

EmotionCards

Gefühle zeigen

Rahmenbedingungen. Akteure: 1–30; Zeit: 10–35 Minuten.

Vorbereitung. Breiten Sie die EmotionCards auf einem Tisch gut sichtbar für die Teilnehmer aus. Bitten Sie dann die Teilnehmer, sich ein oder mehrere EmotionCards auszusuchen, die später der Gruppe oder einem Partner vorgestellt werden. Lassen Sie den Teilnehmern genügend Zeit, sich ihr Bild auszuwählen. Je nachdem, welches Ziel Sie verfolgen, stellen Sie vor der Wahl der EmotionCards eine oder mehrere Fragen. Die Vielfältigkeit und Komplexität der Themen, die Sie mit dieser Übung bearbeiten können, hängen maßgeblich von Ihrer Kreativität bezüglich der Inszenierung der Übung und der Auswertung der Erfahrung ab. Wir stellen Ihnen einige unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten vor, die Sie für Ihre Zwecke maßschneidern können:

Auswertung von Lernprojekten. Die EmotionCards sind eine Möglichkeit, die Auswertung eines Lernprojekts anzustoßen und zu erleichtern. Direkt nach einem Lernprojekt bitten Sie die Teilnehmer, sich EmotionCards zu einigen der folgenden Fragen auszusuchen:

- Welches Bild spiegelt den Zustand wieder, den Sie während des Lernprojekts erlebt haben?
- Suchen Sie sich ein Bild, das eine Herausforderung im Lernprojekt repräsentiert.
- Was war während des Lernprojekts hilfreich? Auf welchem Bild finden Sie das wieder?
- Welches Bild spiegelt ein Erfolgserlebnis, das Sie während des Lernprojekts hatten?

Im nächsten Schritt stellt jeder Teilnehmer seine EmotionCards der Gruppe vor. Sie binden so alle Teilnehmer in den Auswertungsprozess mit ein. Auch zurückhaltende oder schüchterne Teilnehmer werden - angenehm leicht - in die Diskussion integriert und auf diesem Weg werden auch deren Blickwinkel und Erfahrungen allen zugänglich gemacht.

Kennenlernen. Zu Beginn eines Seminars möchten Sie den Kennenlernprozess kreativ gestalten. Bitten Sie die Teilnehmer, sich an Hand ausgewählter Bilder vorzustellen. Mit den EmotionCards fällt es vielen Teilnehmern leichter, Persönliches mitzuteilen. So schaffen Sie zu Beginn des Seminars eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Wählen Sie 1–3 der folgenden Fragen für Ihre Gruppe aus:

- Wählen Sie ein Bild, das etwas Persönliches über Sie aussagt.
- Welches Bild repräsentiert eine Ihrer Eigenschaften, welche die anderen Teilnehmer an Ihnen noch nicht kennen?
- Wählen Sie ein Bild, das Sie an eine wichtige positive Erfahrung in Ihrem Leben erinnert.
- Wählen Sie ein Bild, das einen Wunsch oder ein Ziel in Ihrem Leben repräsentiert.
- Welche EmotionCard spiegelt wider, was Sie im Moment am meisten beschäftigt?

Erwartungsabfrage. Für Ihr Seminar lässt sich eine Erwartungsabfrage mit den EmotionCards gestalten:

- Welches Bild repräsentiert, wo Sie am Ende des Seminars sein wollen?
- In welchem Bild finden Sie das Gefühl wieder, mit dem Sie das Seminar verlassen wollen?
- Wählen Sie eine EmotionCard, welche die Erwartungen repräsentiert, die Sie an dieses Seminar haben.

Persönlichkeitsentwicklung/Veränderungsprozesse. In welchem persönlichen Entwicklungsprozess sind Sie gerade? Wählen Sie sich jeweils eine Karte für Ihren Ausgangspunkt, für den Weg, der noch vor Ihnen liegt und für Ihr Ziel. Teilen Sie diese Schritte einem Partner/der Gruppe mit.

Konfliktlösungen entwickeln. Mit den EmotionCards können Sie einen geschützten Rahmen aufbauen, in dem Sie über Konflikte und Konfliktlösungen sprechen können. Mit gezielten Fragen können Sie den Fokus der Diskussion weg vom Konflikt auf dessen Lösung lenken:

Jeder Beteiligte wählt ein Bild, das für ihn den Konflikt repräsentiert. Dann wählt jeder Teilnehmer ein Bild für die Konfliktlösung aus. Die dritte EmotionCard suchen sich die Teilnehmer auf die Frage hin: „Welche Ressourcen und welche Unterstützung benötigen wir, um den Konflikt zu lösen?“ Der Trainer nutzt die Aussagen, um einen positiven Fokus im Gespräch aufzubauen.

Feedback. Am Ende eines Seminars oder eines Seminarabschnitts können Sie die EmotionCards für Feedback einsetzen. Mögliche Fragen dazu könnten sein:

- Was war ein wichtiges Ergebnis für Sie? Welches Bild repräsentiert dieses Ergebnis?
- Auf welcher EmotionCard finden Sie ein bedeutendes Erlebnis wieder?
- Welche EmotionCard spiegelt das Gefühl wider, mit dem Sie nach Hause gehen?
- Was haben Sie sich vorgenommen? Was wollen Sie im Alltag umsetzen? Wählen Sie das passende Bild.

Erinnerungs-Anker. Bitten Sie die Teilnehmer, sich eine EmotionCard auszusuchen, die sie mit konkreten Zielen verbinden. Auf die Rückseite schreiben die Teilnehmer konkrete Schritte auf dem Weg zur Umsetzung dieser Ziele. Als Erinnerungs-Anker nehmen die Teilnehmer diese EmotionCard mit und hängen sie an einem für sie im Alltag sichtbaren Ort auf.