

# Gefühlsmonster-Übungen für Trainer und Teamleiter

Guten Tag! Herzlich willkommen zu den Anregungen für Trainer und Teamleiter! Wenn Sie sich vertraut machen möchten mit den Gefühlsmonster-Karten, empfehlen wir Ihnen zum Einstieg das Papier „Erste Schritte für

Coaching und Beratung“, als Download im Anwendungsbereich COACHING. Dort helfen wir Ihnen, die Karten so gut kennen zu lernen, dass Sie sich im Einsatz der Karten sicher fühlen.

## 1. Einstiegsrunde



Man legt die großen Karten (möglichst A4, auch A6) 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.

*„Sie sehen hier 25 Karten mit Darstellungen von Gefühlen, genannt Gefühlsmonster. Gefühle stecken an. Wenn Sie aufmerksam schauen beim Herumwandern, werden Sie ganz leicht merken, welche der Figuren etwas damit zu tun hat, wie es Ihnen gerade jetzt im Moment geht. Hier bleiben Sie stehen und überlegen, was diese Karte für Sie bedeutet.“*

Bei kleinen Gruppen gehen Sie anschließend von Karte zu Karte und interviewen die Teilnehmer, was es bedeutet, dass sie bei dieser Karte stehen.



Stehen mehrere Personen bei einer Karte, trotzdem jede zum Sprechen einladen.

Bei größeren Gruppen (ab etwa 20 TN) tauschen sich die Menschen, die sich bei einer Karte treffen, darüber aus, was es für sie be-

deutet, bei dieser Karte zu stehen – und Sie interviewen dann diese Kleingruppen.



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



Sie bringen mit dieser Übung Ihre Teilnehmer gleich zu Beginn einer Veranstaltung ein wenig in Bewegung, und erhalten in kurzer Zeit Informationen darüber, welche Teilnehmer motiviert sind, wer Bedenken gegenüber der Veranstaltung hat oder wessen Aufmerksamkeitslevel 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 ansprechen und sich anschließend besser auf das Thema der Veranstaltung konzentrieren zu können.

## 2. Fragensammlung



- Die Karten in A4 oder A6 liegen verteilt im Raum, oder als Kreis gelegt in der Mitte eines Stuhlkreises
- Den Teilnehmern wird erklärt, dass jede Karte nur einmal vorhanden ist, aber durchaus von mehreren Teilnehmern gewählt werden kann. Deswegen geht man folgendermaßen vor:
- Entweder lässt man die Teilnehmer, wenn sie an der Reihe sind, die gewählten Karten nacheinander nehmen und kommentieren, was diese Karten für sie bedeuten.
- Oder die Teilnehmer nennen die Kartenummer der gewählten Karte, wenn alle Teilnehmer entweder die Karten oder ein Trainerposter gut sehen können.
- Zu jeder gewählten Karte bitten Sie die Teilnehmer, zu formulieren, was diese Karte für sie bedeutet.
- Die folgenden Fragen lassen sich entweder mit Hilfe der ausgelegten Karten verwenden, oder unter Zuhilfenahme des Trainerposters. Im zweiten Fall

wählen Sie dann unterschiedliche Farben für die verwendeten Klebpunkte.

**Mögliche Fragen, die je nach Anliegen der Veranstaltung gestellt werden können:**

1. *„Wie geht es Ihnen damit, dass Sie heute hier sind?“* (Erste Karte)  
*„Wie geht es Ihnen gerade sonst in Ihrem Leben?“* (Zweite Karte)
2. *„Wie ging es Ihnen zu Beginn der Veranstaltung?“* (Erste Karte)  
*„Wie geht es Ihnen jetzt?“* (Zweite Karte)
3. *„Wie geht es Ihnen mit der Situation XY (z.B. Einführung einer neuen Software, Beginn eines neuen Projekts)?“* (Erste Karte)  
*„Wie würden Sie sich gerne in der Situation XY fühlen?“* (Zweite Karte)
4. *„Welches sind die drei wichtigsten Gefühle, mit denen Sie aus dem Workshop/dem Teamtag gehen? Bitte priorisieren nach 1. wichtigstes Gefühl, 2. Gefühl an zweiter Stelle und 3. Gefühl an dritter Stelle“.*

