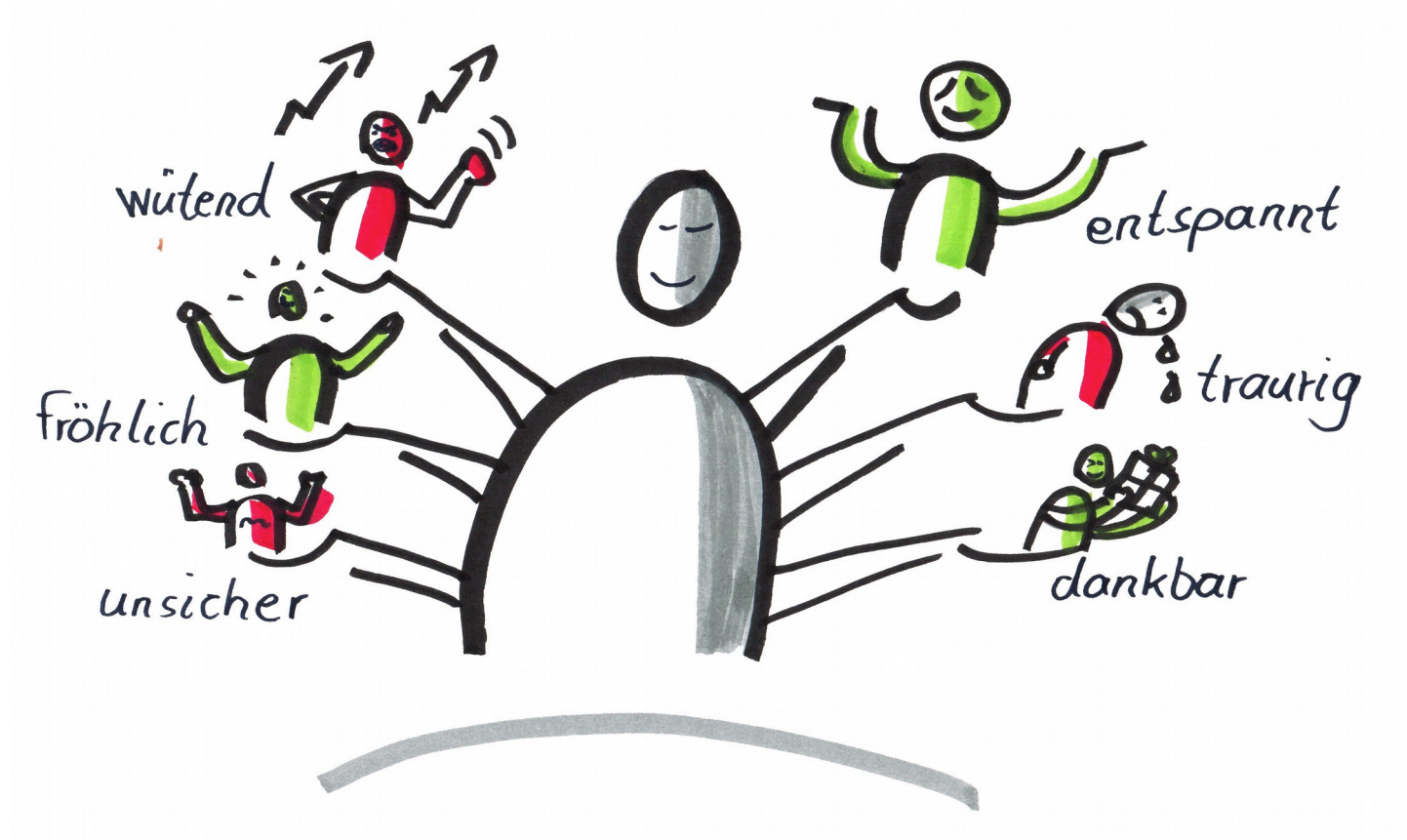


# Gefühlskarten für Kinder



Melanie Lentes



erfüllt



erleichtert



erschöpft



erschrocken



fröhlich



frustriert



gelangweilt





gestresst



glücklich



hellwach



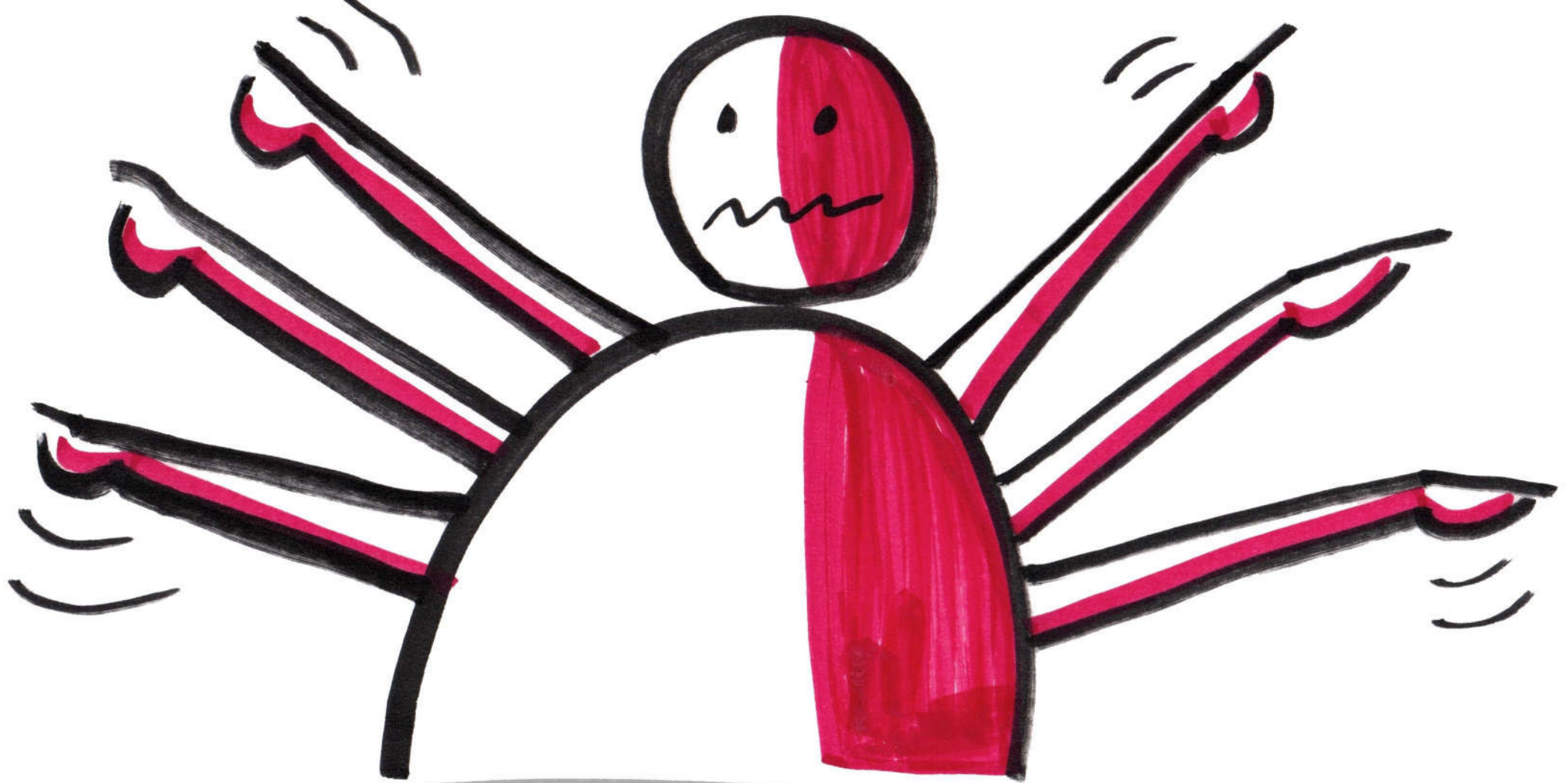
hilflos



hoffnungsvoll



inspiriert



irritiert



kraftvoll

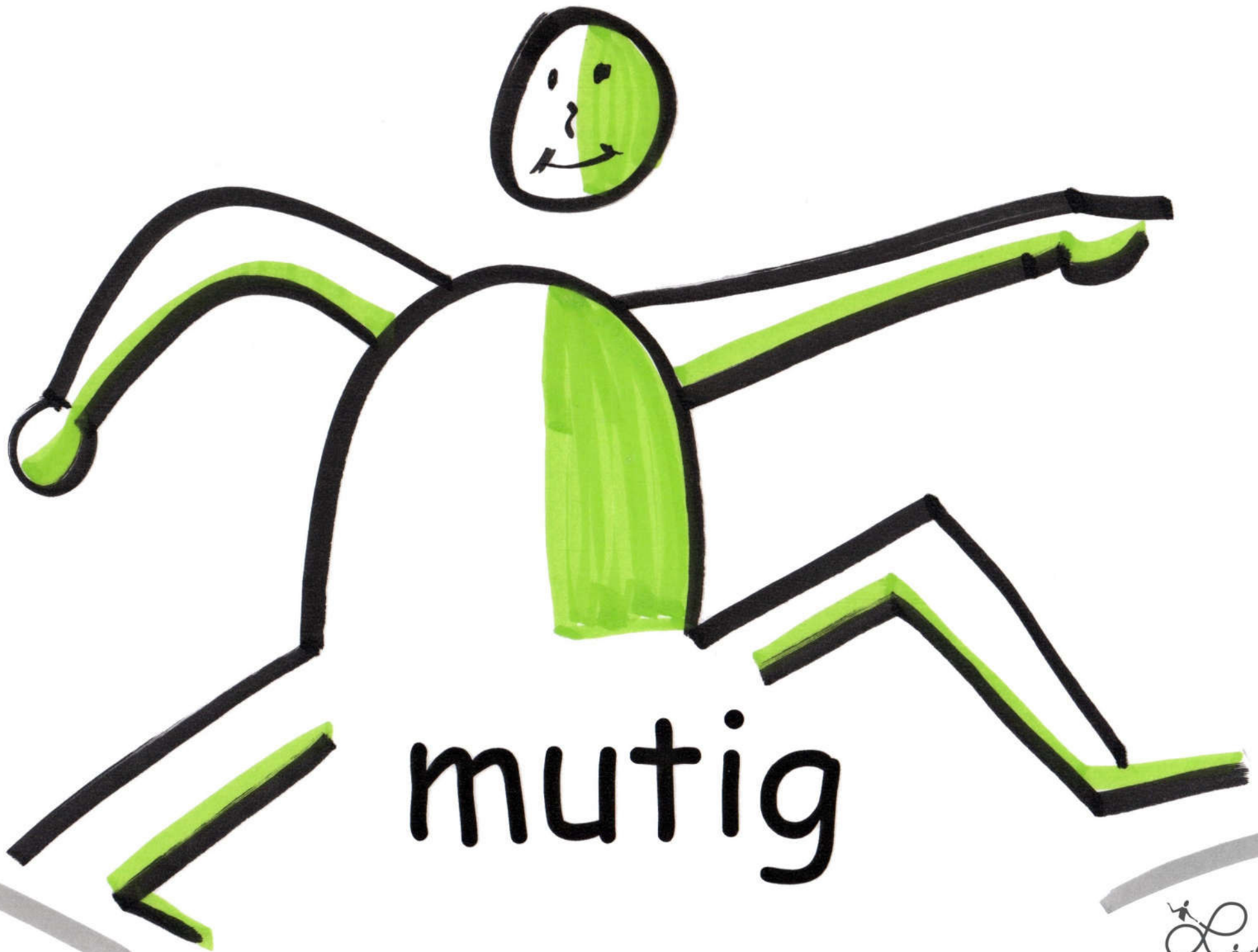




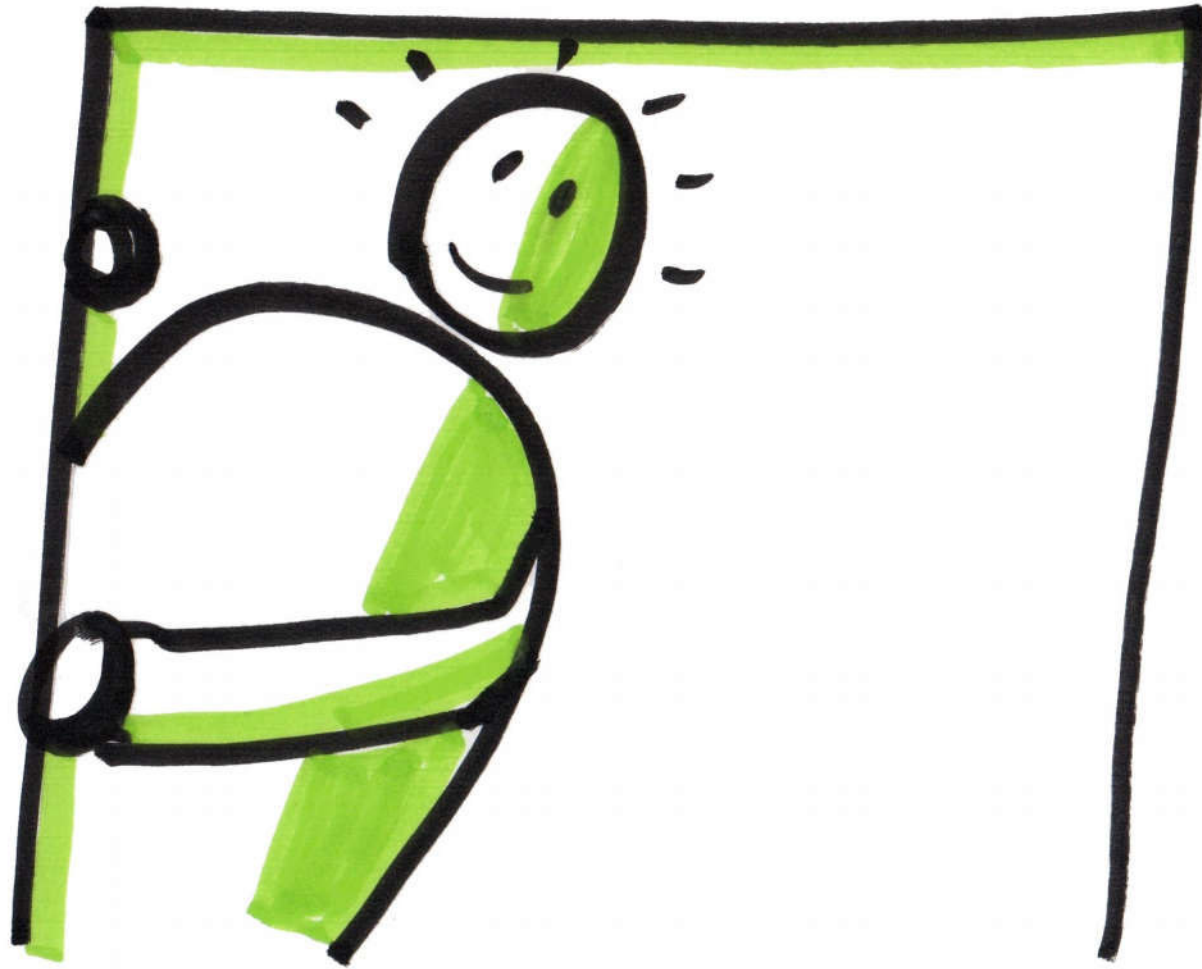
liebevoll



