

Über Gefühle sprechen ?



Gefühlsmonster®-Karten
Erste Schritte für Führungskräfte

Gefühlsmonster® – Erste Schritte für Führungskräfte

Guten Tag!

- Haben Sie manchmal Bauchschmerzen vor einem bestimmten Gespräch?
- Und wünschen Sie sich, entspannter in Mitarbeitergespräche und Teamsitzungen zu gehen?
- Suchen Sie manchmal ein Zaubermitel, mit dem stockende Gespräche in Fluss kommen?



- Möchten Sie ein Handwerkszeug kennen lernen, das Ihnen dabei hilft, sich selbst im Arbeitsalltag zu reflektieren?

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.

Auf der nächsten Seite 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 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.



Ab hier haben Sie zwei Möglichkeiten: wenn Sie Lust haben auf kleine Erfahrungen mit sich selbst, machen Sie Schritt 2 bis Schritt 4 – so oft Sie mögen. So legen Sie eine solide Basis dafür, die Gefühlsmonster® anschließend im Kontakt mit Anderen einzusetzen.

Wenn Sie sich die Karten lieber spielerisch aneignen möchten und einen Partner, eine Partnerin zum Spielen finden, gehen Sie gleich zu Schritt 5 bis 6.

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

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“.

(Mehr dazu mit ausführlicher Anleitung beim Gefühlsmonster®-Scan gleich auf der Startseite von 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.

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 :

- a) Wie geht es mir mit dem Projekt A?
- b) Wie geht es mir in der Zusammenarbeit mit Frau/Herrn B?
- c) Wie geht es mir mit der Rede am kommenden Dienstag?

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“

- ➔ Eignet sich für den Beginn einer Team-Veranstaltung, wenn Sie für eine heitere Atmosphäre sorgen möchten.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet mit dem Deckblatt nach oben. Sie wählen nacheinander mit einem oder mehreren Mitspielerinnen oder Mitspielern eine Karte, die Sie verdeckt halten. Der Reihe nach gibt jede/r dem gezogenen Gefühlsmonster® einen Namen und sagt etwas dazu, was diese Figur gerade erlebt haben könnte.

Beispiel (Variante A):



Das ist Luise, die gerade ihren Projektbericht im letzten Moment vor der Teamsitzung fertig bekommen hat.

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



Und das ist Katrin, die gerade befördert wurde 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 aus einer Teamsitzung kommt.

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



Währenddessen sitzt Jack neben der Kaffeemaschine und genießt seinen Morgenkaffee.

Paul 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....

Schritt 6: EINSTIEGSRUNDE

- ➔ Für kleine und große Teamsitzungen eignet sich die folgende Methode der Einstiegsrunde mit den Gefühlsmonster®-Karten.

Sie bringen mit dieser Übung Ihr Team gleich zu Beginn einer Sitzung oder Veranstaltung ein wenig in Bewegung, das kann beim Ankommen und Fokussieren helfen.

Überlegen Sie sich zuerst, was Sie erreichen möchten. Mögliche Fragen sind:

- *Wie geht es Ihnen gerade außerhalb der Arbeit?*
- *Wie fühlen Sie sich heute hier bei der Veranstaltung?*



Lassen Sie sich überraschen, wie unterschiedlich diese beiden Fragen beantwortet werden können!

Oder:

- *Wie fühlen Sie sich gerade mit Projekt XY (Thema der Teamsitzung)?*
- *Wie würden Sie sich gerne mit Projekt XY fühlen?*
- *Mögliche Anschlussfrage: was können Sie dazu beitragen, dass Sie sich mit dem Projekt wie gewünscht fühlen können? (evtl. auf Moderationskarten schreiben lassen)*



Zwei Möglichkeiten, je nach vorhandenem Material:

A) man legt einen Kreis aus den A6-Karten in der Mitte des Raums. Alle Teilnehmer wandern um die Karten herum und prägen sich die Nummer der gewählten Karten ein. Anschließend stehen sie nacheinander auf, halten die gewählten Karten hoch und sagen, was diese für sie bedeuten.

B) man legt die großen Karten (A4) auf dem Boden aus (auch die nicht laminierten Karten sind durch eine Cellophanierung geschützt und dafür geeignet) und lädt die Teilnehmenden ein, im Raum herumzuwandern, von Karte zu Karte zu gehen. Der Platzwechsel hilft, auch gedanklich in Bewegung zu kommen.

