

**Wie
geht's
dir?**

Anleitung für Moderationskarten

Die Karten sind vielseitig und kreativ einsetzbar. Die Fragen wurden mit Blick auf Jugendliche (ca. 10 - 18 Jahre) entwickelt, sie können aber natürlich auch für Erwachsene eingesetzt werden.

Ziel ist eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Gefühle. Es besteht aber auch die Möglichkeit, das Thema immer wieder kurz aufzugreifen.

Anwendungsbeispiel: Die Karten werden auf dem Boden ausgelegt. Eine Person sucht sich eine Karte aus, die ihrer Gefühlslage entspricht. Im Plenum wird dann erklärt, warum diese Karte gewählt wurde und die Fragen werden diskutiert. Die Karten können auch verdeckt gezogen werden, dann liegt der Fokus mehr auf den Fragen.

Während die oben beschriebene Idee vor allem für Gruppen gedacht ist, kann das Kartenset natürlich auch in Einzelsettings verwendet werden.

Wir wünschen viel Spass!

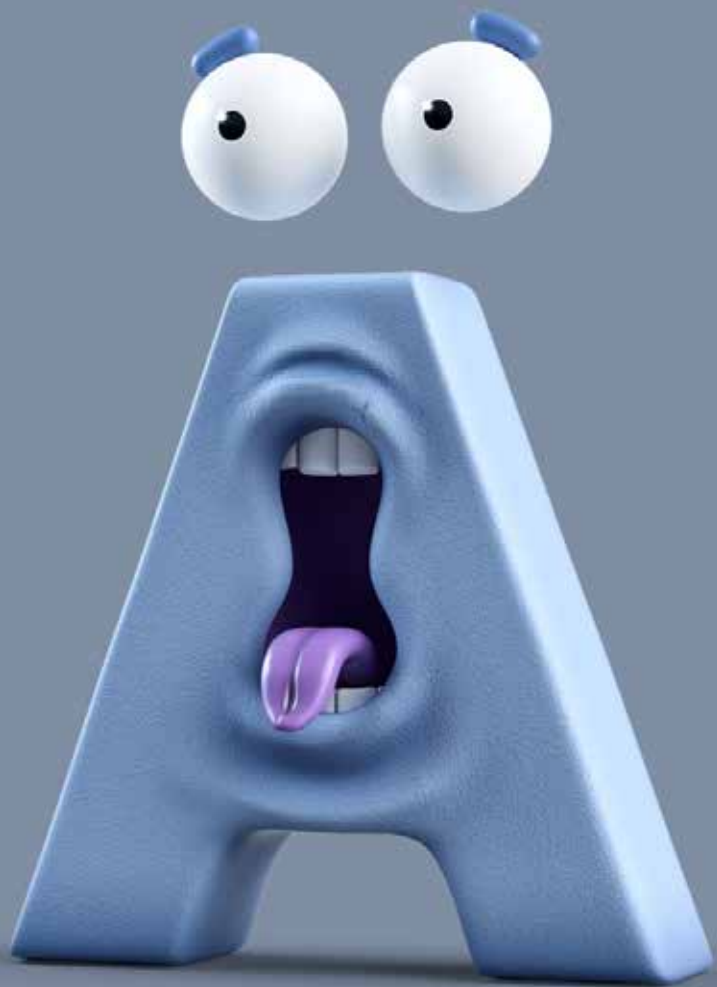


wie «AUSGEBRANNT»

A = Ausgebrannt

Erschöpft, Überarbeitet, Verbraucht

- Was führt dazu, dass du dich ausgebrannt fühlst?
- Was hilft dir, wieder Energie zu tanken?
- Wofür brennst du?
- Woran merkst du, dass du ausbrennst?



wie «ÄNGSTLICH»

Ä = Ängstlich

Blockiert, Schüchtern, Vorsichtig

- Gibt es Situationen oder Sachen, die dir Angst machen?
- Was denkst du, wo ist Angst nützlich?
Wo kann sie dir helfen?



wie «BESORGT»

B = Besorgt

Bekümmert, Beunruhigt, Zweifelnd

- Gibt es Situationen oder Sachen, die dir Angst machen?
- Was denkst du, wo ist Angst nützlich?
Wo kann sie dir helfen?