Auch hier zu jeder Karte die Frage:  
*„Was bedeutet diese Karte für Sie?“*

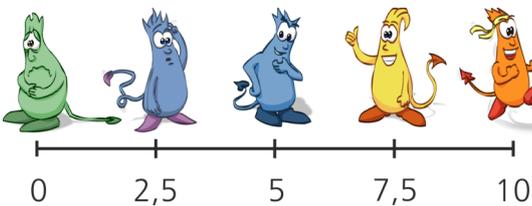
### 3. Skalenfragen

Gut geeignet sind die Gefühlsmonster-Karten auch für das Bebildern von Skalenfragen. Weisen Sie den Plätzen auf der Skala die Gefühlsmonster®-Karten zu, die Sie für die entsprechende Situation für geeignet halten.

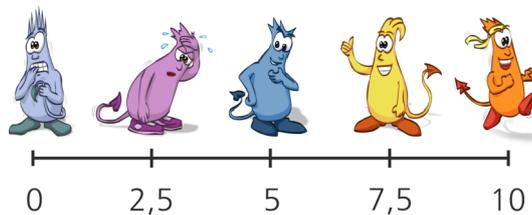

 Günstig die A4- oder auch A6- Karten, weil die Teilnehmer beim Auslegen der Karten am Boden den Platzwechsel praktisch erfahren können. Laden Sie die Teilnehmer ein, von Karte zu Karte zu wandern bis sie an der passenden Stelle ankommen.

Hier ein paar Beispiele

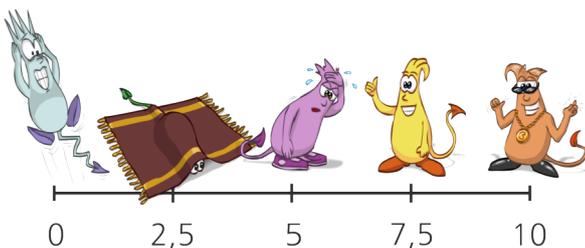
1. „Wie geht es Ihnen mit der morgigen Veranstaltung?“



Andere Skala für dieses Thema:



2. „Wie geht es Ihnen damit, dass Ihr Team morgen vor dem Vorstand das Projekt präsentieren soll?“

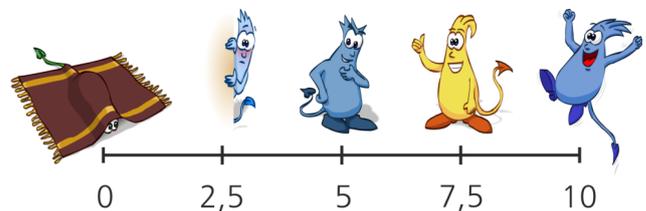


3. Oder die Frage zum Thema „Konfliktscheu oder streitlustig“:

„Wo würden Sie sich privat, wo beruflich einordnen mit Ihrer Bereitschaft, Konflikte anzugehen oder sich eher zurückzuhalten?“


 Oft gibt es hier Aha-Erlebnisse, wenn Teilnehmer merken, dass sich ihr Verhalten privat und beruflich durchaus unterscheidet...

Mögliche Skala (links für konfliktscheu und rechts für streitlustig):




 Wenn Sie gerade keine Karten zur Hand haben bei Ihrer Vorbereitung, lassen sich die Skalenfragen auch gut am PC mit Hilfe des Gefühlsmonster-Scans vorbereiten. Sie können hier auf dem blauen Feld die Karten beliebig umsordern und so ausprobieren, ob Ihre Auswahl für Sie stimmt.

Lassen Sie sich durch diese Beispiele anregen, eigene Skalen für Ihre Themen zu finden! Selbstverständlich kann man, wenn genug Platz ist, auch zu jeder Zahl zwischen 1 und 10 eine Karte auslegen.

Für die Arbeit am Tisch lassen sich Skalen mit Hilfe der Gefühlsmonster-Sticker erstellen.

## 4. Spiel: Gefühle verkehrt

Dieses Spiel macht vielen Menschen von kleinen Kindern bis zu Erwachsenen Spaß. Es eignet sich für Gruppen, für die eine humorvolle Atmosphäre wünschenswert ist und bei denen Sie sicher sind, dass sie sich auf ein ausgelassenes Spiel einlassen.

