Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann,
Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626
© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101626

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Das Gefühle-Memo

Mit dem Gefühle-Memo können Sie schnell in die Welt der Gefühle einsteigen. So helfen Sie Kindern und Jugendlichen, ihre Gefühle besser zu erkennen und zu benennen.

Nicht immer ist es leicht, über seine Gefühle zu sprechen oder diese zu benennen. Diese spezielle Auswahl von 30 Bildpaaren zeigt die wichtigsten Gefühle. Hierbei werden nicht nur die schönen, positiven Gefühle auf ansprechenden Bildkärtchen dargestellt, sondern auch negative Emotionen. Über die dargestellten Bilder und Situationen kommen Sie als Therapeutin oder Berater mit Ihrem Patienten / Ihrer Klientin sicher und schnell ins Gespräch über die verschiedensten Emotionen und können so erfolgreich Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen anbieten und erarbeiten.

Die Gefühle-Memo-Kärtchen machen es Ihrer Patientin / Ihrem Klienten leichter, diffuse »Bauchgefühle« besser und leichter zu beschreiben: Mithilfe der Gefühle-Memo-Kärtchen können Sie Ihren Patienten / Klientinnen spielerisch zur Wahrnehmung, Benennung und / oder Deutung ihrer eigenen Stimmungslage animieren.

Die Bilder des Gefühle-Memos in der Übersicht

Gefühle, Stimmungen und Emotionen sind nicht immer ganz eindeutig und werden von vielen Menschen manchmal auch unterschiedlich interpretiert. Deshalb sind die folgenden Bilder und Zuschreibungen ein erster Anhalt für Sie und keine

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

ausschließliche und abschließende Beschreibung. Nutzen Sie die Bilder, um in die Welt der Gefühle einzutauchen, diese näher zu betrachten. Neben der Erarbeitung und Differenzierung der Grundemotionen: Angst, Ärger / Wut, Ekel, Freude, Liebe, Scham, Traurigkeit und Überraschung lassen sich die Memo-Karten ebenfalls sehr gut einsetzen, um die eigene Emotionspalette zu erweitern. Die angegebenen Gefühle und Zuschreibungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollen dazu dienen, Ihnen eine erste Orientierung an die Hand geben.

ausgeglichen, ruhig, konzentriert …

froh, fröhlich, euphorisch …

selbstsicher, ausgeglichen, fröhlich, frei …

selbstsicher, stolz, zufrieden …

ausgelassen, froh, euphorisch …

verliebt, zärtlich, berührt, hingezogen, leidenschaftlich, verbunden …

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

albern, frech, herausfordernd …

froh, albern, ausgelassen, durch-/aufgedreht, euphorisch …

überzeugt, stolz, glücklich, erfolgreich, zufrieden …

entspannt, ruhig, zufrieden, gelassen …

freudig, verliebt, zärtlich, zugeneigt, verbunden ...

selbstsicher, selbstbewusst, unternehmungslustig, stolz, euphorisch, ausgelassen …

froh, fröhlich, zufrieden, ausgeglichen …

froh, voller Energie, zufrieden …

cool, selbstsicher, zufrieden, gelassen ... (»Ich heiße übrigens Boris.«)

mies drauf, keine Energie, ängstlich, hilflos, eingeschüchtert, entmutigt, besorgt …

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

ängstlich, besorgt, entmutigt, eingeschüchtert, misstrauisch …

traurig, unglücklich, betrübt, weinerlich, einsam, deprimiert, verzweifelt, enttäuscht, zerbrechlich …

blockiert, frustriert, verzweifelt …

unglücklich, traurig, jammernd, deprimiert, einsam, verzweifelt, enttäuscht …

frustriert, peinlich berührt, verärgert über sich selbst, verzweifelt, ohnmächtig …

verzweifelt, entmutigt, hoffnungslos, wütend, schamvoll, beschämt, enttäuscht, zurückgewiesen, eingeschüchtert …

gelangweilt, leidenschaftslos, etwas genervt, mies drauf, verstimmt …

wütend, sauer, feindselig, aggressiv, voller Hass, eifersüchtig, bösartig, entnervt, rachsüchtig, platzen vor Wut …

traurig, deprimiert, angeekelt, genervt, verträumt, träumend, in Gedanken versunken, einsam …

angeekelt, unwohl, verabscheuend, krank, »kotzübel« …

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

belastet, voller Sorgen, bedrückt, mit schweren Gedanken beschäftigt, eine Last tragend …

wütend, sauer, aggressiv, kochend, aufgewühlt, feindselig, rauchsüchtig …

wütend, überrascht, unwohl, aggressiv, sauer …

Wutausbruch, aggressiv, »Das musste mal raus«, »Es reicht!«, unter Dampf / Druck stehend, überkochend, explosiv …