wie «CHILLIG»

C = Chillig

Ausgeglichen, Easy, Locker

- Was hilft dir, dich chillig/ausgeglichen zu fühlen?
- Wann hast du das letzte Mal so richtig gechilled?



wie «DANKBAR»

D = Dankbar

Befriedigt, Erleichtert, Verbunden

- Wofür ist Dankbarkeit gut?
- Wie kann sie sich zeigen?
- Wofür bist du dankbar?
- Wann warst du letzte Woche dankbar?



wie «FRÖHLICH»

F = Fröhlich

Glücklich, Unbekümmert, Heiter

- An was erkennen andere, dass du fröhlich bist?
- Was macht dich fröhlich?



wie «EINSAM»

E = Einsam

Allein, Verlassen, Isoliert

- Ist Einsamkeit grundsätzlich etwas Schlechtes? Warum? Warum nicht?
- Gibt es einen Unterschied zwischen einsam und allein sein?
- Was kann helfen, wenn du dich
- einsam fühlst?



wie «HILFLOS»

H = Hilflos

Ausgeliefert, Machtlos, Ratlos

- Was bedeutet hilflos eigentlich?
- Wen in deinem Umfeld kannst du für XY um Hilfe bitten?
- Hast du schon einmal jemandem geholfen, der/die hilflos war?
- Wie fühlt es sich an, anderen zu helfen?



wie «GESTRESST»

G = Gestresst

Überlastet, Gehetzt, Angespannt

- Was führt bei dir zu Stress?
- Welche Strategien könnten dir helfen, dich nicht gestresst zu fühlen?
- Gibt es guten Stress? Weshalb kann Stress auch hilfreich sein?
- Wo im Körper kann man Stress spüren?



wie «INTERESSIERT»

I = Interessiert

Neugierig, Aufgeschlossen, Offen

- Was sind deine Interessen?
- Was macht dich neugierig?
- Wie zeigst du, dass du dich für etwas oder jemanden interessierst?



wie «JUBELND»

J = Jubelnd

Euphorisch, Frohlockend, Jauchzend

- Welche Körperhaltung/Mimik passt zu diesem Gefühl?
- Was lässt dich jubeln?
- Aufgabe: Jubelt alle zusammen
3 Sekunden um die Wette



wie «KONFUS»

K = Konfus

Chaotisch, Verwirrt, Planlos

- Erkläre, was das Wort bedeutet (im besten Fall mit einer passenden Situation)
- Was könnte jemandem helfen, der/die konfus ist?



wie «LEER»

L = Leer

Stumpf, Gelähmt, Gleichgültig

- Was könnten Menschen erlebt haben, um sich so zu fühlen?
- Was kann ihnen helfen?
- Wie könnte man die Leere wieder füllen?



wie «MÜDE»

M = Müde

Erschöpft, Kaputt, Ausgelaugt

- Wieviel Stunden Schlaf brauchst du pro Nacht? Warum denkst du, ist das wichtig?
- Was macht dich müde?
- Was hilft dir, wenn du müde bist?



wie «NACHDENKLICH»

N = Nachdenklich

Grübelnd, Versunken, Zerstreut

- Über was denkst du aktuell viel nach?
Wie gehst du damit um?
- Ist dieses Gefühl für dich eher positiv
oder eher negativ?



wie «OPTIMISTISCH»

O = Optimistisch

Positiv, Zuversichtlich, Hoffnungsvoll

- Bist du ein*e Optimist*in?
- Wo/Wann hilft einem Optimismus im Leben weiter?
- Was löst Optimismus allenfalls bei deinen Mitmenschen aus?



wie «PANISCH»

P = Panisch

Verstört, Angsterfüllt, Hektisch

- Wann kann dieses Gefühl auftreten?
- Was kann helfen, wenn jemand in Panik ist?



wie «QUER»

Q = Quer

Anders, Fremd, Unpassend

- Beschreibe, was ein*e Querdenker*in ist.
- Wo begegnet dir der Begriff «quer» sonst noch?
- Was könnte «quer in der Landschaft stehen» bedeuten?



wie «RASTLOS»