Kleine Einstiegsrede für diese Methode:

„Sie sehen hier 25 Karten mit Darstellungen von Gefühlen, genannt Gefühlsmonster®. Gefühle stecken an. Wenn Sie aufmerksam schauen beim Herumwandern, werden Sie bei einigen Karten eine leichte Resonanz spüren. Diese Figuren können etwas damit zu tun haben, wie es Ihnen gerade jetzt im Moment geht oder was Sie in Ihrem Umfeld erlebt haben. Bei diesen Karten bleiben Sie stehen und denken kurz darüber nach, was diese Karte für Sie bedeutet. Anschließend werde ich Sie bitten, der Reihe nach von Ihrem kleinen Gefühls-Walk zu berichten.“

Wenn alle eine Karte gefunden haben, die sich für sie stimmig anfühlt, beginnt der erste Teilnehmer, die gewählte Karte zu kommentieren. Eventuell auch eine weitere Karte, zu der er etwas sagen möchte. Danach setzt sich dieser Teilnehmer, und der nächste sagt etwas zu seinen Karten etc. bis die ganze Gruppe sich geäußert hat.



So erreicht man eine hohe Aufmerksamkeit in der Gruppe durch die starke Strukturierung und weil es interessant ist zu hören, was jede einzelne Person bewegt.



Bei größeren Gruppen (ab etwa 20 TN) tauschen sich die Menschen, die sich bei einer Karte treffen, darüber aus, was es für sie bedeutet, bei dieser Karte zu stehen – und Sie wandern dann von Gruppe zu Gruppe und lassen sich erklären, was es zu sagen hat, dass sie genau bei dieser Karte stehen.

Einzeln stehende Personen bitte besonders beachten und eventuell einladen, sich zu einer auch für sie passenden Karte zu stellen, damit sie sich austauschen können.



In kurzer Zeit erhalten Sie Informationen darüber, welche Teilnehmer motiviert sind, wer Bedenken gegenüber der Veranstaltung hat oder wessen Konzentrationslevel aus Müdigkeit oder wegen privater oder beruflicher Belastungen eingeschränkt ist. Es liegt in Ihrer Hand, inwieweit auch private Themen angesprochen werden dürfen an dieser Stelle. Oft sind Teilnehmer dankbar, belastende Themen an dieser Stelle kurz anzusprechen. Dies kann helfen, dass sie sich anschließend besser auf das Thema der Veranstaltung konzentrieren können.

Die Übung eignet sich als regelmäßiges Ritual zu Beginn oder Ende einer Veranstaltung.

Schritt 7: Abschlussrunde



Genau wie oben beschrieben lassen sich auch Abschlussrunden gestalten.



Machen Sie sich bewusst, dass schwierige Gefühle, die zum Ende einer Veranstaltung auftreten, einer „Nachsorge“ bedürfen, bzw. einer besonderen Aufmerksamkeit. Setzen Sie diese Übung also nur ein, wenn Sie

- a) das Gefühl haben, dass diese Übung jetzt gut passt
- b) tatsächlich an einer Auswertung interessiert sind, die die innere Haltung der Teilnehmenden zu der Veranstaltung mit berücksichtigt.

Diese Form von Abschluss eignet sich gut, wenn Sie ein Feedback über das übliche „Es war ok.“ hinaus wünschen. Zum Beispiel nach Klausur- oder Teamtage oder Fortbildungsveranstaltungen.

Erfahrungsgemäß erhalten Sie mit dieser Übung ein tieferes, aussagekräftigeres und einprägsameres Feedback als mit einer gesprochenen Feedbackrunde (Bilder sagen mehr als Worte und prägen sich besser ein).

Schritt 8: Spiel „GEFÜHLE VERKEHRT“

- ➔ Zum Abschluss noch ein Spiel, das als „Energizer“ geeignet ist und vielen Menschen Spaß macht.

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 Firmen-Sommerfest gehen
- einer neuen Kundin begegnen
- einen neuen Mitarbeiter begrüßen
- jemanden zur Party einladen
- ein Bewerbungsgespräch haben
- eine Qualitätsmanagement-Schulung besuchen
- etc. - bitte hier selbst Ideen in der Gruppe sammeln!

- 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, mit denen Sie arbeiten.

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 eine **Begleitung für Führungskräfte** bei ihren ersten Schritten an (zwei Stunden Coaching per Skype oder Telefon im Abstand von einem Monat, anschließend für zwei Monate Email- und Telefonhotline im Paket) und **maßgeschneiderte Schulungen** für Teamleiter an.

Das Gefühlsmonster®-Team