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Die Arbeit mit den Gefühle-Memo-Kärtchen

Sie können die Gefühle-Memo-Kärtchen in der Therapie und Beratung als schnellen und guten Einstieg in jede Stunde nutzen. Aber auch während der Therapiestunde können Sie jederzeit Ihrer Patientin / Ihren Klienten ihre / seine Gefühle mithilfe der offen auf den Tisch gelegten Bild-Kärtchen zeigen lassen. Oder Sie erarbeiten gemeinsam Gefühle, die Ihr Patient vielleicht noch gar nicht benennen kann oder will. Auch am Ende einer Stunde kann ein geeigneter Moment sein, um mithilfe der Gefühle-Memo-Kärtchen zu zeigen, wie die Stimmung im Vergleich zum Beginn der Stunde ist.

Funktion der Gefühle-Memo-Kärtchen

- Eisbrecher
- Einstieg in die Gefühlswelt des Patienten / der Klientin
- Psychoedukation
- Nachbereitung der Zeit zwischen den Therapiestunden
- Sichtbarmachen der eigenen Gefühle
- Festhalten von Gefühlen zu bestimmten Zeiten
- Darstellen von Lebensereignissen (z.B. als Markierung bei der Arbeit mit Lebenslinien
- schnelle Visualisierung
- anschaulicher Bericht über erlebte Gefühle
- Zuordnung von bestimmten Gefühlen zu bestimmen Personen oder Situationen
- nonverbales Medium
- Spaß und Ablenkung

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Der therapeutische Umgang mit den Memo-Kärtchen

Gerade in den ersten Therapiestunden kann das Verbalisieren und genaue Beschreiben bestimmter Gefühle nicht so leichtfallen oder noch zu schwierig sein. Hier ist es besonders hilfreich, die Gefühle mithilfe der Memo-Kärtchen gemeinsam zu besprechen.

Bei Bedarf können Sie zur Überprüfung oder Verdeutlichung der Mimik auch einen Handspiegel einsetzen, welchen Sie Ihrer Patientin vorhalten oder ihr geben.

Eine weitere Nutzungsmöglichkeit kann die Besprechung einer bestimmten Situation sein, indem Sie und Ihr Gegenüber beispielsweise zunächst eine oder mehrere Kärtchen zur Einschätzung des Gefühls bezüglich einer Situation verdeckt auf den Tisch legen, Sie dann gemeinsam über die Situation sprechen und anschließend schauen, ob die Einschätzungen der Gefühle zu der Situation übereinstimmen.

Die Kärtchen funktionieren auch hervorragend im Zusammenspiel mit zirkulären Fragestellungen.

Passen Sie die Anzahl und Motive der Memo-Kärtchen an die kognitiven Fähigkeiten Ihrer Patientin oder das zu behandelnde Thema an.

Doppelter Nutzen der Gefühle-Memo-Kärtchen

Das Gefühle-Memo ist neben der reinen Spielfunktion auch für viele weitere Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete geeignet! Neben dem Einsatz im (psycho-) therapeutischen Bereich lässt sich das Gefühle-Memo auch in vielen weiteren Bereichen einsetzen:

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Im Kindergarten. Als Erzieherin, z.B. im Kindergarten, können Sie mit Kindern ab ca. drei Jahren die Welt der Gefühle erarbeiten. Lassen Sie die Kinder ihre Gefühle beschreiben, gegensätzliche Paare bilden oder die Gefühlskärtchen nach positiv und negativ sortieren.

Nutzen Sie die Kärtchen zum Besprechen bestimmter Situationen oder um ein Ereignis (z.B. Streit zwischen zwei Kindern) nachzubesprechen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Erlernen, differenziertere Kennenlernen und Erfahren neuer Gefühlsausdrücke.

In der Schule. Als Pädagoge in der Schule oder in der Schulberatung / -Sozialarbeit werden Sie einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche erleben, den Sie bisher in so kurzer Zeit vielleicht noch nicht hatten.

