

»Die Kunterbunts in der Therapie«



Online-Materialien ergänzend zu:

Rossa, R., Rossa, J. & Grigo, P. (2017). Die Kunterbunts. Das Kartenspiel zum Gefühle-Kennenlernen. Weinheim: Beltz.

Ergänzend zum Kartenspiel können im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung wirkungsvoll sowohl Emotions-Tagebücher als auch die Ergänzungsbilder im Empathie-Training eingesetzt werden.

Emotionstagebücher. Den Familien-Gefühlskarten entsprechend werden Emotionstagebücher für Angst, Trauer und Wut zum Download zur Verfügung gestellt. Durch die übersichtliche und leicht verständliche Darstellung werden auch jüngere Patienten in die Lage versetzt, im Rahmen der therapeutischen Hausaufgaben selbstständig ihre Gefühle zu beobachten und dokumentieren.

Kunterbunte Situationen. Die Ergänzungsbilder mit dem Titel »Kunterbunte Situationen« beinhalten alle zehn im Spiel dargestellten Emotionen. Die Kinder werden dabei aufgefordert, Situationen aufzulösen und mögliche Erklärungen für Gildos Gefühle zu finden.

Inhalt

Kunterbunte Tagebücher

- Mein kleines Angst-Tagebuch (*7 Tage*)
- Mein kleines Trauer-Tagebuch (*7 Tage*)
- Mein kleines Wut-Tagebuch (*7 Tage*)

Kunterbunte Situationen

- Warum ist Gildo fröhlich?
- Warum ist Gildo überrascht?
- Warum ist Gildo verliebt?
- Warum ist Gildo entspannt?
- Warum ist Gildo konzentriert?
- Warum ist Gildo ängstlich?
- Warum ist Gildo traurig?
- Warum ist Gildo wütend?
- Warum ist Gildo erschöpft?
- Warum ist Gildo angeekelt?



Mein kleines Angst-Tagebuch

In diesem kleinen Angst-Tagebuch geht es darum aufzuschreiben, wann und warum du Angst hast. Es kann dir dabei helfen herauszufinden, was dir Angst macht und was du in Zukunft gegen die Angst tun kannst. Versuche, das Angst-Tagebuch so gut wie möglich zu führen, und schreibe, sobald du die Angst spürst, die Situation genau auf. Die Tabelle auf dieser Seite kann dir dabei helfen, nichts zu vergessen.



Wann?	Wo?	Wer?	Was?	Wie lang?	Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Hier erhältst du noch einige Informationen, damit es dir leichter fällt, die fünf »W-Fragen« zu beantworten. Der Punkt »Wann« gibt an, an welchem Tag du die Angst gespürt hast. Wenn du magst, schreib gerne die Uhrzeit dazu. Unter »Wo« wird aufgeschrieben, wo du gerade gewesen bist, als die Angst kam z.B. zuhause oder in der Schule. »Wer« fragt danach, wer dabei war, z.B. deine Mutter oder ein Freund. Unter »Was« kannst du eintragen, was dir Angst gemacht hat. Beim nächsten Punkt ist danach gefragt, **wie lang** die Angst angehalten hat. Beim letzten Punkt lautet die komplette Frage: **Wie** bist du die Angst los geworden?

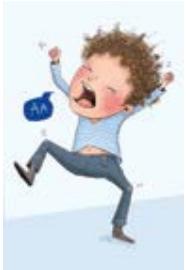
Mein kleines Trauer-Tagebuch



In diesem kleinen Trauer-Tagebuch geht es darum aufzuschreiben, wann und warum du traurig wirst. Es kann dir dabei helfen herauszufinden, was dich traurig macht und was du in Zukunft gegen die Traurigkeit tun kannst. Versuche, das Trauer-Tagebuch so gut wie möglich zu führen, und schreibe, sobald du Traurigkeit spürst, die Situation genau auf. Die Tabelle auf dieser Seite kann dir dabei helfen, nichts zu vergessen.

