

DEIN GEFÜHLS WÜRFEL



Eine Anleitung für Deinen persönlichen **Gefühlswürfel**

Mit dem Gefühlswürfel entdeckst du die Botschaften hinter den Gefühlen:
Freude, Angst, Wut, Trauer und Scham.

Denn alle Gefühle sind wichtig und richtig – es gibt keine falschen Gefühle.

Der Würfel hilft dir, deine Gefühle besser wahrzunehmen, sie in Worte zu fassen und die versteckten Schätze deiner Bedürfnisse zu entdecken.



DEIN Gefühlwürfel

Endprodukt



Ziel:

Dein persönlicher Gefühlwürfel.

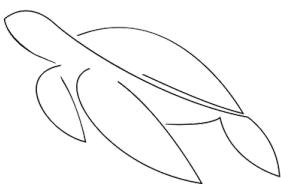
Oben siehst du ein paar Exemplare, wie dieser ausschauen kann - es gibt kein richtig und falsch.

Warum es wichtig ist,
Gefühle zu verstehen:

Hinter jedem Gefühl steckt eine Botschaft. Wenn du lernst, deine Gefühle wahrzunehmen und über sie zu sprechen, kannst du besser verstehen, was du wirklich brauchst. Auch wenn manche Gefühle zuerst unangenehm sind, tragen sie wunderbare Botschaften in sich – wie kleine geheime Schätze, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden.

Anleitung:

Jede Seite des Würfels zeigt ein Gefühl. Du kannst wählen: den leeren Würfelbogen oder den mit Diego, der Schildkröte. Beide findest du ganz hinten.



Auf den Würfelflächen findest du diese Gefühle:

ANGST - FREUDE - SCHAM - TRAUER - WUT - ?

Die Bedeutung und die Chancen der Gefühle findest du auf den nächsten Seiten.



Die fünf Grundgefühle und ihre Botschaften

Freude

Wir freuen uns, wenn wir fühlen: “Das ist richtig”

Aufgabe: Freude hilft uns, dankbar zu sein und die schönen Dinge zu sehen.

Schatten: Freude kann uns glauben lassen: Das bleibt für immer so (Illusion). Aber manchmal verändert sich etwas – und das sogar ganz plötzlich.

Wir brauchen **Freude**, um...

- das Leben zu geniessen.
- zu lieben.
- die Dinge mit Humor zu nehmen.
- unsere Lebensaufgabe zu finden und ihr nachzukommen.
- Führungspositionen einzunehmen.
- gesunde Beziehungen zu führen.
- inneren Frieden zu haben.
- Charisma zu entwickeln.

Trauer

Wir sind traurig, wenn wir fühlen: “Das ist schade”

Aufgabe: Trauer hilft uns, Situationen anzunehmen und zu akzeptieren.

Schatten: Wenn wir sehr traurig sind, können wir manchmal gar nichts mehr machen wollen – und die Freude am Leben verlieren (Passivität).

Die Kraft der **Trauer** brauchen wir, um...

- unser Herz der Liebe zu öffnen.
- anzunehmen.
- loszulassen.
- wertzuschätzen.
- eine Position aufzugeben.
- unsere Hilflosigkeit anzuerkennen und anzunehmen.
- sowohl mit unseren Wünschen als auch mit den Tatsachen Frieden zu schliessen.
- uns zu kümmern.
- in die Tiefe zu gehen.
- Erlebtes anzunehmen und ins Leben zu integrieren (Weisheit).



Die fünf Grundgefühle und ihre Botschaften

Wut

Wir sind wütend, wenn wir fühlen: "Das ist falsch"

Aufgabe: Wut hilft uns, zu handeln und ins Tun zu kommen.

Schatten: In der Wut zerstören wir Dinge. Dies können Materielle Dinge sein, oder auch Beziehungen und Freundschaften, durch wütende Worte.

Wir brauchen **Wutkraft**, um...

