



DIE PALETTE DER GEFÜHLE

Was fühle ich im Moment?

Diese Frage stellen sich die Spieler der „Palette der Gefühle“. Auf den 38 Antwortfeldern finden sie eine Auswahl von **103 Gefühlen** und ein offenes Antwortfeld mit der Frage „Was fühle ich im Moment noch?“

HEUTE GEHT ES MIR:



sehr schlecht

sehr gut

Die aktuelle Stimmungslage kann auf einer Skala von 0 bis 10 eingeschätzt werden. Anhand der Farben und des Farbverlaufs der Felder lassen sich die allgemeine Stimmung und die Gefühlsintensität im Überblick leicht erkennen. Das kann

- auf den Moment,
- die vergangene Woche,
- die allgemein häufigsten Gefühle,
- die Veränderung im Gesprächsverlauf
- oder angestrebte Gefühle bezogen werden.

Die „Palette der Gefühle“ ist die Erweiterung des „Gefühlsklaviers“. Die „Palette der Gefühle“ vermittelt spielerisch Vokabular für Gefühle und die Vielfalt von Gefühlen. Sie erleichtert es, Empfundenes auszudrücken und ermöglicht eine zunehmend differenzierte Wahrnehmung und Mitteilung von Gefühlen.

Anschaulich erkennbar wird, wie zahlreich und vielfältig, ähnlich, unterschiedlich, gegensätzlich, wechselhaft und stabil Gefühle sein können.

Je nach Entwicklungsstand ist der Einsatz **ab ca. 12 Jahren** empfohlen.

Die „Palette der Gefühle“ ist ein Kommunikationsheifer über inneres Erleben. In wenigen Minuten ist die Stimmungslage auf dem Spielfeld sichtbar. Die Spieler erkennen, dass es um ihren Prozess und die Themen geht, die sie in das Gespräch einbringen.

Spielvarianten für mehr Abwechslung

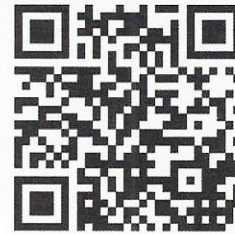
- zu Beginn und am Ende eines Gespräches zur Einschätzung des aktuellen Befindens; als ritualisierter Rahmen, um Veränderungen im Verlauf bewusst wahrzunehmen
- im Gruppen- oder Familiensetting zur Abbildung der Gefühlslage der anderen und zum Vergleich; Anlass zum Austausch über Selbst- und Fremdwahrnehmung (z.B. Woran erkenne ich Gefühle?)
- zur sinnlichen Imagination des gewünschten „Ich bin angekommen-Zustandes“ und dessen Hinterlegung mit Gefühlen (anwendbar für verschiedene Lebensbereiche wie Familie, Freizeit und Freunde, Schule, Arbeit)
- zur Abbildung des kurz-, mittel- oder langfristig angestrebten Gefühlszustands; Anlass für Gespräche, wie dieser erreicht werden kann

Kennen Sie schon die Memo-Schatzkisten zu den Themen

- „Stärken“ für 7-99, 12-99 & 16-99 Jahre
- „Das macht Mut!“ für 8-99 Jahre
- „Wut weg!“ für 8-99 Jahre
- „Freunde finden und bleiben“ für 8-99 Jahre

Hinweise zur Anwendung der magnetischen Spielfiguren

Beaufsichtigen Sie die Anwendung der Magnete! Für Kinder besteht Gefahr durch Verschlucken, Quetschungen und Elektroleitfähigkeit (Magnete nicht in eine Steckdose stecken). Träger von Herzschrittmachern und implantierten Defibrillatoren müssen Abstand zu Magneten halten. Detaillierte Sicherheitshinweise lesen Sie hier:



Hinweise zur Anwendung des Magnetspielfeldes

Das Magnetspielfeld ist mit Schutzlaminat veredelt und feucht abwischbar. Anwendung auch im Freien möglich. Um die Magnetkraft lange zu erhalten, das Magnetspielfeld nicht dauerhaft an metallischem oder magnetischem Untergrund haften lassen. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden.

▶ Spielfreude, die in die Tiefe geht!