müde







neugierig



offen





schüchtern







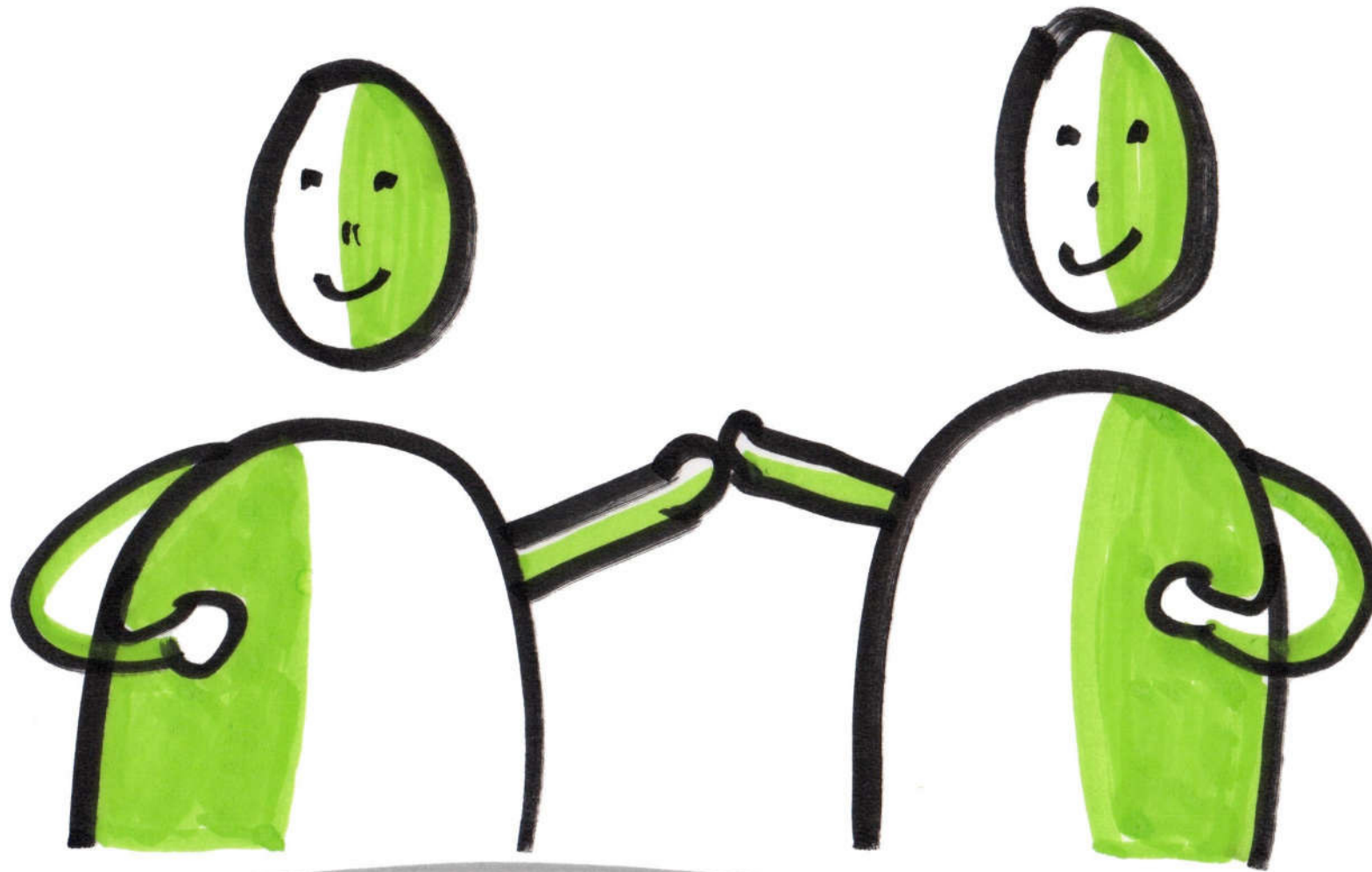
traurig



unruhig



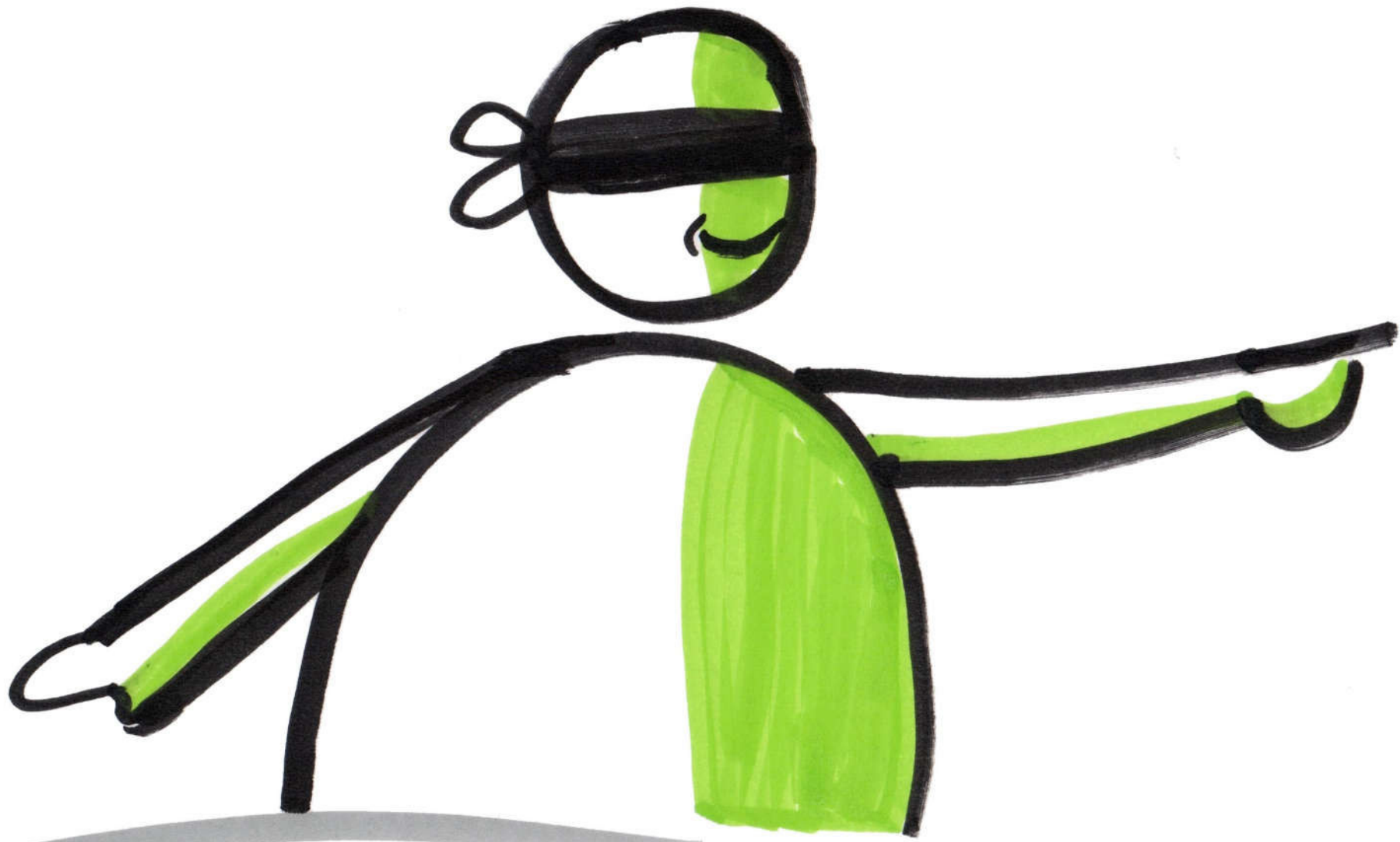
unsicher



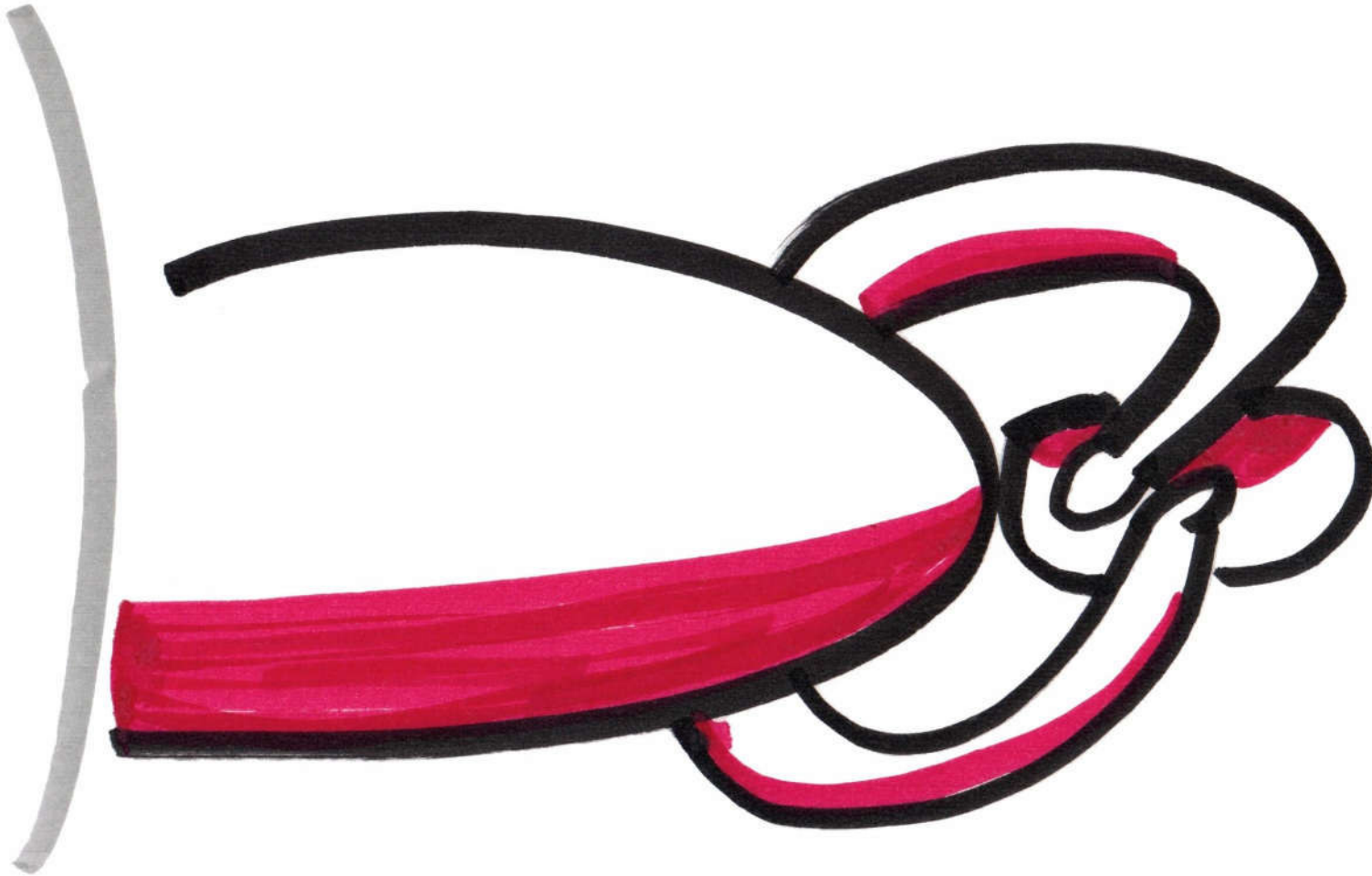
verbunden



vergnügt



vertrauensvoll



verzweifelt





wütend



zerrissen



abgeneigt



ängstlich



begeistert



belastet



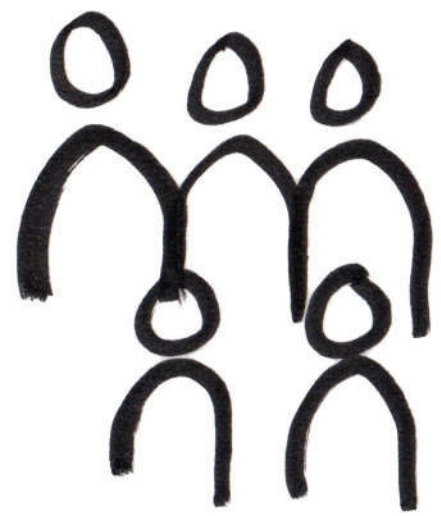


dankbar





durcheinander



einsam



entspannt