Wann?	Wo?	Wer?	Was?	Wie lang?	Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Hier erhältst du noch einige Informationen, damit es dir leichter fällt, die fünf »W-Fragen« zu beantworten. Der Punkt »Wann« gibt an, an welchem Tag du du traurig warst. Wenn du magst, schreib gerne die Uhrzeit dazu. Unter »Wo« wird aufgeschrieben, wo du gerade gewesen bist, als die Traurigkeit kam z.B. zuhause oder in der Schule. »Wer« fragt danach, wer dabei war, z.B. deine Mutter oder ein Freund. Unter »Was« kannst du eintragen, was dich traurig gemacht hat. Beim nächsten Punkt ist danach gefragt, **wie lang** die Traurigkeit angehalten hat. Beim letzten Punkt lautet die komplette Frage: **Wie** bist du die Traurigkeit los geworden?



Mein kleines Wut-Tagebuch



In diesem kleinen Wut-Tagebuch geht es darum aufzuschreiben, wann und warum du wütend wirst. Es kann dir dabei helfen herauszufinden, was dich wütend macht und wie du in Zukunft deine Wut besser kontrollieren lernst. Versuche, das Wut-Tagebuch so gut wie möglich zu führen, und schreibe, sobald du dich wieder beruhigt hast, die Situation genau auf. Die Tabelle auf dieser Seite kann dir dabei helfen, nichts zu vergessen.

Wann?	Wo?	Wer?	Was?	Wieso?	Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Hier erhältst du noch einige Informationen, damit es dir leichter fällt, die fünf »W-wie-Wut-Fragen« zu beantworten. Der Punkt »Wann« gibt an, an welchem Tag du wütend geworden bist. Wenn du magst, schreib gerne die Uhrzeit dazu. Unter »Wo« wird aufgeschrieben, wo du wütend geworden bist, z.B. zuhause oder in der Schule. »Wer« fragt danach, wer dabei war, z.B. deine Mutter oder ein Freund. Unter »Was« kannst du eintragen, was eigentlich passiert ist. Beim nächsten Punkt ist danach gefragt, **wieso** du in dieser Situation wütend geworden bist. Beim letzten Punkt lautet die komplette Frage: **Wie** hättest du dich verhalten können, damit die Situation friedlich verlaufen wäre?

Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo fröhlich?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo **fröhlich** gemacht. Kannst du uns helfen herauszufinden, weshalb er sich so freut?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo überrascht?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo **überrascht**. Kannst du uns helfen herauszufinden, was ihn überrascht hat?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo verliebt?

Schau dir das an! Gildo hat sich in irgendetwas oder irgendjemanden **verliebt**. Kannst du uns helfen herauszufinden, in wen oder was er sich verliebt hat? Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo entspannt?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo geholfen, sich zu **entspannen**. Kannst du uns zeigen, was ihm geholfen hat? Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen. Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo konzentriert?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hilft Gildo, sich zu **konzentrieren**. Kannst du uns helfen herauszufinden, weshalb er sich so gut konzentrieren kann? Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo ängstlich?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo erschreckt. Kannst du uns helfen herauszufinden, weshalb er **Angst** hat?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo traurig?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo **traurig** gemacht. Kannst du uns helfen herauszufinden, weshalb er so traurig ist?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo wütend?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo **wütend** gemacht. Kannst du uns helfen herauszufinden, weshalb er so wütend ist?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo erschöpft?

Schau dir das an! Irgendetwas oder irgendjemand hat Gildo sehr angestrengt. Kannst du uns helfen herauszufinden, warum er so **erschöpft** ist?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.



Kunterbunte Situationen: Warum ist Gildo angeekelt?

Schau dir das an! Vor irgendetwas oder irgendjemandem **ekelt** sich Gildo. Kannst du uns helfen herauszufinden, was ihn anekelt?

Was ist passiert? Male das Bild weiter und zeige uns die ganze Situation, damit wir Gildo besser verstehen.

Du kannst dir viel Zeit nehmen oder einfach mit ein paar Strichfiguren, wie in einem Comic die Situation andeuten.

