

## Gefühlsmonster® – Erste Schritte für das Selbst-Management

Guten Tag!

- Suchen Sie manchmal ein Zaubermit-tel, mit dem stockende Gespräche in Fluss kommen?
- Reagieren Sie manchmal sehr heftig ehe Sie merken, dass Sie wütend sind?
- Möchten Sie ein Handwerkszeug ken-nen lernen, das Ihnen dabei hilft, sich selbst im Alltag zu reflektieren?



Entscheiden Sie selbst, in wel-chen Situationen die Gefühls-monster® Ihnen eine Hilfe sein können.

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

Auf der nächsten Seite geht es los!

Dann sind Sie hier richtig!

## 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 diese Karten. Gefühle – auch Darstellungen von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Gefühlsmonster®, die Ihren Blick auf sich ziehen, etwas mit Ihrem eigenen Erleben zu tun und können Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen.

## Schritt 2: ALLE KARTEN KENNEN LERNEN



Um die einzelnen Karten kennen zu lernen, kann man einfach damit spielen. Wie oben mit einem Kartenset und auch mit dem gratis Gefühlsmonster®-Scan auf unserer Website.

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

---



(Mehr dazu mit ausführlicher Anleitung beim Gefühlsmonster®-Scan gleich auf der Startseite von [www.gefuehlsmonster.de](http://www.gefuehlsmonster.de))

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. Lassen Sie sich Zeit und machen Sie eventuell Notizen.

Jetzt schauen Sie einmal ganz entspannt auf Ihre Karten oder auf den Gefühlsmonster®-Scan und fragen sich :

*„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“.

## Schritt 4: GEZIELTE ARBEIT MIT SICH SELBST

Haben Sie ca. 10 Minuten Zeit? Dann können Sie mit Hilfe der Gefühlsmonster® an einer aktuellen Frage arbeiten.



Die gute Nachricht: wenn Sie sich diese Technik aneignen, gelingt so eine Gefühlsklärung künftig in wenigen Minuten!

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

- Wie geht es mir mit dem bevorstehenden Urlaub?
- Wie geht es mir mit dem Besuch eines Verwandten?
- Wie geht es mir mit der Rede, die ich am kommenden Dienstag halten soll?

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.



TIPP: Falls Sie sich unwohl 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?“*

Wenn Sie die ausgewählte Karte gut sichtbar an Ihrem Arbeitsplatz anbringen, kann Ihnen dies helfen, in dem gewünschten Gefühlszustand zu bleiben.

Mehr dazu auf der Website unter Selbst-Management – bei den Anwendungsgebieten und mit Hilfe der Suchfunktion.

## Schritt 5: Spiel „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“

Und nun für den Fall, dass Sie gerne spielen, noch zwei Spiele, die vielen Menschen Spaß machen:

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet mit dem Deckblatt nach oben. Sie wählen abwechselnd mit einem oder mehreren Mitspielerinnen oder Mitspielern eine Karte, geben dem gezogenen Gefühlsmonster® einen Namen und denken sich etwas aus, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte. Immer abwechselnd.

### Beispiel (Variante A):



Das ist Tom, der gerade so mit dem Kochen fertig geworden ist, bevor seine Freunde zum Essen kommen.

Das ist Max, der heute gerne noch länger geschlafen hätte.



Und das ist Katrin, die gerade eine gute Note geschrieben hat und sich darüber freut.

Wenn Sie ein wenig Übung haben, können Sie mit Ihren Mitspielern eine zusammenhängende Geschichte ausdenken.



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

Und: wählen Sie Fantasie-Namen, Geschichten über Anwesende können ganz schnell bewirken, dass das Spiel nicht mehr lustig ist.

### Beispiel (Variante B):



Das ist Paul, der gerade erfahren hat, dass sich die Mehrheit seiner Freunde für einen gemeinsamen Wanderurlaub in den Bergen entschieden hat.

Marie freut sich riesig – endlich mal nicht nur faul herumliegen!



Peter träumt schon von klarer Luft, sonnigen Wiesen und einem kühlen Bier im Berggasthof.

Paul sagt: „Das ist voll nicht mein Ding!“



Er könnte heulen, denn eigentlich hätte er gerne Sophie wieder getroffen, die er beim letzten Urlaub auf Kreta kennengelernt hatte.

und so weiter, und so weiter...

## Schritt 6: Spiel „GEFÜHLE VERKEHRT“

Zum Abschluss noch ein Spiel, das mit mehr Bewegung verbunden ist.

Wenn Sie es ausprobieren wollen, geht dies am besten mit Kindern.... Die lassen sich am ehesten darauf ein, und ihr Lachen wird Sie anstecken. Bitte wählen Sie die Situationen dann entsprechend.

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

1. Eine Situation auswählen, wie zum Beispiel

- zum Baumarkt gehen
- ein erstes Date haben
- eine neue Nachbarin begrüßen
- jemanden zur Party einladen
- ein Bewerbungsgespräch haben
- etc. - bitte selbst weitere Ideen einbringen

2. Person A zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Sie spielt dann die gewählte Situation in der Stimmung des Gefühlsmonsters auf ihrer

Karte.

Die Mitspieler sollen raten, welches Monster auf der Karte sein könnte. Es hilft, wenn die Mitspieler dafür auf ein ausliegendes Kartenset oder ein Gefühlsmonster®-Plakat schauen können oder die Karten schon gut kennen.



Nicht die genaue Körperhaltung des Monsters auf der Karte soll hier gespielt werden, sondern die Stimmung, die der Spieler bei diesem Gefühlsmonster® vermutet.

Dann Wechsel. B zieht eine Karte und agiert entsprechend, Mitspieler raten, und so weiter...

Sie werden sehen: schon, wenn die Gefühlsmonster® gezogen werden, beginnt das Gelächter, weil die Karten meistens nicht zur Situation passen....!

## Zu guter Letzt

Wir wünschen Ihnen gute Einsichten und viel Freude mit den Gefühlsmonstern! Für sich und für die Menschen in Ihrem Umfeld.

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.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an uns, wir beraten Sie gerne. Wir bieten Einzel-Coachings und Seminare zum Umgang mit Gefühlen an.

Das Gefühlsmonster®-Team