enttäuscht

## Gefühlskarten für Kinder

Ich habe mich dazu entschieden, die Worte durch Zeichnungen zu ergänzen, da ich die Erfahrung gemacht habe, dass dies die Kinder sehr anspricht. Zudem ermöglicht es Kindern, die noch nicht lesen können, sich dennoch mit den Karten auseinanderzusetzen und sich inspirieren zu lassen.

Einsatz der Karten:

Ich lege die Karten in der Kreismitte aus, um mit den Kindern über Gefühle ins Gespräch zu kommen. Dabei ist es für mich wichtig, nicht von positiven und negativen Gefühlen zu reden, sondern von Gefühlen die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen und von Gefühlen, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen. Mir ist es wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass alle Gefühle wichtig und wertvoll sind.

Mögliche Gesprächsanlässe:

- Wie geht es dir gerade?
- Gefühle zu konkreten Situationen sammeln: Wie geht es dir wenn, ein anderes Kind dich schlägt, dir ein Bonbon schenkt, dich mitspielen lässt, ein Schimpfwort zu dir sagt, ...
- Gefühle pantomimisch spielen lassen
- In Konfliktklärungsgesprächen: Wie hast du dich gefühlt?
- Wie geht es dir hier in unserer Klasse / Gruppe / Familie?
- Wie geht es dir, wenn es dir gut geht?
- Wie geht es dir, wenn es dir schlecht geht?

