kind helfen möchten, sich besser mit seinen Gefühlen zurecht zu finden, können Sie ihm erklären, was somatische Marker sind.

Hier zunächst einmal die Einführung für Sie – wenn Sie sich damit auskennen, können Sie dies ganz leicht an Ihre Kinder weitergeben.

Somatische Marker sind Körpergefühle, die als Anzeiger dienen². Negative somatische Marker sind die Körpergefühle, die bei schwierigen Gefühlen als Veränderungen im Körper auftreten, und positive somatische Marker sind entsprechend die Körperempfindungen bei angenehmen Gefühlen.

Einführung:

1. Denken Sie an eine schwierige Situation, die Sie in der vergangenen Woche erlebt haben. Alternativ können Sie auf die Gefühlsmonster-Karte Nr. 16 oder 22 schauen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Körper.

- Was verändert sich dort? Es mögen ganz feine Veränderungen sein, gehen Sie mit ein wenig Forschergeist an diese Übung.
- Wie fühlt es sich an? Wenn Sie das einem Freund beschreiben sollten, was würden Sie sagen?
- Nehmen Sie sich die Zeit, sich kurz Notizen dazu zu machen – Sie entdecken nämlich gerade Ihren negativen somatischen Marker. Ganz persönlich für sich. Wenn Sie den mit Ihren eigenen Worten

aufschreiben, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie im Alltag das Auftauchen von schwierigen Gefühlen leichter und früher wahrnehmen. Meistens handelt es sich hier um Gefühle von Enge, um Spannungen, auch dunkle Farben können wahrgenommen werden. Wie gesagt, Ihre eigenen Worte sind hier wichtig, damit Sie sich Ihren persönlichen Marker einprägen können.



Wenn Sie eine große Aversion gegen diesen Teil der Übung haben, kann es sein, dass Sie gerade zu viel Stress haben oder sogar schon in einem Burnout-Zustand sind.

Dann bitte gleich weiter zum zweiten Teil der Übung, und bei Gelegenheit darüber nachdenken, wer Sie unterstützen kann, dass es Ihnen wieder besser geht.

Das gilt natürlich auch besonders dann, wenn Sie die Übung Ihrem Kind erklären.

2. Nun gehen wir natürlich auch zu den angenehmen Situationen. Denken Sie also an die schönste Situation, die Sie in der vergangenen Woche erlebt haben oder die Ihnen einfällt. Oder schauen Sie auf die Gefühlsmonster-Karte Nr. 5 oder 15, oder sonst eine Ihnen angenehme Karte. Spüren Sie in sich hinein:

- Wie fühlt sich das körperlich an, wenn Sie sich diese Situation noch einmal genau vor Augen rufen, noch einmal in Ihrer Vorstellung nachempfinden?
- Was verändert sich in Ihrem Körper gegenüber dem ersten Teil der Übung?

² Als wunderbar kurz und einleuchtend erklärendes Buch zu den somatischen Markern empfehle ich gerne "Das Geheimnis kluger Entscheidungen" von Maja Storch.

Wenn Sie sich auch hier Notizen machen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es Ihnen im Alltag immer leichter gelingt, angenehme Momente wahrzunehmen und in einen Zustand zu kommen, in dem Ihr Gehirn optimal arbeitet.



Noch ein Tipp zum Abschluss, wenn Sie mal von einem schwierigen Gefühl nicht so recht los kommen: wählen Sie das Gefühlsmonster,

das Ihnen im Moment am angenehmsten ist, und stellen Sie es an Ihren Esstisch oder Arbeitsplatz! Jedes andere Bild, das Sie mit glücklichen und zufriedenen Gefühlen verbindet, kann diese Funktion ebenfalls erfüllen.

Wenn Sie sich selbst ein Bild von den somatischen Markern gemacht haben, und sich mit der Übung wohl fühlen, können Sie diese Übung als Spiel mit Ihren Kindern machen.



Bitte achten Sie auch für Ihr Kind darauf, bei der schwierigen Situation keine „aktuellen Katastrophen“ wie gemobbt werden in der Schule zu wählen, sondern etwas wie eine „kleine Ärgersituation“.

Wichtig: auf jeden Fall mit den angenehmen Gefühlen aufhören, eine Lieblings-Wohlfühl-Karte auswählen lassen und mit dem Kind einen Platz in der Wohnung finden, wo es die Karte gut sehen kann.

Am besten anschließend noch ein Spiel spielen, das Ihnen beiden Spaß macht.

Mit dieser Übung geben Sie Ihrem Kind ein wichtiges Handwerkszeug an die Hand, mit dem es lernen kann, sich und seine Gefühle besser kennen zu lernen. Dazu kann es auch helfen, gemeinsam den Film „Inside Out – Alles steht Kopf“ anzuschauen. Die Kinder haben anschließend ein gutes Bild davon, wie es ist, die Hand am „Wut-Schalter“ zu haben. Oder gerade „gelbe Kugeln“, d.h. erfreuliche Erlebnisse, zu sammeln.

Wir hoffen, diese Erläuterungen helfen Ihnen, mit Ihren Kindern das wichtige Thema Gefühle auf spielerische Weise ansprechen zu können.

Wenn Sie sich weitere Tipps wünschen, kommen Sie doch einmal zu einem unserer Seminare, Sie sind dort als Eltern herzlich willkommen!