- klar "Nein" sagen zu können.
- klar "Ja" sagen zu können.
- Entscheidungen zu treffen.
- Klarheit zu haben.
- für andere greifbar zu sein.
- eine klare Position zu beziehen.
- ernst genommen zu werden.
- Dinge ins Leben zu rufen oder ihnen ein klares Ende zu setzen.
- vital und aktiv zu sein.
- klare Ziele zu haben.
- zu wissen, was wir wollen.
- Zu entscheiden, wer wir sind.
- klare Grenzen zu setzen.

Scham

Wir schämen uns, wenn wir fühlen: "Mit mir stimmt etwas nicht"

Aufgabe: Scham hilft uns zu fragen: Kommt dieses Gefühl wirklich von mir – oder von jemand anderem?

Schatten: Wenn wir uns sehr schämen, fühlen wir uns manchmal noch kleiner und noch schlechter – so, als würden wir uns verstecken wollen.

Wir brauchen **Scham**, um...

- unsere Grenzen, Fehler und Schwächen zu erkennen.
- zu erkennen, dass wir keine Übermenschen sind.
- uns selbst als unvollkommen anzunehmen.
- Selbstliebe zu entwickeln.
- auf authentische Art um Verzeihung zu bitten.
- unsere Stärken in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen und unsere Lebensaufgabe zu finden.



Die fünf Grundgefühle und ihre Botschaften

Angst

Wir verspüren Angst, wenn wir fühlen: "Das ist furchtbar"

Aufgabe: Die Angst lädt uns ein, einen kreativen Umgang mit ihr zu finden.

Schatten: Die Angst hat die Kraft, den menschlichen Körper zu lähmen. Sie kann in eine Schockstarre versetzen.

Wir brauchen **Angstkraft**, um...

- kreativ zu sein.
- Auswege und Lösungen zu finden, wenn uns keine bekannt sind.
- unsere Lebensaufgabe zu finden.
- wirklich leben zu können.
- bedingungslos lieben zu können.
- Abenteuer erleben zu können.
- uns auf das Ungewisse einzulassen und dem Mysteriösen zu öffnen.
- Grenzen zu überschreiten und über uns selbst hinauszuwachsen.

uns zu entwickeln.

?

Und manchmal ist es gar nicht so einfach, unsere Gefühle wahrzunehmen.

Dafür steht das ? – und damit das letzte Feld beim Gefühlswürfel.

Aufgabe: Das ? lädt uns ein, langsamer zu werden, eine Pause einzulegen und unserem Körper Erholung zu geben.

Schatten: Im ? kann es passieren, dass wir unsere Gefühle im Moment nicht richtig spüren und einfach weitermachen, statt eine Pause zu machen

Die Kraft des ? brauchen wir, um...

- eine Pause einzulegen.
- uns mit unserem Körper zu verbinden - vielleicht in der Natur?
- einmal tief durchzuatmen.

uns unserer Gefühle und unseres Lebens bewusst zu werden.



Danke

Der Gefühlswürfel hat schon vielen Kindern Freude bereitet und sie dabei unterstützt, einen neuen Zugang zu ihren Gefühlen zu erlangen. Teile diese Anleitung gerne mit anderen Eltern und Kindern, damit Kinder einen spielerischen Zugang zu ihren Gefühlen erlangen. Kein Gefühl ist falsch, so wie auch kein Mensch auf dieser Erde falsch ist.

Ich wünsche dir ganz viel Spass beim Basteln! Wenn du möchtest, darfst du mir gerne ein Foto von deinem Gefühlswürfel schicken – darüber freue ich mich sehr.

Vielleicht hast du ja auch Lust, einmal in der Fantasiewerkstatt vorbeizuschauen. Dort bauen wir eine kleine Welt voller Ideen und Geschichten. Wir trainieren unsere Fantasie wie einen Muskel, entdecken unsere Vorstellungskraft und sprechen gemeinsam über wichtige Themen – zum Beispiel über Mobbing, Eifersucht oder Situationen, in denen Gefühle eine Rolle spielen. Die Fantasiewerkstatt gibt es für Kinder und Jugendliche immer am 1. Montag im Monat via Zoom.

Alle weiteren Infos zur Fantasiewerkstatt findest du unter:
www.michaelbernegger.com/die-fantasiewerkstatt



Alles Liebe sendet Dir


Michael



Angst

Trauer

Scham

Freude

Wut



