

STIMMUNGSKARTEN

Themenbereiche: Emotionen

Ziel: Die eigenen Emotionen wahrnehmen und ausdrücken lernen

Zielgruppe: Jugendliche von 12 – 18 Jahren

Raum: eine gemütliche Sitzecke, ein Tisch oder andere Sitzmöglichkeit

Dauer: 10 bis 30 Minuten, je nach Spielweise und Anzahl der Jugendlichen

Material: Stimmungskarten aus der **Fühl dich gut-Box**

Ablauf:

- **Variante 1**

Die Jugendlichen suchen sich eine Karte aus, die zu ihrer aktuellen Gefühlslage oder Tagesverfassung passt und beschreiben kurz warum sie genau diese Karte genommen haben.

Am besten beginnst Du als Fachkraft, um eine eventuelle Hemmschwelle der Jugendlichen zu senken. So entsteht bestenfalls ein Gespräch, in dem Du als Fachkraft erfährst, wie es den Jugendlichen gerade geht und warum. Wichtig ist eine wertschätzende Haltung! Die Jugendlichen können so erfahren, dass ihre Emotionen relevant sind und Gehör finden.

- **Variante 2**

Die Karten werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt. Die Jugendlichen ziehen jeweils eine Karte. Die Emotion auf der gezogenen Karte wird gezeigt, und jede*r Jugendliche kann erzählen, wann er*sie sich zuletzt so gefühlt hat und weshalb.

Auch bei dieser Variante kannst Du als Fachkraft beginnen. Anschließend kann im Uhrzeigersinn fortgesetzt werden.

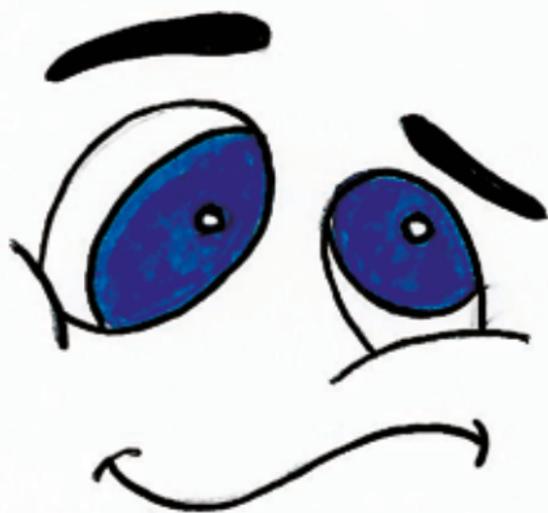
TIPP:

Du kannst die Stimmungskarten gerne für Deine Organisation kopieren, um sie regelmäßig verwenden zu können, z.B. in Einzelgesprächen mit Jugendlichen.

► **Bei der Suchtpräventionsstelle Salzburg gibt es auch mehrsprachige Gefühlskarten. Diese stehen kostenlos zum Download zur Verfügung.**

Hier geht's zu den
mehrsprachigen
Gefühlskarten:





generut



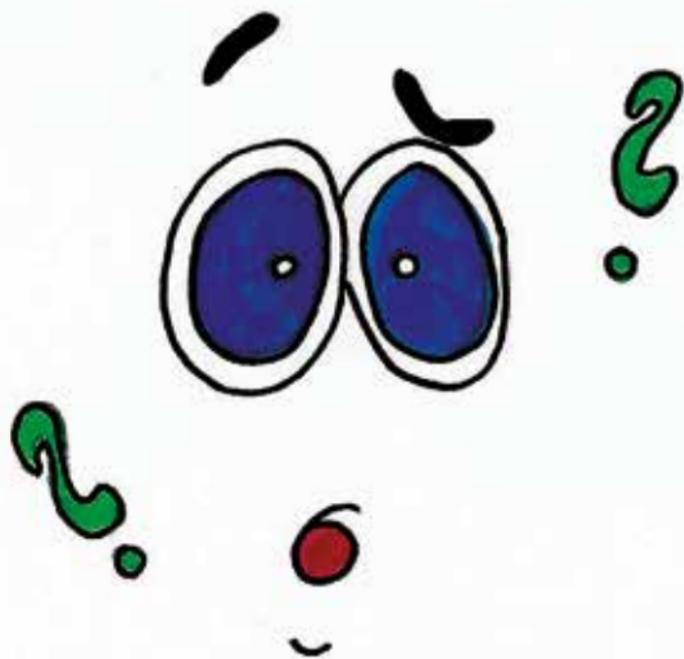
wütend



glücklich



āngatūch



ratlos



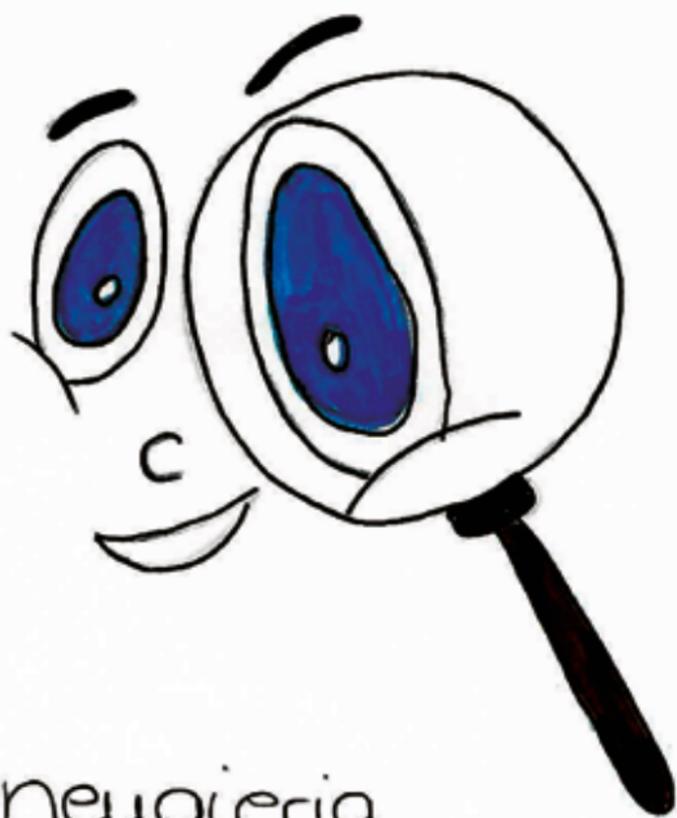
nachdenklich



müde



krank



neugierig



gespannt