Gruppenarbeit fällt durch die Kärtchen sehr viel leichter, da hier bei der Beschreibung der Gefühle auf Worte zunächst verzichtet werden kann.

Andere Einsatzorte. Einige andere geeignete Einsatzorte für die Gefühle-Memo-Karten sind Selbsterfahrungs- oder Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Trauergruppen.

In der systemischen Beratung und Familientherapie lassen sich die Karten hervorragend nutzen.

Klienten-/Patienten-Spektrum

Das Gefühle-Memo ist in der Arbeit mit einem sehr breiten Klienten-Spektrum einsetzbar, wie etwa mit Menschen mit einer geistigen oder Lernbehinderung

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen. Sie können das Memo aber auch sehr gut einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.

Spielanleitung

Zu Beginn werden alle Kärtchen gemischt und anschließend verdeckt auf der Spielfläche abgelegt. Danach beginnt der erste Spieler, zwei Kärtchen aufzudecken und diese sichtbar für alle Mitspieler hinzulegen. Dann werden die Kärtchen wieder umgedreht. Der nächste Spieler deckt nun ebenfalls zwei Kärtchen auf und versucht, Kärtchen mit gleichen Motiven zu finden. Es ist wichtig, dass die Position der Kärtchen während des Umdrehens nicht verändert wird. Gelingt es einer Spielerin, zwei gleiche Motive aufzudecken, so darf sie dieses Bildpaar aus dem Spiel nehmen und vor sich auf ihren Kärtchenstapel legen. Nach dem Aufdecken von zwei gleichen Motiven darf die Spielerin zwei weitere Kärtchen aufdecken und zeigen. Es wird so lange gespielt, bis alle gleichen Bildpaare aufgedeckt sind. Der Spieler mit den meisten Bildpaaren ist der Gewinner. Da es bei 30 Bildpaaren zu einem Gleichstand kommen kann, gibt es dann entweder zwei Gewinner oder eine erneute Runde! Das Gefühle-Memo kann natürlich auch sehr gut als kooperatives Spiel gespielt werden. Hierzu können die gefundenen Paare einfach auf einem großen Stapel gesammelt werden, bis alle Pärchen gefunden sind und damit das Spiel oder die Runde beendet wird.

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Bei Zeitmangel können Sie das Spiel variieren und beschleunigen, indem Sie immer eines der aufgedeckten Kärtchen offen liegen lassen.

Spielvariationen zum klassischen Memo-Spiel

Pantomime-Memo. Alle Memo-Kärtchen werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Der erste Spieler dreht zwei Kärtchen so um, dass nur er diese sehen kann. Dann stellt er pantomimisch das auf dem Kärtchen dargestellte Gefühl dar. Alle Mitspieler versuchen nun, sich sowohl die Position des Kärtchens als auch die dargestellten Gefühle zu merken. Sollte der erste Spieler zwei gleiche Kärtchen aufgedeckt haben, kann er das Pärchen aus dem Spiel nehmen und auf seiner Seite sammeln. Danach ist die nächste Spielerin an der Reihe, deckt unsichtbar für die Mitspieler ebenfalls zwei Kärtchen auf und stellt diese pantomimisch dar. Ansonsten gelten die Regeln der »klassischen« Memo-Spiele. Es gewinnt der Spieler mit den meisten Pärchen.

Die unendliche Memo-Geschichte. Je nach Spielzeit werden alle Memo-Kärtchen oder nur der einfache Memo-Kärtchensatz verdeckt auf dem Tisch ausgelegt. Die erste Spielerin darf sich nun drei Kärtchen aussuchen und zu den drei aufgedeckten Motiven eine eigene, zu den Bildern passende Geschichte erzählen. Die Kärtchen werden dazu in die passende Reihenfolge gelegt. Der nächste Spieler in der Reihe wählt drei neue Kärtchen aus und erweitert / verlängert die Geschichte. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kärtchen aufgedeckt und für die Bildgeschichte genutzt wurden. Diese Variante eignet sich auch sehr gut für die Arbeit mit Gruppen.

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Die Gefühle-Palette. Die Gefühle-Memo-Kärtchen werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Danach nimmt der erste Spieler ein Kärtchen, zeigt dieses den Mitspielern und sagt etwas zu dem dargestellten Gefühl. Zum Beispiel wann und ob er dieses Gefühl einmal hatte und was es ausgelöst hat. Jedes Gefühle-Memo-Kärtchen, das der Spieler schon sein Eigen nennt, kann er vor sich auf den Tisch legen und sich dabei ganz unbewusst mit der Vielfalt seiner Gefühle auseinanderzusetzen.

