

Gefühlskarte



Wer kennt das nicht? Bei einem traurigen Film zu weinen ist kein Problem, aber dem eigenen Ärger Luft zu machen fällt schwer. Oder umgekehrt. Manchmal lassen sich Gefühle genau benennen – manchmal sind sie ziemlich diffus. Dabei hilft es uns ungemein zu wissen, was wir in welcher Situation eigentlich fühlen und warum.

Eine Gefühlslandkarte kann dabei helfen, uns mit unseren eigenen Emotionen auseinanderzusetzen, Worte für das zu finden, was uns im Inneren beschäftigt, und uns über uns selbst klar zu werden. So verstehen wir auch unsere Handlungen besser, mit denen wir auf unsere emotionalen Zustände reagieren, und können vielleicht sogar positive Veränderungen herbeiführen.

Die Gefühlslandkarte verortet verschiedene Gefühle bildlich. Die konkrete Deutung liegt ganz bei der jeweiligen Betrachterin. Es gibt dabei kein „Richtig“ oder „Falsch“.

Also: Herzlich willkommen in der Welt der (eigenen) Gefühle. >>>

Fünf Grund-Emotionen kennt jeder Mensch:

Wir **ärger**n uns, wenn wir uns unfair behandelt oder zurückgehalten fühlen. Ärger kann verschiedenen Emotionen zugrunde liegen: streitlustig, wütend, verbittert.

Wir spüren **Angst**, wenn wir den Eindruck haben, uns vor Gefahr in Sicherheit bringen zu müssen. Angst kann sich ausdrücken als: sorgenvoll, überfordert, panisch.

Wir **trauern** nach einem Verlust. Sich traurig zu fühlen lenkt unsere Aufmerksamkeit auf uns und zeigt der Umwelt: Ich brauche Hilfe. Mit Trauer sind z. B. verlinkt: enttäuscht, verzweifelt, hoffnungslos.

Wir **ekeln** uns vor Dingen, Situationen, Menschen, die uns auf die eine oder andere Art zu vergiften drohen. Das zeigt sich in Gefühlen wie: ablehnend, widerwillig, verachtend.

Wir **freuen** uns, wenn wir etwas für uns Gutes, Schönes erleben. Auf Freude fußen Gefühle wie: heiter, offen, entspannt, mitfühlend, verbunden, zufrieden, in-sich-ruhend, stolz, erstaunt, begeistert, geliebt. >>>



➤ Gefühle reflektieren

- Smarties o.ä. besorgen. Jeder Lebensbereich bekommt eine Farbe.
- Pro Bereich 5 Smarties auf passende Gefühle legen.
- Sich ein Bild machen: Gibt es Häufungen? Was überrascht? Was wird deutlich?
- Sich noch ein Bild machen: Bunte Karte zum Erinnern oder Vergleichen fotografieren.
- Smarties essen und Freude fühlen.

Ich
Gefühle mir selbst gegenüber

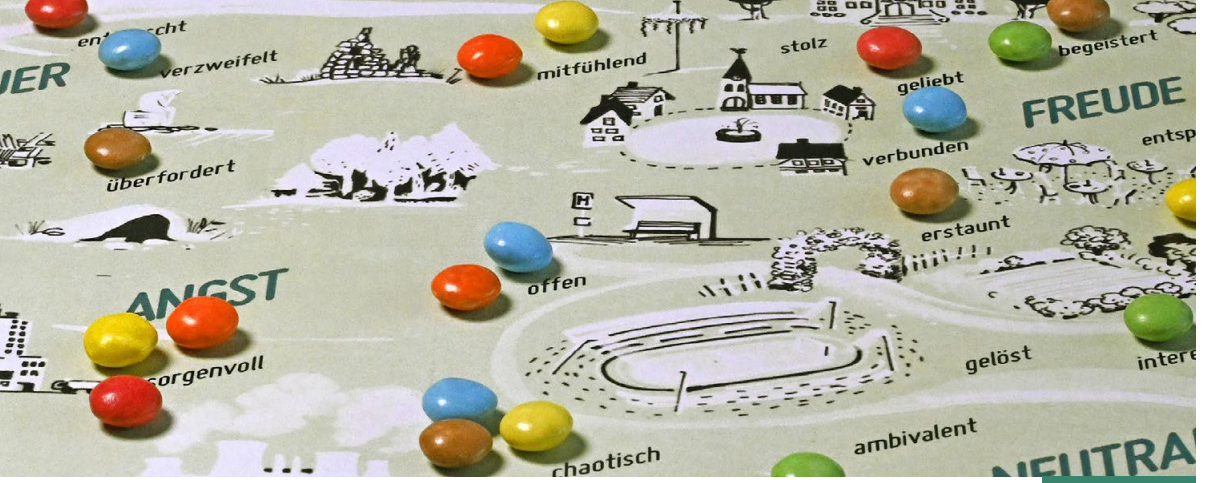
Familie
Was empfinde ich meiner Familie (Partner, Kinder, Eltern, Geschwister ...) gegenüber?

Freundeskreis
Wie geht's mir mit meinen Freunden und Bekannten?

Arbeit
Welche Emotionen löst meine Arbeit aktuell bei mir aus?

Glaube
Welche Gefühle verbinde ich mit dem, an den/das ich glaube?

Raum für einen eigenen Bereich, der wichtig ist.



Und jetzt?

Vielleicht war die Smarties-Landkarte schon recht aufschlussreich und es leiten sich daraus direkt hilfreiche Erkenntnisse oder sogar Handlungsschritte ab. Vielleicht helfen aber auch folgende Fragen, genau dazu zu kommen:

- Welche Gefühle löst die Smarties-Landkarte in mir aus?
- Welches Gefühl überwiegt in welchem Lebensbereich, welche Gefühle bestimmen aktuell mein Leben?
- In welchem Bereich fällt es mir besonders schwer, meinen Gefühlen auf die Spur zu kommen? Woran könnte das liegen?
- In welchem Bereich wünsche ich mir Veränderung?
- Welche Emotionen würde ich mir für diesen Bereich wünschen?
- Was kann ich tun, damit mein Wunsch Wirklichkeit wird?
- Was werde ich konkret – spätestens morgen – tun, damit sich wirklich etwas bewegt?
- Wie fühle ich mich nach dieser Reflektion?

Egal, was sonst ist – ein Vorsatz für den Rest des Tages:

Ich fühle mich jetzt mindestens 10 Minuten lang zufrieden. Immerhin habe ich über meine Gefühle und mein Leben reflektiert und weiß, was ich als nächstes tun werde – und das ist eine ganz schöne Leistung.

Raum für Notizen:

Ich

Familie

Freundeskreis

Arbeit

Glaube

Noch ein bisschen mehr Gefühl!

Die Landkarte lässt sich einfach als PDF herunterladen, mit anderen teilen oder wieder und wieder ausdrucken: für die Familie, den Freundes- und Kollegenkreis ... Hier findet sich außerdem weitere Hilfsmittel, um die eigenen Gefühle besser zu beschreiben. Mehr dazu auf www.momente.media