Es gibt sicher noch viel mehr Ideen, was man mit den Gefühlskarten machen kann. Ich freue mich über Zuschriften mit euren Ideen und Anregungen!

Eure Melanie

## Liste der verwendeten Gefühle

Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen	Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen
zerrissen	begeistert
enttäuscht	dankbar
durcheinander	ruhig
belastet	vergnügt
ängstlich	hoffnungsvoll
gestresst	inspiriert
schüchtern	offen
hilflos	berührt
frustriert	mutig
unruhig	neugierig
erschrocken	kraftvoll
erschöpft	glücklich
einsam	fröhlich
traurig	stolz
unsicher	erfüllt
gelangweilt	vertrauensvoll
wütend	erleichtert
mutlos	entspannt
irritiert	hellwach
müde	liebepoll
abgeneigt	verbunden
verzweifelt	

## Lizenz



„Bedürfniskarten für Kinder“ von [Melanie und Jörn Lentes GbR](#) ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](#).

Diese Lizenz erlaubt die Nutzung in jeglichen Seminarkontexten. Auch die Weitergabe unserer Inhalte gestatten wir unter der Bedingung der Namensnennung. Damit möchten wir einen Beitrag zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation in der Welt leisten.

Wir selber haben uns bei der Gestaltung der Karten von der Zeichentechnik Bikablo® inspirieren lassen. Weitere Informationen dazu finden sich unter: [bikablo.kommunikationslotsen.de](http://bikablo.kommunikationslotsen.de)