Gefühle raten. Die Gefühle-Memo-Kärtchen werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Danach nimmt der erste Spieler ein Kärtchen, stellt das Gefühl pantomimisch dar und die Mitspieler dürfen raten, welches Gefühl gerade dargestellt wird. Wer als Erster das Gefühl richtig benennen kann, erhält das Memo-Kärtchen. Danach ist die nächste Mitspielerin an der Reihe. Wer am Ende des Spiels die meisten Gefühle erkannt hat, ist der »Gefühle-Meister«!

Gestern, heute, morgen. Diese Übung eignet sich immer besonders dann, wenn sie ritualisiert eingesetzt werden kann, z.B. in der Morgenrunde oder während Gruppensitzungen. Dazu werden alle Memo-Kärtchen offen auf dem Tisch oder Boden ausgebreitet.

Dann kann die Therapeutin typische Verlaufsfragen stellen, wie z.B.:

- Wie ging es dir gestern, wie geht es dir jetzt und wie soll es dir morgen gehen?
- Wie war dein Gefühl zu Beginn der Stunde, während der Stunde und jetzt am Ende der Stunde?
- Wie waren deine Gefühle im Verlauf der Woche?
- Wie sind deine Gefühle rückblickend vor, während und nach dem Vorfall?

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Bitten Sie Ihren Patienten / Klienten, die passenden Kärtchen zur Frage rauszusuchen und zu benennen.

Situationen schildern. Hier gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten: Entweder suchen Sie als Therapeut bestimmte Kärtchen aus und drehen diese nacheinander um oder die Patientin dreht selbst das Kärtchen um. Nachdem das Kärtchen umgedreht wurde, erzählt die Spielerin eine Situation, in der sie ein ähnliches Gefühl hatte. Danach ist der Nächste in der Runde dran.

Finde jemanden … (Gruppenübung). Die Memo-Bildpaare werden getrennt. Je nach Anzahl der Mitspieler werden ausreichend Memo-Kärtchen verdeckt verteilt, sodass jedes Gruppenmitglied ein Memo-Kärtchen hat. Nun heißt es, das Gefühl auf dem eigenen Kärtchen nachzustellen und gleichzeitig das Gruppenmitglied ausfindig zu machen, welches dasselbe Gefühl als Kärtchen erhalten hat und dieses ebenfalls pantomimisch zeigt, während alle durch den Raum gehen. Anschließend kann jedes der Paare, die sich nun gefunden haben, auch noch eine Situation zum entsprechenden Gefühl beschreiben.

So sehe ich aus, wenn … Nicht immer ist es Menschen klar, wie sie aussehen und auf andere Menschen wirken, wenn sie in einer bestimmten Stimmung sind und ein bestimmtes Gefühl haben. Bitten Sie Ihren Patienten hierzu, das aus dem verdeckten Kärtchenstapel gezogene Gefühle-Kärtchen nachzuempfinden und sich dabei im Spiegel anzuschauen.

Neben mir soll sitzen … (Gruppenübung/Bewegungsspiel). Diese Gruppenübung eignet sich besonders im Stuhlkreis. Die Memo-Kärtchen werden

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

unter allen Gruppenmitgliedern aufgeteilt. Dabei erhält jeder eine oder mehrere Kärtchen. Das Gruppenmitglied, das an der Reihe ist, darf sich eine seiner Kärtchen aussuchen und der Gruppe zeigen. Dabei wird gesagt: »Ich wünsche mir, dass das folgende Gefühl neben mir sitzt, weil …«. Danach setzt sich derjenige mit dem passenden Kärtchen auf den leeren Stuhl. Alternativ kann das gewünschte Gefühl auch pantomimisch dargestellt werden und das Gruppenmitglied mit dem entsprechenden Gefühle-Memo-Kärtchen setzt sich dann dazu. Hier muss natürlich noch geprüft werden, ob sich nun das richtige Paar gefunden hat.

Komplimente-Regen-Memo (Gruppenübung). Der Therapeut sucht alle positiven Gefühle aus dem gesamten Set heraus und verteilt diese an die Gruppenmitglieder. Jedes Gruppenmitglied zeigt nun nacheinander sein (erstes) Kärtchen und überlegt sich ein passendes Kompliment für den »Kärtchenzeiger«, das einen Bezug zum Kärtchen hat.

