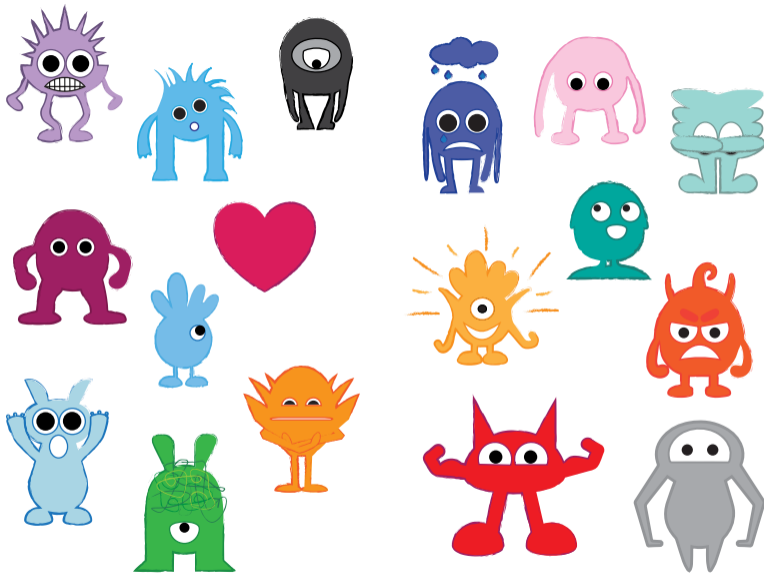


sonja  
russ.  
at

**Sonja Russ**  
Margaretenstraße 81 / Hofgasse 9  
1050 Wien, Austria

praxis@sonjaruss.at  
+43 (0)680 220 47 29



EMOTIONSMONSTER  
SPIELKARTEN  
SPIELANLEITUNG

sonja  
russ.  
at

## SPIELZIEL

Die Emotionskarten dienen der Visualisierung verschiedener Emotionen, mit dem Ziel unsere Gefühle benennen zu können. Indem man Emotionen benennt, kann man eine Distanz zu diesen aufbauen und sie besser zu reflektieren, um zu analysieren. Das ist wiederum die Basis, um an sich selbst arbeiten zu können.

## SPIELVORBEREITUNG

Es gibt viele Theorien, wie viele Grundemotionen in uns schlummern. Ich habe eine Auswahl an Emotionen, Gefühlen und Glaubenssätze ausgewählt, die mir in meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten am häufigsten begegnen.

*Angst,  
Ärger/Wut,  
Kränkung,  
Verzweiflung,  
Einsamkeit,  
Trauer,  
Freude,  
Ohnmacht,  
Opferrolle,  
Sehnsucht,  
Scham,  
Schuld,  
Geborgenheit,  
Trotz,  
Würde,  
Eifersucht,  
Neid,  
Langeweile,  
Mitgefühl,  
Sich fremd sein,  
Ausgrenzung,  
Verantwortung  
Ich bin nicht Gut genug, ...*

## SPIELABLAUF FÜR 2 BIS 4 SPIELER:INNEN:

Die erste Person beginnt und zieht blind eine der 16 Karten. Die Karte wird auf den Tisch gelegt und die Person, welche gezogen hat, benennt das Gefühl, welches ihrer Meinung nach auf der Karte abgebildet ist. Danach erzählt die Person der Gruppe, was sie mit diesem Gefühl assoziiert. Reihum (im Uhrzeigersinn) benennen anschließend die weiteren Spieler:innen die auf dem Tisch liegende Karte und teilen der Spielgruppe ihre Gedanken bezüglich der abgebildeten Emotion mit. Wenn alle ihre Assoziationen mit der Karte geäußert haben, kommt die nächste Person dran: Sie zieht die nächste Karte und legt diese ebenfalls auf den Tisch. Das Spiel geht so im Uhrzeigersinn weiter, bis die letzte Karte aufgedeckt wurde.

## SPIELABLAUF FÜR 1 SPIELER:IN:

Der:Die Spieler:in zieht eine Karte, legt sie vor sich auf den Tisch und benennt das abgebildete Gefühl. Nun überlegt man, was man mit diesem Gefühl assoziiert. Als nächstes wird überlegt, wie sich diese Emotion für einen anfühlt und welche Situationen aus dem eigenen Leben solch ein Gefühl hervorgerufen hat und wieso. Danach wird die nächste Karte gezogen, bis man am Stapelende angelangt ist.