R = Rastlos

Unruhig, Zerrissen, Unentschlossen

- Erkläre den Begriff rastlos.
- Wie verbringst du deine Pause?
Wie kannst du dich ausruhen?
- Wie kommst du zur Ruhe?



wie «SICHER»

S = Sicher

Selbstbewusst, Entschlossen, Behütet

- Wer oder was gibt dir das Gefühl von Sicherheit?
- Wo fühlst du dich sicher? Hast du einen sicheren Ort?
- In welchen Bereichen fühlst du dich sicher? (Stärken)



wie «TRAURIG»

T = Traurig

Deprimiert, Hoffnungslos, Unglücklich

- Was hilft dir, wenn du traurig bist?
- Sagst du anderen, dass du traurig bist? Weshalb ja/nein?

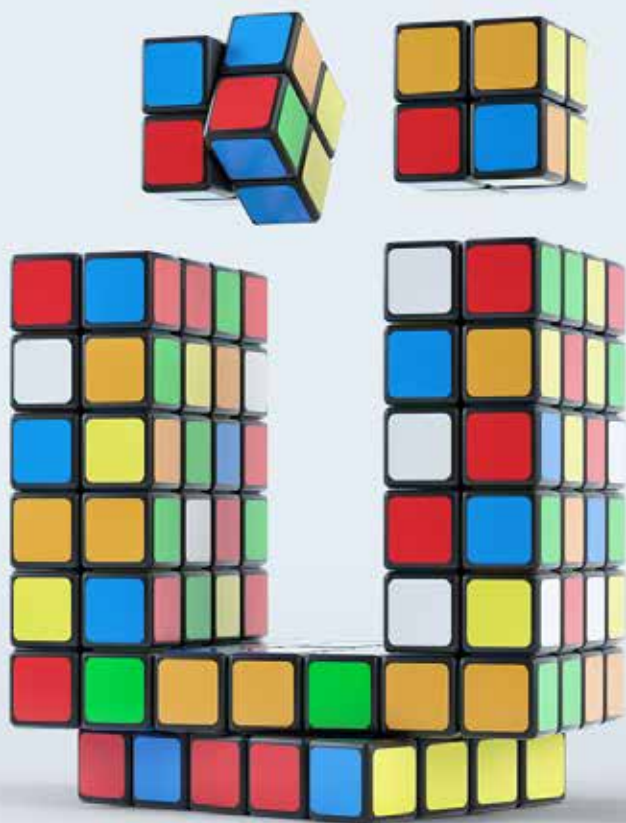


wie «UNSIChER»

U = Unsicher

Ängstlich, Befangen, Gehemmt

- Was gibt dir Sicherheit?
- An was merkst du, wenn jemand anderes unsicher ist?
- Was kann dieser Person helfen?



wie «**ÜBERFORDERT**»

Ü = Überfordert

Überwältigt, Hilflos, Erschlagen

- Gibt es etwas Positives am Überfordert-Sein?
- An was erkennst du, dass jemand anderes überfordert ist?



wie «VERLIEBT»

V = Verliebt

Verknallt, Vernarrt, Verschossen

- Welche Symbole/Zeichen kommen dir dazu in den Sinn?
- In wie vielen Sprachen kennst du das Wort für Liebe?
- Sagst du es einer Person, dass du in sie/ihn verliebt bist? Was ist das Risiko?



wie «WÜTEND»

W = Wütend

Agressiv, Böse, Hässig

- Was macht dich wütend?
- Wie zeigst du, dass du wütend bist?
- Wie gehst du damit um, wenn du wütend bist?



wie «KEINE AHNUNG»

X = Keine Ahnung

Planlos, Orientierungslos, Blockiert

- Was ist das schöne, an diesem Gefühl?
- Wann hast du keine Ahnung welches Gefühl du hast?
- Wie fühlt es sich an?



wie «YAY»

Y = Yay

Happy, Euphorisch, Begeistert

- Was ist für dich ein Yay-Gefühl?
- Kennst du andere Ausdrücke für dieses Gefühl?



wie «ZUFRIEDEN»

Z = Zufrieden

Erfüllt, Glückliche, Stolz

- Wann warst du das letzte Mal zufrieden? Warum?
- Welche Farbe würdest du dem Gefühl geben?