

Werkzeugkoffer für die Selbsthilfegruppen-Moderation

Register	Konflikte
Titel	Gefühlsmonster
Art	Mit Hilfe von Bildern über das eigene Befinden und die Gefühle sprechen.
„Neben-“, Wirkung	Unterstützt es, in der Gruppe über Gefühle zu sprechen, als Teil der Konfliktbearbeitung.
Anzahl Personen	2 bis 20 Personen
Zeit	20 Minuten
Einrichtung	Platz zum Auslegen der Karten
Material / Kosten	Gefühlsmonster. In Visitenkartengrösse kostet ein Set (25 Karten) CHF 38.10, in Postkartengrösse CHF 62.90 und im Luxusformat A4 CHF 94.40.
So geht es	<p>Die Karten eignen sich für viele unterschiedliche Anwendungen. Zum Beispiel können sie benutzt werden, bevor die Gruppe mit einem Thema zu arbeiten beginnt:</p> <p>Jede Person wählt eine Karte, die sein momentanes Befinden am besten ausdrückt.</p> <p>Ist die Gruppe klein, so erzählt sie in der Gruppe, warum sie diese Karte gewählt hat. Die anderen hören still zu. Zum Schluss fragen sie die anderen, was sie heute von ihnen brauche, um gut mitmachen zu können. So geht die Reihe rundum.</p> <p>Ist die Gruppe grösser als 5 Teilnehmende, so empfiehlt es sich, Zweiergruppen zu bilden. Zuerst erzählt die eine Person, die andere hört nur zu und fragt am Schluss, was sie brauche. Dann wechseln die beiden die Rolle. Die Moderatorin gibt beiden genug Zeit (ca. 5 Minuten). In der grossen Gruppe wird anschliessend ausgesprochen, was einzelne heute von der Gruppe brauchen.</p>
Bezug / Quelle	http://www.gefuehlsmonster.eu/ In der Schweiz können die Karten in der Buchhandlung Lehmanns Media AG (früher Huber & Lang) in Bern an der Schanzenstrasse 1 bezogen werden: http://www.lehmans.ch/page/gefuehlsmonster
Erfasst am / von	4.September 13 / Dorothee Rübel