Eine englische Version des Booklets steht auf der Produktdetailseite (www.beltz.de) kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Die Autoren

Dipl.-Psych. Melanie Gräßer ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) für Kinder und Jugendliche und für Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Sie ist Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele und Materialien. Ihr Ziel ist es, Patienten und Therapeuten geeignete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie einen noch besseren und leichteren therapeutischen Zugang haben.

Annika Botved wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichem Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großen Spaß«. Nach einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals den Sprung in die Selbständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich«.

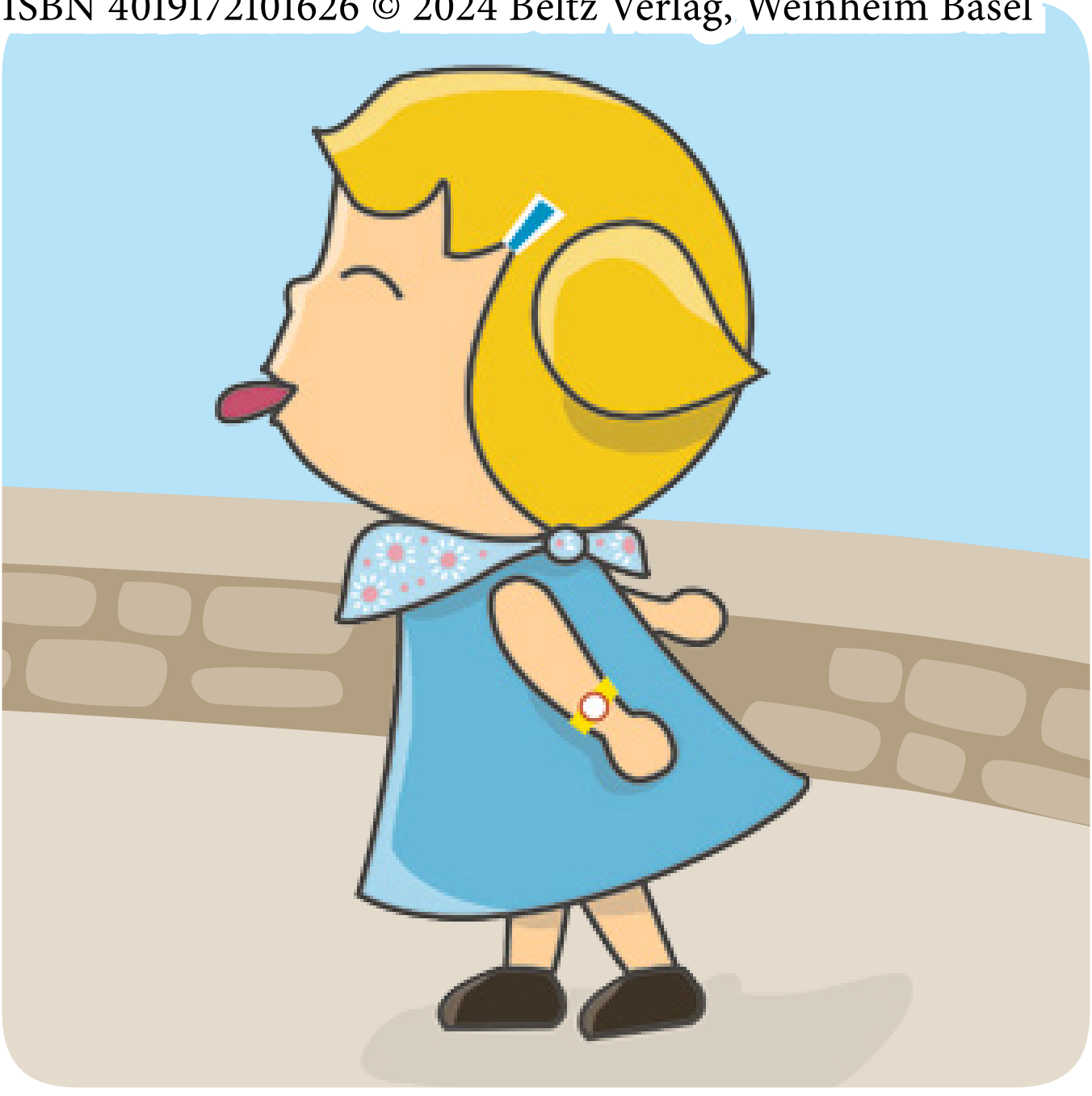
Eike Hovermann jun. war geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele.