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

1. Eine Situation auswählen, wie zum Beispiel

- ins Kino/Museum/in den Baumarkt gehen
- schwimmen/tanzen/Fußball spielen gehen
- ein erstes Date haben
- zur Zahnärztin gehen
- jemanden zur Party einladen
- ein Bewerbungsgespräch haben etc.

2. Person 1 zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Sie spielt dann die gewählte Situation in der Haltung des Monsters auf ihrer Karte.



Je nach Temperament der Mitspieler oder der Stimmung in der Gruppe kann man entweder im Sitzen einen passenden Satz in der entsprechenden Stimmung sprechen, oder dies noch mit Bewegung im Raum unterstützen.

In der ersten Runde können die gezogenen Karten veröffentlicht werden, ab der zweiten Runde bleibt die Karte verdeckt und die Mitspieler raten, welches Monster die Person gezogen haben könnte. Es hilft, wenn die Mitspieler dafür auf ein ausliegendes Kartenset oder ein Gefühlsmonster-Plakat schauen können.

Dann Wechsel.

3. Person 2 zieht eine Karte, weiter wie oben.



Dieses Spiel ist, neben dem Spaß, den es bringt, gut geeignet, den eigenen Blick auf die Teamkollegen oder Vorgesetzten auf ungewohnte Facetten auszuweiten. Und: etwas Humorvolles zusammen zu erleben, verbindet das Team oder die Gruppe.

## 5. Spiel : Mein Gefühl, dein Gefühl

Gruppe im Stuhlkreis, die Karten liegen gut sichtbar in der Mitte und die Teilnehmer kennen die Karten.

Spielleiter liest kurze Situationsbeschreibungen vor. Angenehme und unangenehme wie zum Beispiel:

- *du bekommst Opernkarten geschenkt*
- *auf dem Weg zu einer Präsentation entdeckst du einen Fleck auf deiner Jacke*
- *du bekommst den Auftrag, die nächste Firmen-Weihnachtsfeier zu organisieren*
- *ein Kollege kritisiert dich in der Teamsitzung*
- *deine Freunde kommen überraschend zu einem Spielabend vorbei*
- *etc.*

Die Teilnehmer entscheiden sich für eine Monsterkarte, die für sie zu der Situation passt und stellen sich neben die Karte.

- Einzelne oder Kleingruppen (vorher austauschen lassen) erläutern, warum sie sich zu der Karte gestellt haben.
- Anschließend dürfen die Teilnehmerinnen selbst Situationen vorschlagen, zu denen die anderen ein Gefühlsmonster aussuchen sollen.

**Variante:**

*(Gefühlsmonster®-Kartensets in der Anzahl der Teilnehmer vorhanden)*

Spielleiterin liest kurze Situationsbeschreibungen vor (angenehme und unangenehme)

- jeder Teilnehmer sucht eine für ihn passende Karte aus und legt sie verdeckt vor sich hin.
- Alle decken gleichzeitig die Karten auf und sagen nacheinander jeweils einen Satz dazu, warum sie diese Karte gewählt haben.
- Je nach dem Ziel des Spielleiters lassen sich hier längere Kleingruppengespräche anschließen.



Es braucht keine Begründung für die Kartenwahl – Ziel der Übung ist das Erkennen und Anerkennen dessen, dass Andere in der gleichen Situation unterschiedliche Gefühle haben können. Zusätzlich lernen sich die Gruppenmitglieder besser kennen.

## 6. Spiel: Es war einmal

---



Spielleiter erzählt eine Geschichte, ein Märchen oder trägt ein Gedicht vor.

Die Teilnehmer wählen in Kleingruppen für jede in der Geschichte vorkommende Rolle eine Karte aus und sprechen dabei über die Gründe ihrer Auswahl.

### Variante:

- Eine Geschichte oder ein Märchen wird im Rollenspiel mit verteilten Rollen nachgespielt.
- Anschließend werden für jede der Rollen Gefühlsmonster®-Karten ausgewählt und besprochen.

**Wir wünschen Ihnen gute Einsichten und viel Freude mit den Gefühlsmonstern! Für sich und für die Menschen, mit denen Sie arbeiten.**

**Das Gefühlsmonster-Team**