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo, ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

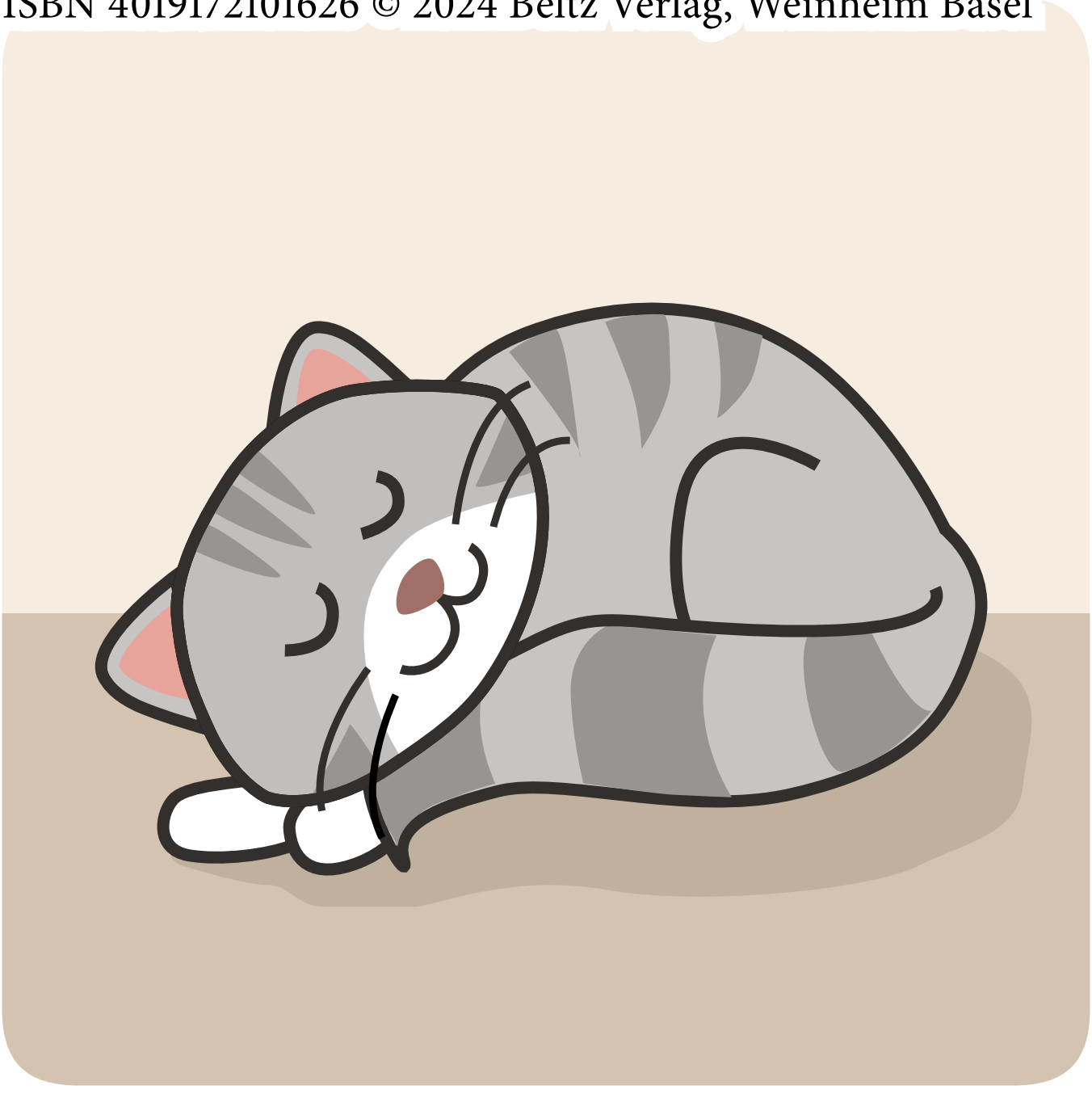
© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024
www.beltz.de
Illustration: Annika Botved
Lektorat: Karin Ohms
Gestaltung und Satz: Uta Euler
Druck: ParioPrint, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172101626

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Gefühle-Memo,
ISBN 4019172101626 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel